

Vinod Verma



La FARMACIA AYURVEDICA

Rimedi naturali
da preparare in casa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Vinod Verma

LA FARMACIA AYURVEDICA

Rimedi naturali
da preparare in casa



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

I FONDAMENTI	9
RIMEDI CURATIVI	29
DEPURAZIONE DEL CORPO	31
RIMEDI PER LA STANCHEZZA E LA SPOSSATEZZA	40
DISTURBI DEL SONNO.....	57
DISTURBI DIGESTIVI	69
INFEZIONI ALLA GOLA E AI POLMONI.....	96
ALTERNATIVE AYURVEDICHE AGLI ANTIBIOTICI.....	105
RIMEDI ANTIDOLORIFICI	112
DISTURBI DELLE CAVITÀ ORALI.....	120
CAPELLI E CUOIO CAPELLUTO.....	126
DISTURBI FEMMINILI.....	137
DISTURBI DEI NEONATI E DEI BAMBINI	147
RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO	149
DISTURBI AI DENTI.....	155
VIE RESPIRATORIE CONGESTIONATE.....	157
DISTURBI DEL SONNO.....	158
CONOSCERE E PREPARARE LE ERBE E LE SPEZIE	161
DALLA FARMACIA NATURALE.....	163
PULIRE E CONSERVARE LE SPEZIE	176
NOTA SULL'AUTRICE	179
ALTRE PUBBLICAZIONI DELLA DOTT.SSA VINOD VERMA.....	181
PROGRAMMI FORMATIVI, SEMINARI E CORSI	183
RINGRAZIAMENTI	184
INDICE DELLE MALATTIE E DEI DISTURBI	185
INDICE DEI RIMEDI CURATIVI.....	187



Dedico quest'opera a mia nonna che mi ha introdotta alle saggezze fondamentali della vita, e al mio guru Acharya Priya Vrat Sharma da cui ho imparato le basi scientifiche di tutte queste saggezze. Acharya ji ha illuminato la mia vita grazie all'antica saggezza medica di questa tradizione proveniente dall'India, ancestrale ma ancora fortemente presente.

I FONDAMENTI

Secondo la scienza ayurvedica, la salute è uno stato naturale. Qualsiasi trattamento medico dovrebbe mirare a ricostituire questo stato naturale grazie a un'alimentazione adeguata, medicinali appropriati, esercizi ecc. Pertanto, nell'Ayurveda il trattamento viene definito anche pakriti sthapanā (ristabilire la nostra natura equilibrata).

— ACHARYA PRIYA VRAT SHARMA

L'idea di scrivere un libro sui rimedi che possono essere preparati utilizzando spezie ed erbe normalmente presenti in ogni cucina mi è venuta per la prima volta quando, sedici anni fa, tenni la mia prima conferenza su questa tematica in Germania. Probabilmente, al tempo decisi di non dar seguito a questo pensiero perché mi sembrava troppo banale. L'esperienza mi ha portato a capire che anche gli ingredienti più semplici vengono spesso usati in modo errato e questo comporta danni e disturbi alle persone; proprio da questa presa di coscienza nasce quest'opera.

I rimedi essenziali dell'Ayurveda per la cura della salute derivano dalla cucina ayurvedica, nella quale i cibi vengono preparati con erbe e spezie diverse. Gli ingredienti usati per dare sapore alle pietanze vengono impiegati anche in semplici rimedi domestici utili per curare disturbi minori e problemi di salute cronici. Questa saggezza è sempre stata appannaggio delle donne fin dall'inizio dei tempi. Lo studio delle scritture ayurvediche mi ha permesso di determinare quanto precisi fossero i metodi curativi delle nostre nonne e quanto corrispondessero alle scritture stesse.

Con questo piccolo manuale di rimedi domestici desidero fornire alcune semplici soluzioni per i disturbi quotidiani, rispondendo anche ad alcune domande basilari sulla salute. È un'opera di primo soccorso per le piccole noie di tutti i giorni; tuttavia, non rappresenta un trattato esaustivo sulle terapie ayurvediche, ma presenta i semplici rimedi della nonna con ingredienti che possono essere facilmente trovati in qualsiasi negozio

di alimentari asiatici. Io sono cresciuta grazie a questi rimedi e ho già aiutato migliaia di persone in tutto il mondo attraverso i miei libri e i miei consigli. Ventuno dei ventitré libri che ho scritto su diverse tematiche legate alla salute sono già stati tradotti in tedesco e contengono numerose ricette per la preparazione di questi rimedi domestici.

Ricevo ringraziamenti da persone di tutto il mondo per rimedi così semplici e usuali come l'acqua al cardamomo, il latte di curcuma, l'ajwain al limone o la polvere di quattro spezie.

In questo libro sono indicate solamente erbe, spezie e altri ingredienti di normale impiego per rendere i rimedi consigliati più semplici e veloci da preparare. Questo manuale con ricette precise, note di utilizzo e soprattutto indicazioni puntuali sui dosaggi e i modi di somministrazione può essere utile per gestire al meglio la quotidianità e lenire velocemente i disturbi più comuni. Poiché l'opera è stata pensata per poter essere sfruttata da tutta la famiglia, sono indicate anche le dosi consigliate per i più piccoli e alcune ricette specifiche per neonati e bambini.

La mia formazione scientifica, che ho condotto in Europa e in America, mi permette di affermare che nella maggior parte dei libri finora pubblicati (ma anche nel sapere trasmesso da sedicenti "guru") mancano spesso indicazioni precise sulle dosi e sulla frequenza di utilizzo dei vari rimedi; di conseguenza, molte persone sono costrette a dover cercare maggiori informazioni in internet, con conseguenze spesso drammatiche. Per esempio, in rete possiamo trovare l'indicazione: "Un cucchiaino al giorno di cannella o di miele in acqua calda aiuta a dimagrire". In realtà, una concentrazione così elevata di cannella è tossica, mentre il miele molto caldo rilascia alcune sostanze nocive che rimangono nel sangue per sempre. Ho incontrato anche molte persone che si sono ammalate a causa di un consumo eccessivo di aglio. Il sovradosaggio di erbe e spezie ha effetti collaterali, pertanto è molto importante avere a portata di mano un libro di consultazione che specifichi chiaramente le dosi e i possibili utilizzi dei rimedi descritti, in modo scientifico ma senza tradire l'autentica tradizione ayurvedica.

L'indice analitico e l'indice in ordine alfabetico dei rimedi e delle patologie renderà più semplice e veloce la consultazione. L'ultima parte del

libro contiene la descrizione delle erbe e delle spezie utilizzate per facilitarne il reperimento e permettere ai lettori di prendere familiarità con le caratteristiche tipiche di queste piante. Per chi desidera approfondire il tema della guarigione attraverso lo Yoga e l'Ayurveda sono stati inseriti alcuni riferimenti agli altri libri che ho pubblicato.

Secondo Charaka, uno dei saggi più importanti dell'Ayurveda vissuto circa 600 anni prima di Cristo, è nostro obbligo (*Svadharma*) organizzare la vita e intraprendere tutti gli sforzi necessari per restare in salute ed evitare le malattie. Questo libro nasce per semplificare questo alto compito e diffondere la saggezza necessaria per risolvere autonomamente i problemi minori che possono affliggere le nostre giornate.

Quest'opera mostra come mantenere un buono stato di salute in modo semplice e come aumentare l'energia e la vitalità che nell'Ayurveda si definiscono *Ojas*. La maggior parte delle persone pensa che sia compito del medico "rimetterle a nuovo" quando sono malate. Al contrario, questo libro e la saggezza dell'Ayurveda ci insegnano ad assumerci la piena responsabilità della nostra salute e a prestare attenzione alle situazioni in cui non ci sentiamo bene per evitare che possano portare all'insorgere di patologie. Mantenere un buono stato generale di salute significa anche incrementare le nostre riserve energetiche per combattere le malattie reagendo ai primi sintomi che compaiono e tornando ben presto sani.

IN ARMONIA CON LA VITA

La teoria dei tre dosha (energie vitali) nell'Ayurveda si basa sulla legge dell'unitarietà della natura, secondo la quale i principi che regolano il cosmo valgono anche per il corpo umano. Le tre forze vitali non determinano solo le funzioni fisiologiche, ma anche le attività mentali e il comportamento umano.

— ACHARYA PRIYA VRAT SHARMA

La saggezza fondamentale dello Yoga e dell'Ayurveda ha migliaia d'anni; tuttavia, la sua crescente popolarità nell'ultimo ventennio dimostra che non è passata di moda ma che, al contrario, può essere considerata senza tempo e applicabile in tutto il mondo. Solo una saggezza duratura può offrire soluzioni durature, e allora non sarà più appannaggio esclusivo di un solo stato, ma diventerà una ricchezza universale.

Fuori dall'India è diffusa l'erronea credenza che l'Ayurveda sia un sistema esclusivamente medico. In realtà l'Ayurveda è un *veda* della vita nel quale rientrano anche le malattie. La vita ha un suo ordine e sistema. Stati temporanei di disagio, piccoli disturbi e malattie fanno parte della vita e, di conseguenza, di un cosmo che è in continua evoluzione. Il *veda* della vita ci aiuta a capire cos'è la vita stessa, come possiamo organizzarla e gestirla nel rispetto dei principi cosmici e come possiamo evitare le malattie o ritrovare il nostro stato di salute.

L'Ayurveda ci insegna a condurre la nostra vita il più a lungo possibile con il massimo delle energie. Oltre alla cura delle malattie, anche la longevità, la sessualità e il ringiovanimento sono parte dell'Ayurveda. Le tradizioni religiose, cerimoniali e culinarie dell'India trovano origine nelle linee guida dell'Ayurveda sullo stile di vita e servono a mantenere la salute, a migliorare le riserve energetiche e a prevenire e curare i disturbi minori.

La cucina indiana tradizionale è strutturata come una piccola farmacia. Purtroppo, nelle grandi metropoli dell'India questa tradizione si sta perdendo e la maggior parte dei giovani non è nemmeno in grado di rico-

noscere una spezia dall'altra, figuriamoci poi preparare rimedi domestici. Gli abitanti delle grandi città sono abituati a comprare *masala* (miscele di spezie) già pronte e i bambini crescono senza avere alcun contatto con la saggezza fondamentale della cultura culinaria ayurvedica e dei suoi semplici rimedi curativi.

COME CONSULTARE QUESTO LIBRO

Ho scritto questo libro in modo che possa essere utilizzato anche senza avere alcuna conoscenza pregressa sull'Ayurveda. A coloro che non hanno familiarità con gli ingredienti di questa cucina ho dedicato un capitolo con la descrizione precisa delle erbe e delle spezie impiegate in questo libro. Per completezza di informazione, gli ingredienti sono stati indicati anche con il loro nome in latino e in hindi.

Di seguito verranno presentati in breve i principi dell'Ayurveda, i concetti fondamentali e la relazione tra uomo e cosmo. Poiché questo approccio cosmologico è notevolmente diverso dalla medicina occidentale moderna, queste pagine potranno essere d'aiuto per cogliere la forte interconnessione che esiste tra il nostro Essere e il cosmo.

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA

Come sottolinea il mio guru dell'Ayurveda, l'intero cosmo è un'unità inscindibile e tutto quello che in esso esiste è soggetto agli stessi principi. L'insieme di tutti gli esseri viventi è come un piccolo cosmo che si trova in continuo scambio con il cosmo maggiore e viene profondamente influenzato dalle perenni mutazioni di quest'ultimo. Noi siamo parte di questo cosmo che è un *unicum* in continua evoluzione. Per restare sani dobbiamo mantenere il passo con la natura e adattarci a questi cambiamenti. Normalmente, ogni essere vivente ha la capacità intuitiva di seguire il ritmo del cosmo senza doverla assimilare consciamente; tuttavia, gli uomini hanno avuto un'evoluzione diversa rispetto agli altri esseri viventi e il

nostro intuito viene spesso soffocato da uno stile di vita determinato prevalentemente da meccanismi esterni. Una vita e una mentalità rigide non sono in grado di adattarsi alla realtà di un cosmo in perenne evoluzione e questo rende gli uomini vulnerabili sul piano del corpo e dello spirito. Le funzioni naturali dell'organismo, come il sonno, la fame, la sete e la minzione iniziano così a non funzionare più correttamente, innescando una reazione a catena che porta al disagio e alla malattia.

Il nostro obiettivo deve essere, quindi, quello di capire il corpo umano e gli effetti delle tre forze dinamiche che regolano tutte le funzioni dell'organismo e della sfera spirituale.



Vata deriva dagli elementi etere e aria e regola i movimenti del corpo, l'attività mentale, la circolazione sanguigna, la respirazione, la minzione, la lingua, la percezione, il tatto, l'udito e i sentimenti (paura, lutto, angoscia, entusiasmo ecc.), ma influenza anche gli impulsi naturali, la formazione del feto, l'attività sessuale e la sua durata.



Pitta deriva dal fuoco e regola la vista, la digestione, la fame, la sete, la termoregolazione, la pigmentazione, la serenità, l'intelletto e il desiderio sessuale.



Kapha deriva dall'acqua e dalla terra. Determina la corporatura e regola l'elasticità della pelle, le capacità intellettuali, la resistenza, la lentezza, la forza, la pazienza e la moderazione; previene l'avidità e influenza secreti e potenza sessuali.

COME FUNZIONA IL CORPO UMANO

Le tre energie vitali sono interdipendenti l'una dall'altra. Per semplificare possiamo dire che *Vata* è il sistema di distribuzione del corpo; tutte le funzioni collegate al movimento dipendono da *Vata*. *Pitta* è il sistema di termoregolazione del corpo e trasforma il cibo che mangiamo in energia, distribuita poi in tutto il corpo da *Vata*. *Kapha* produce le sostanze fondamentali di cui si compone il corpo: genera i secreti e dà vita alle nuove cellule. Per esempio, la produzione dei succhi gastrici è una funzione demandata a *Kapha*, che è anche responsabile della crescita del feto nel grembo materno e del perenne rinnovamento cellulare dell'apparato digerente e della pelle.

Le energie vitali vengono continuamente impiegate e rigenerate attraverso la respirazione e l'alimentazione. Respirando manteniamo l'energia cosmica, *prana shakti* (forza). L'aria che inspiriamo contiene ossigeno, che permette al cuore di funzionare, ma è anche portatrice della luce e del calore solare, della fievole energia della notte, del particolare profumo di ogni stagione ecc. Attraverso il respiro, quindi, assorbiamo i cinque elementi del cosmo sotto forma di energia sottile; pertanto, è importante respirare correttamente e imparare alcune pratiche basilari del *pranayama*, una parte dello yoga definito come arte del respiro cosciente e controllato.

Per poter rigenerare le tre energie vitali è importante l'alimentazione che fornisce i cinque elementi, poiché ciascun gusto (*rasa*) è composto da due di questi elementi fondamentali.

L'equilibrio tra i cinque elementi è basilare per il cosmo perché tempeste, incendi, alluvioni e terremoti hanno effetti distruttivi. Allo stesso modo anche i tre *dosha* devono essere equilibrate perché il nostro corpo possa rimanere sano e in armonia. Tuttavia, l'equilibrio dei *dosha* può essere turbato dal tempo, dal clima, dalla posizione geografica, dallo stile di vita, dalla mentalità ecc. ma questo stato di instabilità viene compensato dalla natura. Rimanere sani secondo i principi dell'Ayurveda significa aiutare la natura a mantenere questo equilibrio.

LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE DELL'UOMO (PRAKRITI)

Gli uomini si distinguono dall'aspetto esteriore; nessun uomo è uguale a un altro. Allo stesso modo, ciascuno di noi ha un "viso interiore", diverso da tutti gli altri e che nell'Ayurveda viene chiamato *prakriti*. Tutti nasciamo con una nostra costituzione individuale (*prakriti*): essa descrive il nostro modo d'agire, le nostre reazioni e il comportamento fondamentale dell'uomo, la sua "identità interiore". Esattamente come esistono infinite varianti dell'aspetto umano, esistono anche infinite costituzioni individuali di base.

Il *prakriti* di un uomo è sempre definito da uno o due *dosha*. Esistono sette tipologie fondamentali di *prakriti*: tre in cui è dominante un solo *dosha*, tre dominati da due *dosha* e il settimo in cui tutti i *dosha* sono in equilibrio (*samdosha*).

Le infinite varianti di ciascuna tipologia fondamentale di *prakriti* derivano da

- la dominanza variabile di un *dosha*
- l'equilibrio di due *dosha* in un *prakriti* misto e
- l'energia essenziale corporale e spirituale che conserviamo dentro di noi fin dalla nascita in base al nostro karma passato.

La quantità di energia o la capacità che ciascuno ha dalla nascita comporta tutte queste varianti. Se in una persona con un *dosha* dominante definiamo le sottotipologie più sottili su una scala da 0,1 a 100, otterremo un infinito numero di *prakriti*, a cui potremo aggiungere la potenza del *dosha* dominante, misurata sempre sulla stessa scala. Anche nel caso del *prakriti* misto, il rapporto tra i due *dosha* dominanti viene misurato allo stesso modo.

Per poter utilizzare al meglio quest'opera, il lettore deve essere innanzitutto cosciente che la nostra individualità è influenzata e definita dal nostro aspetto esteriore e dal nostro *prakriti* in egual misura. La natura determina la velocità delle nostre azioni e reazioni, la nostra sensazione

di avere più o meno caldo, quanto mangiamo e quanto dormiamo. Dovremmo imparare a rispettare queste differenze. Il *prakriti* è l'equilibrio naturale che ci ha donato la natura che ci permette di sentirci bene per tutta la nostra vita; è insito in noi dalla nostra nascita e rimane in noi fino alla morte.

