

# MEDICINA AYURVEDICA

Ernesto Iannaccone, Linda Farinelli e Laura Paleari

## **Definizione**

L'Ayurveda è il più antico sistema conosciuto di medicina. Esso ha avuto origine nell'India Veda molte migliaia di anni orsono ed è tuttora estensivamente praticato nel paese di origine ed in molte altre nazioni. Il termine AYURVEDA significa letteralmente "La Scienza della Vita", dal sanscrito AYUS, o "vita" e VEDA o "scienza". Il nome stesso del sistema esprime i suoi propositi, che sono il prendersi cura della vita umana in tutti i suoi differenti aspetti, psicologici, fisici, comportamentali ed ambientali.

Gli obiettivi dell'Ayurveda sono la cura della malattia, intesa come squilibrio dei componenti fondamentali della fisiologia, e la prevenzione, intesa non semplicemente come diagnosi precoce, ma piuttosto come insieme di metodi volti a promuovere e rafforzare lo stato di benessere e di salute. L'estensiva conoscenza delle leggi naturali contenuta nell'Ayurveda è alla base della sua applicabilità nei più diversi contesti, storici, sociali e geografici. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto la validità universale dell'Ayurveda, raccomandandone lo studio e l'applicazione nell'ambito dei suoi progetti internazionali.

## **Principi teorici fondamentali**

### **Il concetto ayurvedico di salute**

L'analisi di un sistema di medicina dovrebbe partire dallo studio del modello di salute che esso propone. La SUSHRUTA SAMHITA, uno dei testi più antichi dell'Ayurveda, offre la seguente definizione della salute: *"La salute è quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente, i tessuti sono in condizione normale, le funzioni escretorie sono regolari e mente, sensi e spirito sono pienamente appagati"*. In tale asserto viene sottolineata l'importanza del benessere psicologico ed emozionale quale chiave del mantenimento della salute. Inoltre si può evidenziare un orientamento "positivo" della definizione: la salute viene considerata una condizione di equilibrio dinamico e di pieno benessere e non di semplice assenza di disordini evidenti.

### **La teoria dei tre Dosha**

Secondo la dottrina ayurvedica i principali fattori fisiologici che occorre mantenere in equilibrio per conservare la salute sono i tre DOSHA.

I Dosha sono definiti da S. Sharma come *"gli ultimi irriducibili principi metabolici che governano l'intera struttura psicosomatica dell'uomo"*. Nella loro condizione di equilibrio essi mantengono la salute, mentre in quella di squilibrio causano le malattie. Il termine DOSHA significa letteralmente "impurità", con evidente riferimento alla possibilità di determinare malattie.

I Dosha sono tre: VATA, PITTA e KAPHA (pron. Kafa).

- Vata rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione. Esso presiede alle funzioni nervose, circolatorie, respiratorie, escretorie e di locomozione.
- Pitta rappresenta il principio della trasformazione e della termogenesi. Esso presiede alle funzioni digestive, metaboliche ed endocrine.
- Kapha rappresenta il principio della coesione e della struttura. Esso governa i fluidi, promuove la crescita e la forza, ed è responsabile della lubrificazione delle articolazioni e dell'immunità.

Naturalmente tutte queste funzioni sono estremamente complesse ed i tre dosha operano in sinergia per governarle e consentire che si svolgano in modo normale. È interessante notare che esiste una corrispondenza tra la dottrina ayurvedica dei tre dosha e la teoria moderna della neuroimmunoendocrinologia. Le caratteristiche di Vata, Pitta e Kapha corrispondono infatti a quelle

dei sistemi nervoso, endocrino ed immunitario rispettivamente.

### **La teoria dei Panchamahabhuta ed il principio di similarità e dissimilarità**

L'Ayurveda considera 5 elementi fondamentali o PANCHA (cinque) MAHABHUTA (elementi di base). Essi rappresentano i blocchi fondamentali di costruzione dell'universo e combinandosi in diverse proporzioni strutturano le diverse realtà materiali. I nomi sanscriti dei cinque elementi sono: AKASHA, VAYU, TEJAS, JALA, PRITHIVI. Questi cinque termini vengono tradotti grossolanamente come spazio, aria, fuoco, acqua e terra rispettivamente. I tre Dosha sono in relazione con essi: Vata, il valore più sottile ed etereo della fisiologia è in rapporto con Akasha e Vayu, mentre Pitta, che rappresenta la trasformazione è associato a Tejas e Jala; infine Kapha, il valore più strutturale e concreto della fisiologia, è associato a Jala e Prithivi. Queste associazioni conferiscono ai Dosha delle qualità:

- Vata è leggero, freddo, mobile, secco, sottile e freddo;
- Pitta è caldo, acuto, liquido, pungente;
- Kapha è pesante, stabile, lento, denso e freddo.

La presenza di queste qualità può essere verificata mediante l'osservazione dei fenomeni fisiologici, come il calore del corpo, la secchezza della cute, la densità dei tessuti, e così via. Per bilanciare queste qualità e per mantenere in equilibrio i tre Dosha, l'Ayurveda si avvale di un'importante legge naturale, il cosiddetto *principio di similarità e dissimilarità*. Tale legge afferma che quando viene introdotto nel corpo un valore affine ad un Dosha ed alle sue qualità, allora quel Dosha e le sue qualità vengono accresciute. Il contrario avviene quando si assume un valore dissimile od opposto. Da ciò ne consegue che l'Ayurveda è essenzialmente un sistema di cura allopatico, curando esso gli squilibri dei Dosha con i loro opposti.

### **I sette Dhatu ed Agni**

L'idea che l'Ayurveda ha del corpo umano è che esso non sia tanto una "struttura" statica e come congelata nello spazio e nel tempo, ma che piuttosto corrisponda ad un "processo" dinamico ed in costante evoluzione, come un fiume in perenne movimento. In tale contesto assumono rilevanza i concetti di Dhatu e di Agni. I Dhatu corrispondono a ciò che chiamiamo "tessuti", ma sono in realtà dei valori in continuo rimodellamento e profondamente collegati tra loro. Quando viene ingerito del cibo esso nutre in progressione i differenti tessuti del corpo secondo una sequenza ben precisa, che è governata dal sistema digestivo e metabolico del corpo. Quel sistema è chiamato in sanscrito AGNI (lett. "fuoco"). Secondo l'Ayurveda è molto importante conservare efficiente tale fuoco, perché esso possa governare adeguatamente i processi digestivi e metabolici dell'organismo. A sua volta Agni è influenzato da Pitta e dagli altri dosha, che vanno quindi mantenuti in equilibrio.

### **Le costituzioni psicofisiche**

Un'altra idea interessante della medicina ayurvedica è che gli individui non siano tutti uguali, ma che al contrario differiscano notevolmente tra loro nelle reazioni fisiologiche e psicologiche. Tale differenza spiegherebbe perché degli individui tendono ad ammalarsi di certe malattie e non di altre e perché persone con la stessa malattia rispondono in modo molto diverso a terapie identiche. In altri termini, secondo l'Ayurveda non è sufficiente limitarsi allo studio delle malattie, ma per curarle è necessario studiare gli uomini e conoscere la natura più intima e personale di ogni singolo paziente. Per soddisfare questa necessità l'Ayurveda mette a disposizione una conoscenza completa dei differenti tipi di individui, analizzati in base alle loro caratteristiche fisiche, psicologiche ed emozionali. Tale conoscenza può semplificare notevolmente il compito del medico nelle sfere della prevenzione e della terapia.

### **Origine e storia dell'Ayurveda fino ai giorni nostri**

Come si è già accennato, l'Ayurveda è un sistema medico antichissimo, che risale all'antica

tradizione vedica, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. Le prime testimonianze che provano l'esistenza di un sapere medico organizzato sono rintracciabili nell'ATHARVA VEDA e possono essere datate forse intorno al 2.000 a.C. È difficile avere certezze al riguardo anche perché i materiali giunti fino a noi sono estremamente frammentari e di provenienza incerta. Gli esperti sono però nella maggioranza concordi nel distinguere due grandi periodi:

- Il periodo Vedico, nel quale il trattamento della malattia consiste prevalentemente di terapie spirituali come le *yajna*, complesse procedure durante le quali venivano recitati *mantra* (suoni o parole dotati di effetti specifici), e solo in parte di medicine a base di erbe.
- Il periodo post-vedico o dei Samhita, durante il quale il sapere medico viene organizzato in forma sistematica sotto forma di trattati estensivi, chiamati Samhita. In questa fase l'approccio diagnostico e terapeutico diviene "razionale" e "scientifico" nel senso in cui si intendono quei termini oggi. La terapia è prevalentemente a base di piante medicinali e si fa uso anche di complesse procedure di depurazione della fisiologia, assai vicine allo spirito della medicina ippocratica. Vi è enfasi sull'importanza dell'adozione di stili di vita salutari. Acquistano rilievo in questo periodo una scuola medica che si rifà alla tradizione della Charaka Samhita (300 a.C. circa), ed una scuola chirurgica che si rifà alla tradizione della Sushruta Samhita (200 a.C. circa).

Al periodo dei Samhita fa seguito una lunga fase che giunge fino al nostro secolo, caratterizzata da un progressivo oblio della conoscenza, interrotto da brevi periodi di fioritura del sapere e da una inevitabile decadenza dell'Ayurveda, sostituito gradualmente da altri sistemi medici.

Nonostante tale decadenza, l'Ayurveda è tutt'oggi un sistema vivo, insegnato nelle università, praticato da decine di migliaia di medici, ed a cui fanno ricorso centinaia di milioni di individui in tutto il mondo ed in particolare nel continente indiano. Si assiste anzi ad un processo di diffusione dell'Ayurveda come metodo di cura nei paesi più ricchi, come gli Stati Uniti e le nazioni europee.

Si possono distinguere oggi due modalità di pratica dell'Ayurveda:

- Un Ayurveda "tradizionale", che viene tramandato di padre in figlio o di maestro in allievo e che viene custodito gelosamente dai depositari di questo sapere, non necessariamente medici laureati, nei piccoli villaggi, nelle foreste e nelle aree più remote dell'India. Coloro che praticano questa forma di Ayurveda conoscono profondamente le piante medicinali della propria regione ed utilizzano ricette tramandate per millenni, che sono poco inclini a divulgare.
- Un Ayurveda "moderno", che viene insegnato nelle università indiane ed è caratterizzato da un discreto grado di integrazione con la medicina moderna. Peculiari di questa forma di Ayurveda sono la marcata propensione alla ricerca scientifica e clinica, rigettata invece dai medici più tradizionalisti, e la tendenza ad interpretare i principi ayurvedici di anatomia, fisiologia, patologia e terapia in chiave moderna. Così ad esempio i Dosha possono divenire ormoni o neurotrasmettitori, gli Agni degli enzimi e così via. Questa modalità di Ayurveda tende però a trascurare alcuni aspetti più soggettivi e meno "scientifici" del sistema, quali la diagnosi del polso, la pratica della meditazione ed altri insegnamenti tradizionali.

In questo complesso e variegato quadro non si può però non menzionare che esistono dei tentativi seri di coniugare tra loro tutte le diverse anime dell'Ayurveda. A tale proposito è particolarmente rilevante l'opera di Maharishi Mahesh Yogi, un celebre maestro della tradizione vedica tuttora vivente, il quale ha svolto negli ultimi anni una valida opera di recupero e di diffusione nel mondo dell'Ayurveda originale.

Il concetto base della teoria di Maharishi Mahesh Yogi è che l'Ayurveda non possa venire isolata dal Veda dal quale essa è originata. Egli ritiene che l'Ayurveda sia parte di un sistema più vasto di conoscenze che egli ha chiamato "Approccio Vedico alla salute". La separazione e l'isolamento dell'Ayurveda da tale corpo di conoscenza avrebbe portato a suo avviso all'indebolimento ed alla frammentazione dell'Ayurveda. Solo il recupero della conoscenza originaria nella sua pienezza di connessioni potrebbe portare ad un autentica rinascita dell'Ayurveda. Sotto la sua guida sono state aperte in Oriente come in Occidente scuole e cliniche di "Ayurveda Maharishi", dove all'insegnamento più tradizionale viene affiancata la ricerca e dove le terapie più "dolci"

dell'Ayurveda trovano spazio adeguato.

Recentemente anche il presidente dell'All India Ayurveda Congress, l'organizzazione base dei medici ayurvedici indiani, analoga al nostro Ordine dei Medici, ha avuto parole di elogio per lo sforzo compiuto da Maharishi Mahesh Yogi ed ha dichiarato che l'Ayurveda Maharishi incarna la tradizione della medicina ayurvedica nella sua totalità ed ad un livello che è difficile trovare ancora nell'India odierna.

## ***Principi di diagnostica e terapia e campi più comuni di applicazione***

### **La diagnosi**

Per comprendere appieno i metodi diagnostici utilizzati dall'Ayurveda bisogna compiere uno sforzo ed entrare nella logica di quel sistema. La malattia infatti costituisce solo uno degli aspetti, forse nemmeno il più importante, sui cui si focalizza il medico ayurvedico. Egli cercherà di conoscere a fondo il paziente in modo da andare alle radici del problema, così da poterlo curare in modo completo, senza limitarsi ad un approccio sintomatico o limitato. Nel far ciò valuterà il grado di disordine presente nella fisiologia del paziente ed il grado di ordine rimasto, facendo leva su quest'ultimo per ottenere una piena e duratura guarigione.

Ordine e disordine, forza e debolezza, equilibrio e squilibrio vengono misurati utilizzando le chiavi familiari di lettura dei dosha, dei dhatu e di agni. Una determinata situazione patologica potrà essere riferita ad esempio ad uno squilibrio di Vata, ad una debolezza di uno dei dhatu e ad un funzionamento irregolare di agni.

In questo caso non è importante tanto il dare un nome preciso alla malattia - ciò che in medicina moderna si direbbe una diagnosi esatta - quanto lo stabilire i fattori coinvolti nella sua eziopatogenesi e nel suo mantenimento. Tale approccio presenta alcuni vantaggi: certe situazioni che non possono venire inquadrare e definite con precisione con la medicina moderna appaiono invece molto più chiaramente comprensibili se viste con il criterio ayurvedico. Anche le cosiddette patologie "idiopatiche" od "essenziali" trovano una spiegazione chiara alla luce dei principi ayurvedici.

Altri aspetti risultano poi interessanti e meritano riflessione:

- L'Ayurveda consente in molti casi di ottenere una diagnosi veramente precoce in quanto consente di focalizzarsi sullo squilibrio dei dosha e dei tessuti del corpo negli stadi iniziali, molto prima che la malattia si manifesti. Va sottolineato a questo proposito che quando si parla di squilibrio dei dosha non si intende solo eccesso o difetto, ma si intende sovente piuttosto una dislocazione di tali principi, nel senso che essi esercitano impropriamente un'influenza su aree non di loro competenza. Ogni cosa nel corpo deve trovarsi esattamente al suo posto, proprio come in una sinfonia ogni singola nota ha la sua esatta collocazione nello spartito e se suonata fuori tempo risulta stonata.
- La diagnosi ayurvedica è spesso molto più "umana" e carica di implicazioni positive rispetto a quella convenzionale. Una diagnosi di cancro è certamente molto più cruda rispetto a quella di un forte squilibrio dei tre dosha. Ciò non vuol dire che il medico ayurvedico ed il paziente debbano chiudere gli occhi di fronte alla serietà di una malattia e trascurare le cure del caso, il che sarebbe colpevole. Semplicemente la loro consapevolezza non deve essere assorbita e sopraffatta dall'idea spaventosa della malattia mortale. Vi è sempre la possibilità di ricreare un certo grado di equilibrio in ogni persona. Focalizzandosi su ciò e non solo sulla malattia è possibile creare dei varchi nello spessore della malattia e dare spazio alle possibilità di guarigione.

Come si svolge nella pratica una diagnosi condotta secondo i metodi dell'Ayurveda?

La Caraka Samhita prescrive che il medico debba ottenere mediante l'interrogazione e l'esame fisico del paziente e mediante il ragionamento informazioni su ben dieci fattori:

- la costituzione del paziente;
- il tipo e l'intensità dello squilibrio in atto;

- la condizione dei tessuti del corpo;
- il grado di robustezza;
- le misure antropometriche;
- le abitudini alimentari del paziente ed il suo stile di vita;
- lo stato della mente e delle emozioni;
- la capacità digestiva;
- la resistenza allo sforzo fisico;
- l'età biologica.

Tuttavia i testi classici dell'Ayurveda non sono prodighi di informazioni pratiche sul metodo pratico di effettuare la diagnosi clinica, ritenendo probabilmente che tale argomento vada appreso dal vivo frequentando la scuola di un maestro esperto. Tra le diverse metodiche giunte fino a noi ve ne è una di particolare interesse, che merita uno spazio a sé: l'esame del polso (NADI PARIKSHA).

Questa metodica consiste nell'auscultare il polso radiale del paziente per trarre da esso tutte le informazioni necessarie sullo stato dei dosha e degli altri aspetti della fisiologia. Tale pratica è estremamente diffusa tra i medici ayurvedici, specie tra quelli tradizionali, ed in India esistono tuttora dei veri esperti in grado di stupire chiunque con la propria abilità. Anche in Occidente, grazie soprattutto all'opera di Maharishi Mahesh Yogi, questa tecnica ha incontrato una buona diffusione tra i medici ed oggi vengono tenuti regolarmente dei corsi su di essa. I medici che la praticano ritengono in genere che essa possa fornire effettivamente delle informazioni utili che si sposano bene con quelle acquisite mediante i canali più tradizionali.

## La terapia

Il sistema terapeutico dell'Ayurveda è molto complesso e si avvale di una serie di strumenti sofisticati: in primo luogo va menzionato l'impiego delle piante medicinali, preparate secondo ricette che risalgono il più delle volte all'epoca di Charaka e Sushruta e quindi ad oltre 2000 anni fa. La farmacopea ayurvedica è estremamente ricca, contando oltre 9000 piante. Ad essa ha attinto a piene mani anche la farmacopea occidentale che ha utilizzato piante come la *Rawolfia serpentina*, la *Commiphora mukul* e la *Phyllanthus amara*, tanto per citarne alcune.

Il principio di impiego delle erbe è rigorosamente allopatico, nel senso più stretto del termine. Ogni sintomo ed ogni problema vengono trattati con il loro opposto. Non si può non rilevare come in ciò l'Ayurveda sia estremamente moderna e vicina al pensiero della medicina attuale. La peculiarità delle preparazioni ayurvediche sta però nel fatto che esse contengono dei principi in grado di stimolare le difese interne dell'organismo e di risvegliare i meccanismi naturali ed intelligenti di autoriparazione ed autoguarigione che sono insiti nella natura stessa del corpo.

All'utilizzo delle preparazioni erboristiche si affiancano poi altre strategie terapeutiche, come le sofisticate tecniche di drenaggio che costituiscono il cosiddetto PANCHAKARMA, di per sé un altro vasto capitolo, le terapie nutrizionali e comportamentali e le tecniche basate su suoni terapeutici.

L'Ayurveda afferma inoltre che la salute dipende da una buona integrazione tra mente e corpo e che l'esposizione eccessiva allo stress è deleteria. Pertanto essa dà grande spazio alle tecniche che possono creare maggior benessere mentale ed aiutano a neutralizzare gli effetti negativi dello stress. La Meditazione Trascendentale (MT) è una di tali tecniche, forse la più conosciuta in Occidente. Questa metodica consiste in due sedute quotidiane di pratica della durata di 15-20 minuti circa l'una. Il metodo, già sperimentato da milioni di persone in tutto il mondo, è molto semplice e naturale e consente alla mente ed al corpo di sperimentare una piacevole condizione di profondo riposo e rilassamento. La pratica della Meditazione Trascendentale sembra avere effetti benefici su comuni disturbi nervosi, come l'insonnia e la nevrosi d'ansia, e sui cosiddetti disturbi psicosomatici, come l'ipertensione essenziale e l'asma. Inoltre essa può influire beneficamente sulle funzioni intellettive e della memoria, ritardando il decadimento dell'anziano.

Bisogna comunque tenere presente che l'approccio ayurvedico alla terapia è sempre quello di una medicina olistica, ovvero in grado di curare la totalità dell'individuo e di affrontare il problema da

una molteplicità di angolazioni. Ciò, se da una parte rappresenta una scelta impegnativa da parte del paziente, che si trova ad affrontare un programma terapeutico più complesso di quanto non sia la semplice assunzione di una pillola giornaliera, dall'altra offre indubbi vantaggi nel trattamento delle malattie croniche ad eziologia multifattoriale.

## **Campi di applicazione**

I principali campi di applicazione dell'Ayurveda oggi sono:

- la prevenzione, intesa come vera e propria gestione o "manutenzione" dello stato di salute;
- il trattamento dei disordini cronici, spesso resistenti alle comuni terapie.

Per quanto riguarda il primo aspetto, esso deve essere compreso alla luce della filosofia dell'Ayurveda. Secondo tale sistema, infatti, la maggior parte delle malattie non capita per caso o del destino: la malattia è piuttosto il frutto della violazione sistematica delle leggi di natura operata dal singolo individuo o dalla collettività. L'Ayurveda insegna a vivere meglio, a nutrirsi meglio, a rispettare i tempi dell'attività e del riposo, a praticare la giusta quantità di esercizio fisico. Inoltre essa fa uso del potere riequilibrante delle piante per proteggere la fisiologia e per conservare i tessuti in condizione normale. Esiste infatti una speciale categoria di preparazioni ayurvediche chiamate Rasayana, le quali sono indicate per gli individui sani al fine di mantenere intatti il vigore, la chiarezza mentale, la funzionalità dei sensi e lo stato dei tessuti nel corso degli anni.

Il secondo aspetto è anche molto interessante: la medicina moderna in genere si trova a suo agio nel combattere situazioni acute causate da un ben preciso agente, quale un batterio, un virus o una sostanza chimica. In tali casi, una volta identificato l'agente responsabile della patologia, esso viene aggredito con potenti ed efficaci armi farmacologiche, evolutesi in decine di anni di ricerca nei laboratori. Il quadro cambia però radicalmente quando si considerano le malattie cronicodegenerative, la cui genesi è complessa, spesso multifattoriale od oscura, come le connettiviti, la sclerosi multipla, le osteoartriti, il diabete mellito, alcune forme di epatite. In tali situazioni la medicina convenzionale può offrire il più delle volte un trattamento solo sintomatico o ritardante l'evoluzione della malattia. In simili patologie insidiose soltanto un approccio veramente olistico, quale è quello dell'Ayurveda, può avere speranze di successo. Non bisogna credere però che il trattamento ayurvedico sia una sorta di "ultima spiaggia". Gli antichi saggi erano molto realistici al riguardo: quando il disordine è andato oltre un certo limite molte volte non è più possibile tornare indietro. Tuttavia essi erano consapevoli che il corpo possiede una sua intelligenza interna che può essere utilizzata per ricreare ordine ed equilibrio nella fisiologia. Risvegliare quell'intelligenza è il fine delle terapie olistiche dell'Ayurveda.

## ***Effetti indesiderati e possibili rischi nell'applicazione del metodo ayurvedico***

Com'è noto, uno dei possibili rischi che derivano dal possibile impiego delle medicine non convenzionali è il possibile mancato ricorso, ove necessari, a terapie scientificamente verificate e di comprovata efficacia. Questo problema non si pone con la medicina ayurvedica poiché curarsi con l'Ayurveda non significa necessariamente rinunciare alle terapie convenzionali. L'approccio ayurvedico non è per nulla integralista, ma è comprensivo e può facilmente coesistere con quello tradizionale, che può anzi integrare ed arricchire. L'impiego di certe preparazioni ayurvediche sembra ad esempio contribuire a ridurre gli effetti collaterali di alcune terapie antineoplastiche senza però ridurne l'efficacia.

Le reazioni avverse all'uso di preparazioni ayurvediche documentate in letteratura sono estremamente rare. Ciò deriva dal fatto che l'Ayurveda è un sistema molto antico e le sue cure sono, per così dire, testate dal tempo. Solo i rimedi più efficaci e sicuri hanno continuato ad essere usati per secoli fino a giungere ai giorni nostri. Il tempo ha fatto da filtro e ciò che era meno valido è stato via via abbandonato.

Tuttavia esistono dei rischi dell'Ayurveda e dei problemi che sarebbe superficiale sottovalutare. Il primo problema è che la quasi totalità dei rimedi ayurvedici proviene dall'India e ciò può suscitare dubbi circa gli standard igienici di fabbricazione e circa la presenza di contaminazioni indesiderate.

Le associazioni di medici occidentali che utilizzano i rimedi ayurvedici hanno affrontato il problema e consigliano di usare soltanto prodotti che vengano testati su base regolare da strutture possibilmente pubbliche o certificate e la cui sorgente fornisca sufficienti garanzie di sicurezza. Inoltre vi sono state recentemente delle segnalazioni di casi di intossicazione da metalli pesanti quali piombo e mercurio legati all'uso di preparati ayurvedici. Il problema è duplice: da un lato si riallaccia al punto precedente e quindi alla presenza di contaminanti ambientali o legati ai processi di fabbricazione, dall'altro è dovuto alla pratica di inserire delle piccole quantità di metalli come mercurio, oro, rame, adeguatamente raffinati, per potenziare l'azione dei rimedi. Tale pratica non è ayurvedica in senso stretto e di essa non vi è traccia nei testi classici dell'Ayurveda.

La consuetudine di usare oro, mercurio ed altri metalli è stata sviluppata da alcune scuole mediche indiane negli ultimi mille anni ed è quindi relativamente recente (non dimentichiamo che nella tradizione ayurvedica il tempo si misura in secoli e millenni e non in anni!). I sostenitori di tale pratica affermano che se i metalli vengono trattati nel modo giusto perdono la loro tossicità e divengono innocui. Di tale idea sembra essere anche il Ministero della Sanità indiano, dal momento che in India quelle preparazioni sono registrate e vendute in farmacia. È evidente tuttavia come preparazioni del genere non debbano venire utilizzate in Occidente, perlomeno fino a quando degli studi rigorosi non ne garantiscano la completa innocuità. I rari casi di intossicazione verificatisi sembrano quindi da ascrivere ad un'importazione non controllata e ad un uso non proprio di preparazioni non certificate. Il pubblico generale andrebbe quindi avvisato della necessità di non acquistare preparazioni ayurvediche da indiani che importino essi stessi i rimedi e che si dicano magari medici. Bisognerebbe invece servirsi esclusivamente dei canali ufficiali, come le farmacie, e farsi prescrivere le cure solo da medici abilitati.

### ***Evidenze scientifiche***

La ricerca scientifica sull'Ayurveda si è andata sviluppando solo negli ultimi decenni. Esistono anche alcune buone riviste scientifiche specializzate sull'argomento ed accade non di rado che articoli vengano pubblicati su giornali prestigiosi, come JAMA o Lancet. La maggior parte degli studi viene compiuta in India, ma non mancano i ricercatori occidentali, anche di altissimo livello, che negli ultimi anni si sono interessati allo studio delle piante indiane e dei rimedi con esse preparati. A grandi linee si può affermare che i principali filoni di ricerca sono i seguenti:

- 1) ricerca sui principi stessi dell'Ayurveda, per verificarne la fondatezza e la scientificità;
- 2) ricerca sulle piante impiegate nell'Ayurveda e sulle preparazioni ayurvediche per verificarne l'efficacia terapeutica in disordini specifici;
- 3) ricerca sull'effetto antiossidante ed antiinvecchiamento di alcune speciali composti ayurvedici, sopra menzionati, chiamati Rasayana. Tale filone di ricerca si è sviluppato particolarmente al di fuori dell'India, nei paesi più ricchi, ed è di particolare interesse per il suo valore in medicina preventiva.
- 4) ricerca sulle terapie non farmacologiche dell'Ayurveda. Esistono ad esempio centinaia di studi scientifici sulla Meditazione Trascendentale, condotti prevalentemente negli Stati Uniti, che ne documentano l'utilità come metodo anti-stress e coadiuvante nel trattamento di disordini nervosi e cardiovascolari, come l'ipertensione arteriosa.

La ricerca scientifica sull'Ayurveda si trova però a fronteggiare problemi non indifferenti. Per quanto riguarda il primo filone di ricerca va tenuto presente che il sistema dell'Ayurveda è basato su di un modello di pensiero molto diverso da quello attuale. La civiltà Vedica, con i suoi valori, il suo linguaggio, la sua filosofia e la sua scienza è lontana anni luce dal mondo moderno. Per studiare l'Ayurveda e per compiere ricerche su di essa è necessario avvicinarsi a quel mondo, entrare nella sua mentalità e comprenderne il linguaggio tecnico.

Per quel che riguarda invece la ricerca clinica sulle preparazioni ayurvediche un problema non indifferente è costituito dal fatto che i rimedi ayurvedici sono spesso formule molto complesse, talvolta costituite da decine di ingredienti diversi ed è quindi difficile isolare i singoli componenti attivi. Il ricercatore occidentale che è abituato a testare l'efficacia della singola molecola non può

che trovarsi disorientato di fronte ad una formula contenente venti o trenta ingredienti diversi. Anche una volta stabilite l'efficacia egli si troverebbe in difficoltà nello stabilire quali siano i componenti attivi all'interno del composto.

È evidente quindi che per compiere una ricerca seria sull'Ayurveda bisognerà studiare dei criteri adeguati di metodo: questi non potranno non tenere conto della natura molto speciale dell'oggetto sotto studio.

### **Bibliografia di riferimento (ordine alfabetico)**

- Alexander CN et coll.: Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 950-964, 1989.
- Bhishagratna KK, *Sushruta Samhita*, Chowkhamba Sanskrit Series Office, India 1981.
- Blumberg BS et coll.: Effect of phyllanthus amarus on chronic carriers of hepatitis b virus. *The Lancet*:764-766, Oct 1988.
- Chemexcil: *Selected medicinal plants of india*. India, Tata Press, 1992.
- Chopra R, Nayar SL, Chopra IC: *Glossary of indian medicinal plants*. India, Council of Scientific & Industrial Research, 1992.
- Dash B: *Alchimia E Terapia con i metalli nell'ayurveda*. Italia, Ed. Mediterranee, 1997.
- Engineer FN et coll.: Protective effects of M-4 And M-5 on adriamycin-induced microsomal lipid peroxidation and mortality. *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 39:649-52, 1992.
- Filliozat J: *The Classical doctrine of indian medicine*. India, Munshiram Manoharlal, 1964.
- Iannaccone E: *Ayurveda Maharishi*. Italia, Tecniche Nuove, 1997.
- Janssen G: The application of maharishi ayur-ved in the treatment of ten chronic diseases: a pilot study. *Ned Tijdschr Geneesk* 5:56-64, Holland 1989.
- Kotiyal JP et coll.: Study of hypolipidaemic effect of commiphora mukul fraction a in obesity. *Journal of research in Ayurveda and Siddha* 3:335-344, Sept1980, India.
- Krishnamurthy KH: *A Source Book Of Indian Medicine*. India, BR Publishing Company, 1991.
- Kulkarni RR et coll.: Treatment of osteoarthritis with a herbomineral formulation: a double blind, placebo-controlled, cross-over study. *Journal of Ethnopharmacology* 33:91-95, 1991.
- Lad V: *Ayurveda, La Scienza Dell'autoguarigione*. Italia, Il Punto d'Incontro, 1993.
- Mishra NC et coll.: Antioxidant adjuvant therapy using a natural herbal mixture (mak) during intensive chemotherapy: reduction in toxicity. A prospective study of 62 patients. *Proceedings from XVI International Cancer Congress* 1994. Italia, Monduzzi Ed., 1994.
- Mukhopadyaya G: *History Of Indian Medicine*. India, Oriental Reprint, 1974.
- Nadkarni KM: *Indian Materia Medica*. India, Popular Prakashan, 1976.
- O.M.S.: *Il ruolo delle medicine tradizionali nel sistema sanitario. Valutazioni scientifiche ed antropologiche*. Red, Como, 1984.
- Prasad KN et coll.: Ayurvedic (science of life) agents induce differentiation in murine neuroblastoma cells in culture. *Neuropharmacology* 31:599-607, 1992.
- Ramachandra Rao SK: *Encyclopaedia Of Indian Medicine*. India, Popular Prakashan, 1987.
- Roth R: *Meditazione Trascendentale*. Italia, Tecniche Nuove, 1998.
- Schneider RH et coll.: A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older african americans. *Hypertension* 26:820-27, 1995.
- Sharma H et coll.: Effect of ayurvedic food supplement m-4 on cisplatin-induced changes in glutathione and glutathione -s- transferase activity. *Proceedings from XVI International Cancer Congress* 1994, pag 589-92. Italia, Monduzzi Ed., 1994.
- Sharma H et coll.: In vivo effect of herbal mixture mak-4 on antioxidant capacity of brain microsomes. *Biochemical Archives* 12:181-86, 1996.
- Sharma H et coll.: Inhibition of human low- density lipoprotein oxidation in vitro by maharishi ayurveda herbal mixtures. *Pharmacolgy, Biochemistry and Behaviour* 43: 1175-82, 1992.
- Sharma H, Triguna BD, Chopra D: Maharishi ayurveda: modern insights into ancient medicine. *JAMA* 20:2633-37, May 1991.

- Sharma H: *Radicali Liberi*. Tecniche Nuove, Milano 1995.
- Sharma PV, *Caraka Samhita*, Chaukhamba Orientalia, India 1996.
- Sharma S: *The System Of Ayurveda*. India, Neeraj Publishing House, 1929.
- Wallace RK: *Neurofisiologia Dell'illuminazione*. Italia, Tecniche Nuove, 1998.
- Wilson A, Honsberger R: The effect of transcendental meditation upon bronchial asthma. *Clinical Research* 21:278, 1973.
- Wujastik D: *The Roots Of Ayurveda*. India, Penguin Books, 1998.

LE MEDICINE COMPLEMENTARI

## ***Commento degli Editori***

I principi generali enunciati dall'Ayurveda, quali la necessità di una cura che consideri tutti gli aspetti, psicologici, fisici ed ambientali della persona e l'accento posto sulla prevenzione intesa non solo come diagnosi precoce ma come equilibrio uomo-ambiente, sono condivisibili e dovrebbero essere parte integrante di ogni approccio terapeutico. Si deve anche prendere atto che nelle pratiche mediche di origine orientale tali principi hanno dato origine a metodologie con essi coerenti, mentre in occidente essi sono stati spesso lasciati in disparte proprio a causa dell'emergere di metodi e strumenti apparentemente risolutivi della patologia anche a prescindere da tali riferimenti ideali. Il fatto che "l'Ayurveda insegna a vivere meglio, a nutrirsi meglio, a rispettare i tempi dell'attività e del riposo, a praticare la giusta quantità di esercizio fisico" non può che essere ascritto a merito di tale metodo terapeutico e dei medici che lo praticano.

Nella medicina orientale ed in particolar modo nell'Ayurveda si osserva che l'obiettivo di trovare metodi e medicinali, che consentano il mantenimento della salute e le pratiche terapeutiche, viene perseguito mediante l'elaborazione di complesse teorie e di altrettanto complesse farmacopee e/o pratiche fisioterapiche e riabilitative. Bisogna anche notare che, al pari di ciò che si è verificato in altre medicine complementari, nell'Ayurveda si sono differenziati vari filoni più o meno aderenti all'impostazione originale; quest'ultima è attualmente interpretata dall'Ayurveda Maharishi, presentata in questo capitolo del testo.

La teoria ayurvedica dei tre "Dosha" e dei cinque "Mahabhuta" si fonda su un approccio empirico-analogico-filosofico e non sull'osservazione, sull'ipotesi verificabile, sull'esperimento, sul calcolo. Un ulteriore elemento di difficoltà per la mentalità medica occidentale è costituito dal fatto che molte valutazioni dello stato fisiopatologico dell'individuo, oltre a basarsi su teorie che non hanno corrispondenti nella nostra cultura, utilizzano un approccio qualitativo e non quantitativo. Le "qualità" possono difficilmente essere valutate da chi non possiede particolari capacità di osservazione, le quali a loro volta richiedono un lungo tirocinio nell'ambito della corrispondente disciplina medica. Ecco quindi che appare pienamente giustificata l'affermazione degli Autori secondo cui "per comprendere appieno i metodi diagnostici utilizzati dall'Ayurveda bisogna compiere uno sforzo ed entrare nella logica di quel sistema."

Queste considerazioni non hanno lo scopo di confutare la dottrina ayurvedica ma di presentarne le oggettive difficoltà di apprendimento. Ciò che stupisce l'osservatore esterno è che un sistema medico bimillenario e per di più alquanto difficile e "chiuso", nel senso che è caratterizzato da un'alto tasso di auto-referenzialità, abbia trovato credito in occidente e stia imponendosi a livello di pubblico e di medici prescrittori. La recente ripresa di questo sistema, sia in India sia in Europa sia negli Stati Uniti, indica che esso viene incontro adeguatamente ad un bisogno altrimenti inavaso ad opera della medicina scientifica. Ciò non costituisce in alcun modo una prova di efficacia e di appropriatezza delle cure qui proposte, ma solo una cornice che ne

spiega la vasta diffusione. È per questo che si devono guardare con favore quei tentativi di spiegare, in termini scientifici e non solo metaforici, gli effetti medicinali vantati dalle formulazioni medicinali (come ad esempio i positivi effetti delle miscele di sostanze antiossidanti contenute in alta concentrazione nelle preparazioni fitoterapiche dell'Ayurveda) e quei tentativi di documentare in termini obiettivi il beneficio di pratiche quali la "meditazione trascendentale" (nome questo che non deve far pensare a qualcosa di necessariamente legato al misticismo o all'esoterico).

Giustamente gli Autori di questo lavoro pongono in luce sia il fatto che le ricerche scientifiche sono auspicabili ed utilissime, sia il fatto che l'approccio "moderno" rischia di trascurare alcuni aspetti tradizionali, più soggettivi ma anche più caratterizzanti del metodo. Ci si trova anche qui di fronte al dilemma, presente in molte delle pratiche mediche non convenzionali provenienti da altre culture, tra integrazione con il moderno - con inevitabile annacquamento dell'ispirazione originaria - e mantenimento "forte" dell'identità con accentuazione del carattere "alternativo" del sistema medico in oggetto. Alla luce del fatto che i concetti di malattia, di diagnosi e di terapia sono così difficili da integrare con quelli occidentali, appare di grande importanza considerare l'approccio ayurvedico come un approccio complementare e non sostitutivo delle cure del caso che siano sicuramente efficaci.

Il principio di impiego dei numerosissimi preparati fitoterapici non è stato qui illustrato per ragioni di spazio. Per la fitoterapia ayurvedica si devono applicare le precauzioni già enunciate a proposito dei preparati analoghi occidentali e cinesi, tenendo presente che anche in questo caso non mancano segnalazioni di effetti avversi legati o al cattivo uso, al cattivo dosaggio o alla presenza di contaminanti quali metalli pesanti. Questo serio problema è stato correttamente segnalato in questo capitolo. Si segnala anche l'esistenza, per i fitoterapici dell'Ayurveda come per gli altri fitoderivati, del problema recentemente emerso della possibile interazione con i farmaci convenzionali. Una rassegna sul tema è stata recentemente pubblicata su *Lancet* (Fugh-Berman A. Herb-drug interactions. *Lancet* 355:134-8, 2000).

Attualmente la banca-dati PubMed della National Library of Medicine recensisce 709 pubblicazioni sulla medicina Ayurveda e 277 pubblicazioni sugli effetti terapeutici della meditazione trascendentale.