

INDICE

Introduzione	6
✿ 1 Costituzione	11
✿ 2 Nutrimento	37
✿ 3 Purificazione	71
✿ 4 Ringiovanimento	101
✿ 5 Forza e quiete	135
✿ 6 Ecologia	175
✿ 7 Relazioni	205
 La dispensa Pukka	 231
 Glossario	 246
Bibliografia scelta	248
Risorse	249
Indice analitico	252
Ringraziamenti dell'Autore	256

3 PURIFICAZIONE

«Quando non viene digerito a causa di una digestione lenta, il cibo si raccoglie nello stomaco e crea uno squilibrio. Questo è ciò che si definisce ama».

ASHTANGA HRIDAYA SAMHITA

A tutti capita di non sentirsi “in forma”; di solito questo avviene quando si eccede in qualcosa, ad esempio quando si mangia, si beve o si lavora troppo. Come se non bastasse, i nostri sistemi corporei vengono “intasati” dall’inquinamento ambientale e dall’abuso dei mezzi di comunicazione di massa. Quando ciò accade abbiamo bisogno di purificarci e rinnovarci per ripristinare il nostro equilibrio. Ogni giorno ci laviamo il viso e le mani, e questo ci aiuta a sentirci rivitalizzati; pensate a come vi sentite dopo un bel bagno caldo. Proprio come la nostra pelle necessita di essere pulita regolarmente, anche l’interno del nostro corpo ne ha bisogno. Se non lo facciamo, si verifica un accumulo di tossine – ciò che nell’Ayurveda è noto come *ama* – e noi ci ammaliamo. Il corpo si sbarazza abitualmente dei materiali di scarto: tutti i giorni eliminiamo urina, feci e sudore. Ma siccome non possiamo lavarci all’interno, abbiamo bisogno di imparare alcune tecniche che ci aiutino a ripulire i nostri tessuti, i nostri organi e la nostra mente. Questa è l’arte dell’Ayurveda.

IL CONCETTO DI AMA

Nella visione ayurvedica, al centro della purificazione c'è il concetto di *ama*, unico nel suo genere. Nella medicina moderna non esiste un termine corrispondente, ma lo si potrebbe intendere come “materiale tossico”. Letteralmente, la parola sanscrita *ama* significa “acerbo, crudo, immaturo e non digerito”. Secondo l'Ayurveda, una tossina è una sostanza non metabolizzata che non viene usata dal nostro corpo o che non viene assimilata dalla nostra mente. Può avere origine da cibi o esperienze che vengono assorbiti ma non utilizzati, oppure da quelli che rimangono indigeriti, creando fermentazione e squilibrio in tutti e tre i *dosha*. Io immagino una tossina come qualcosa che non serve più alla mia vita ma che è ancora “in circolazione”. Potrebbe essere la cena della sera prima che non ho digerito bene, la discussione che ho avuto la settimana scorsa, lo shock subito l'anno prima oppure le delusioni degli ultimi dieci anni.

Ama, o “materiale tossico”, è il terreno nel quale fiorisce la malattia. Dal punto di vista della qualità, le tossine sono umide, appiccicose, pesanti e stagnanti. Causano limitazioni e ristagno, impediscono il cambiamento, la crescita e l'evoluzione. Le tossine possono mischiarsi al calore causando infiammazioni e infezioni. Quando vanno ad accumularsi al freddo portano a blocchi e tumori. Possono irritare il sistema nervoso e annebbiare le facoltà cognitive. Provate solo a pensare a quella sensazione di persistente “pesantezza” in seguito a un raffreddore. Oppure ricordate l'ultima volta che vi siete sentiti depressi e come “impantanati”. Questo è *ama*.

Termini medici moderni che indicano la presenza di *ama*

È sempre difficoltoso tradurre la terminologia e i concetti tradizionali direttamente nel linguaggio medico odierno. Comunque sia, tra i problemi associati alla tossicità sistemica ci sono:

- ✿ colesterolo alto; trigliceridi alti; aterosclerosi; malattie cardiache;
- ✿ livelli elevati di zuccheri nel sangue; diabete dell'adulto;
- ✿ malattie reumatiche; artrite; gotta;
- ✿ infezioni batteriche, virali e fungine; candidosi orale/intestinale/vaginale;
- ✿ livelli elevati di radicali liberi; danni da stress ossidativo;
- ✿ alcune forme di depressione; demenza; Alzheimer;
- ✿ cistite; livelli elevati di urea nel sangue (indice di un malfunzionamento dei reni);
- ✿ numero eccessivo di piastrine (causa di trombosi e infarto); concentrazione elevata di immunoglobuline E e G (anticorpi IgE e IgG), conseguenza di allergie e intolleranze;
- ✿ calcoli biliari e renali;
- ✿ infiammazioni della pelle;
- ✿ enzimi epatici elevati (indice di uno scarso funzionamento del fegato);
- ✿ pressione intraoculare dovuta a un eccesso di liquidi (talvolta risultante in glaucoma);
- ✿ febbre;
- ✿ tumori benigni e maligni.

Segni di tossicità

Ama può causare blocchi nei canali adibiti alla circolazione (ad esempio coaguli di sangue e costipazione), congestione dovuta a muco, difese immunitarie basse, perdita di forza, debolezza nei movimenti, ostruzioni al flusso di energia, accumulo di materiali di scarto, ritenzione idrica, cattivi odori, muscoli contratti, scarso fuoco digestivo (*agni*), gonfiore, diarrea, prurito, spessa patina sulla lingua, mancanza di entusiasmo e depressione. A livello fisico, *ama* blocca l'intelligenza cosmica impedendole di entrare nel corpo-mente e ostacolando la forza vitale, o *prana*, che ci aiuta nella crescita; a quel punto ci sentiremo fiacchi e annebbiati.

Come ci si intossica?

L'Ayurveda afferma che possiamo intossicarci a seconda di ciò che mangiamo e come digeriamo (*vedi* "Nutrimento", pp. 39 e 44). Quando il nostro fuoco digestivo (*agni*) scarseggia si creano le tossine. Oltre al cibo di qualità scadente e all'acqua contaminata siamo sempre più esposti anche a livelli elevati di sostanze inquinanti presenti nell'ambiente e a farmaci chimici che hanno un effetto nocivo sul corpo.

Sempre secondo una visione olistica della vita, l'Ayurveda estende il concetto di cattiva digestione non solo alle nostre abitudini alimentari ma anche a quelle emozionali. Forti stress, emozioni estreme, immagini negative veicolate dai media, eventi mondiali angoscianti, l'eccessiva violenza mostrata in tv, al cinema e nei videogiochi sono tutte cose che hanno bisogno di essere "digerite" e assimilate per evitare che *ama* contamini la pace e la quiete assoluta della nostra coscienza.

Ma l'inquinamento in ogni sua forma è talmente invasivo che è praticamente impossibile non esserne sopraffatti, a meno che non siamo molto disciplinati e selezioniamo attentamente ciò a cui vogliamo esporci. Una volta intrapreso il cammino verso la tossicità, questa diviene facilmente un ciclo degenerativo, visto che "il simile accresce il simile" (*vedi* box a p. 14). La cattiva digestione porta cattiva digestione, in un crescendo continuo. Tuttavia è vero anche l'opposto: i cicli di buona digestione, la creazione di tessuti sani e la produzione di essenza vitale (o *ojas*, *vedi* "Ringiovanimento", p. 111) si coalizzano per migliorare la qualità e la durata della vita. Ecco perché è fondamentale purificarsi regolarmente.

La top ten delle tossine

- ❁ Inquinanti industriali (diossine, policlorobifenili o "PCB", ftalati, metalli pesanti come il mercurio).
- ❁ Farmaci chimici.
- ❁ Pesticidi ad uso agricolo e insetticidi.
- ❁ Droghe.
- ❁ Grassi trans e oli di qualità scadente.
- ❁ Zucchero raffinato.
- ❁ Alimenti non biologici.
- ❁ Micotossine.
- ❁ Stress, solitudine, depressione.

LA PROSPETTIVA PUKKA

LE TOSSINE SONO REALI?

A chiunque pratici la medicina naturale, sia il concetto di “tossine” sia la loro esistenza sono molto chiari. Tuttavia, alcuni ambiti della medicina convenzionale mettono in dubbio il fatto che esistano veramente. Questa differenza di opinioni in parte si verifica per via del linguaggio e dei punti di vista di ciascuna delle due tradizioni; ad esempio, secondo l'Ayurveda “umidità” e “calore” possono essere considerati vere e proprie tossine, così come l'acido urico o persino lo zucchero possono tramutarsi in tossine se ne accumuliamo una quantità eccessiva nel sangue (vale a dire che i termini sono differenti ma la teoria alla base è la stessa). In ogni caso, parte delle divergenze tra le due scuole di pensiero indica come la medicina tradizionale e quella moderna abbiano visioni diverse riguardo alla salute e alla malattia intese come un tutt'uno – ed è questo l'ambito che desidero esaminare ora.

Da qualunque prospettiva la si consideri, in genere con il termine “tossina” definiamo tutto ciò che risulta nocivo e causa un danno o la morte di un organismo. Come ho già detto, alcune tossine sono il risultato dei nostri processi biologici quotidiani, mentre altre vengono generate da fattori esterni, come nel caso delle endotossine prodotte in risposta a una invasione batterica. Per fare l'esempio di una tossina che viene creata in entrambi i modi citiamo una sostanza nota come “radicale libero”. I radicali liberi sono potenziali tossine, dal momento che un loro accumulo può causare una infiammazione nel corpo; la medicina convenzionale utilizza i livelli dei radicali liberi per misurare la tossicità complessiva. I radicali liberi sono prodotti di scarto risultanti dalla normale attività cellulare, ma possono anche essere una reazione alle condizioni ambientali. Quindi, ad esempio, sia la ginnastica aerobica sia l'inalazione dei gas di scarico di un'auto producono radicali liberi.

Danno da radicali liberi

Il corpo possiede dei buoni meccanismi per neutralizzare i radicali liberi, siano essi generati biologicamente o dall'ambiente. Tuttavia, quando sono presenti in quantità eccessiva, i radicali liberi producono nel corpo cam-

biamenti negativi facendo sì che tra le molecole programmate per operare in modo indipendente si creino invece dei legami chimici. È il cosiddetto *cross-linking*, o “legame incrociato”. Questi legami agiscono come una camicia di forza, influenzando l’interazione tra le cellule e disturbando lo scambio di informazioni che tra esse avviene. A quel punto ne deriva una reazione a catena. I radicali liberi danneggiano la formazione della membrana e del nucleo della cellula, impedendo la penetrazione delle sostanze nutritive; “divorano” la membrana e ne alterano il DNA modificando così il destino evolutivo di quella cellula. In altre parole, la cellula “si ammala”. Questa mutazione del DNA fa sì che i radicali liberi siano implicati in numerose malattie degenerative, dalle patologie cardiache al morbo di Alzheimer, dal diabete al cancro. I radicali liberi riducono letteralmente la capacità delle cellule di adattarsi ai cambiamenti. E siccome noi siamo creature che si adattano, possiamo dire che non essere in grado di cambiare è una delle principali cause di malattia – un punto di vista sostenuto sia dalla medicina tradizionale sia da quella moderna.

Protegersi dai radicali liberi

Se tutto ciò vi sembra allarmante, allora sarà di conforto notare che in realtà noi gestiamo ogni giorno l’influenza dei radicali liberi avvalendoci dell’aiuto degli antiossidanti, a cui abbiamo accesso in due modi: attraverso i sistemi di protezione del nostro organismo e l’alimentazione. Per reagire ai radicali liberi, il corpo genera degli enzimi noti collettivamente come glutazione perossidasi, il principale antiossidante prodotto dalle cellule. Il glutazione aiuta a mantenere gli antiossidanti nutritivi (come le vitamine C ed E) nella loro forma attiva, e per funzionare pienamente necessita di una quantità sufficiente di alcuni oligoelementi (come selenio, rame e zinco). Oltre alla neutralizzazione dei radicali liberi, l’enzima glutazione è coinvolto in molti altri ruoli a livello delle cellule, tra cui la formazione e la riparazione del DNA, la proliferazione cellulare e il mantenimento delle funzioni immunitarie. Quindi si tratta di un fattore importante nel processo di invecchiamento: se il livello di glutazione nel corpo diminuisce, il ritmo dell’invecchiamento aumenta. Quando i livelli di glutazione sono bassi, uno dei segnali più evidenti

è la presenza di macchie scure del fegato (o “macchie della vecchiaia”) sulla pelle, associate anche a un’alta incidenza del carcinoma basocellulare, o basalioma (il tipo più comune di cancro della pelle).

Il secondo strumento di protezione prevede di consumare alimenti ricchi di antiossidanti. Curcuma, tè verde, succo di erba di grano, uva e frutti a bacca sono tutti alimenti che incrementano i livelli di glutathione, invertendo efficacemente ogni danno cellulare. Gli antiossidanti contenuti nelle vitamine C ed E, nei carotenoidi (presenti nei vegetali arancioni e in quelli a foglia color verde scuro) e nei flavonoidi (pigmenti delle piante) ci impediscono di “arrugginire” troppo rapidamente e possono essere d’aiuto nel riparare ogni “corrosione”. Ecco perché è così importante consumare una vasta gamma di vegetali dai colori vivaci: la loro azione mantiene sane le cellule, protegge la nostra integrità genetica e ci aiuta a restare giovani più a lungo.

I metodi di detossificazione

La detossificazione, o disintossicazione, può essere definita come un procedimento che rimuove sostanze o qualità tossiche (che si tratti di mercurio, acido urico, radicali liberi oppure “calore” e “umidità”) eliminandoli dal nostro organismo in modo da ritrovare un equilibrio salutare, od *omeostasi*. Il fegato è uno dei principali centri preposti alla detossificazione poiché aiuta a “demolire” gran parte di ciò che entra nel corpo, compresi i cibi, i farmaci chimici, gli ormoni e gli inquinanti industriali. Anche altri organi, come i reni, l’intestino, la pelle e i polmoni, insieme ai processi metabolici di ogni cellula, sono ugualmente importanti. Tuttavia, ricerche scientifiche attendibili hanno dimostrato come i radicali liberi e altre tossine vengano detossificati tramite il fegato per mezzo dei cosiddetti enzimi di “fase I” e “fase II” che agiscono nei sistemi metabolici. In pratica, questi due sistemi lavorano “in tandem” per aiutare il corpo a metabolizzare i livelli di sostanze potenzialmente letali.

Ciononostante, se queste sostanze vengono prodotte in quantità eccessiva o se la funzione del nostro fegato viene compromessa da altri fattori, i radicali liberi possono prendere il sopravvento sui sistemi di eliminazione dell’organismo, provocando un “ingorgo” nelle nostre vie di detossificazione.

Le tossine che il fegato non riesce a metabolizzare si depositano spesso nel tessuto adiposo, ad esempio nel cervello, nei nervi e nelle ghiandole endocrine. La medicina naturale osserva quindi come la tossicità, nelle sue punte più estreme, possa essere associata a squilibri di tipo neurologico, riproduttivo, metabolico ed energetico.

Perché disintossicarsi?

Come abbiamo visto, i fattori ambientali e alimentari talvolta possono compromettere i meccanismi di difesa del corpo, portando a un eccesso di radicali liberi e altre tossine. I sistemi di cura tradizionali hanno utilizzato per secoli fantastiche tecniche di pulizia e purificazione proprio per contrastare l'accumulo di queste tossine. Una volta che l'organismo è stato disintossicato, anche secondo l'Ayurveda è importante utilizzare dei metodi per ripristinare l'equilibrio e i ritmi consueti.

Riassumendo, le tossine possono essere considerate dal punto di vista ayurvedico, ovvero derivanti dal calore e dall'umidità, oppure da quello più moderno che le identifica negli agenti inquinanti e nei radicali liberi. Comunque sia, le tossine esistono davvero. E ora, nel XXI secolo, siamo esposti a un numero di tossine considerevolmente più alto rispetto al passato.

ALCUNE COMUNI TOSSINE

L'organismo può generare tossine in risposta ai suoi processi metabolici; tuttavia esistono varie sostanze con cui entriamo abitualmente in contatto che potrebbero a loro volta essere definite tossine per via dell'effetto dannoso che esercitano sul corpo.



Alcol

In molte culture è comune bere alcol, tuttavia è risaputo che si tratta di una tossina; se viene assunta ripetutamente e in quantità eccessive provoca danni al fegato. Se le vie di detossificazione del fegato sono indebolite, una classe di composti detti aldeidi (che si formano dal metabolismo dell'alcol) possono accumularsi fino a raggiungere livelli pericolosi, siccome gli acidi che producono sono spesso più tossici delle sostanze originarie da cui derivano. L'acetaldeide chimica è una di queste sostanze tossiche, sebbene sia anche una delle impurità contenute nel vino e nei liquori più scadenti. I ricercatori affermano che probabilmente è la conversione del metanolo (l'alcol più semplice) in formaldeide e acido formico a causare i sintomi dei postumi di una "sbornia". Ciò viene ulteriormente aggravato dal fatto che le tipologie di bevande alcoliche associate agli abusi più preoccupanti contengono livelli di metanolo più elevati: whisky, vino rosso di scarsa qualità, brandy ottenuto dalla frutta e altri alcolici scuri. La vodka e altri alcolici chiari ne contengono in minore quantità. Nel fegato, il tempo impiegato dal metanolo per degradarsi è dieci volte superiore a quello dell'etanolo.



Fumo

Fumare moderatamente agisce da stimolante che riduce il ristagno di *kapha* e migliora l'appetito. L'Ayurveda prevede persino alcuni trattamenti terapeutici in cui vengono fumate certe piante medicinali. Tuttavia, se eccessivo (specialmente nel caso del tabacco), il fumo aggrava tutti e tre i *dosha* e quindi può essere considerato una tossina. Inoltre, fumare porta a un accumulo di flemma nei polmoni poiché riduce l'efficienza

dell'apparato di escrezione mucociliare (bronchi, gola e naso), la principale barriera alle infezioni del tratto respiratorio (infatti i fumatori soffrono più spesso di tosse e raffreddore). In aggiunta, la natura calda e secca del fumo può "asciugare" e indurire il muco, rendendone più difficoltosa l'espettorazione.

Alimenti che aiutano le vie di detossificazione del fegato

Quelli evidenziati in **grassetto** sono particolarmente benefici.

Brassicacee (ovvero **broccoli**, cavolfiori, cavoli, verze, cavolini di Bruxelles e specialmente i loro semi germogliati, che contengono livelli elevati di sulforafano), cipolle, aglio, **curcuma**, peperoncino rosso piccante, chiodi di garofano, carvi o "cumino dei prati", aneto, **rosmarino**, arance, mandarini, limoni, cibi ricchi di zinco, e le vitamine C, B₁ e B₆. Anche il **cardo selvatico**, la radice di tarassaco, l'andrographis e il neem sono benefici per il fegato.

☼ Farmaci chimici

Anche le medicine di origine chimica, sebbene ideate a beneficio della nostra salute, possono rivelarsi tossiche (*vedi* “Nutrimento”, p. 42-43). Negli Stati Uniti, oltre due milioni di persone all’anno risentono degli effetti negativi dei farmaci che assumono, pari a un costo ospedaliero di 76,6 miliardi di dollari per lesioni o decesso. Alcuni considerano il sistema medico moderno la principale causa di morte nei Paesi industrializzati!

Prendiamo ad esempio il *Million Women Study*¹, uno studio condotto nel Regno Unito in cui la terapia ormonale sostitutiva (TOS) utilizzata su donne di cinquant’anni e oltre ha causato circa 20.000 casi di cancro al seno in più durante tutto il decennio di monitoraggio. Una persona su 1200 muore per aver assunto un antidolorifico (ad esempio paracetamolo/acetaminofene), per un totale di oltre 1500 decessi all’anno nel Regno Unito e approssimativamente 16.500 negli Stati Uniti (al quindicesimo posto tra le principali cause di morte). Secondo uno studio britannico condotto nel 2004, le *reazioni avverse a farmaci* (RAF) interesserebbero oltre il 6% di tutti coloro che ne fanno uso. Dato che le segnalazioni riguarderebbero soltanto il 25% dei danni effettivi, è verosimile che la cifra reale sia molto più alta. Le RAF causano circa 10.000 decessi all’anno nel Regno Unito; i farmaci antinfiammatori steroidei (o “cortisonici”), anticoagulanti e anticancro sembrano quelli coinvolti più di frequente. Tutto questo costa al sistema sanitario nazionale oltre 500 milioni di sterline all’anno in ricoveri.

☼ Sostanze stupefacenti (droghe)

Sebbene alcune sostanze psicotrope (o “psicoattive”) possano fungere da catalizzatori a breve termine per aprire nuove “strade” all’interno della struttura corpo-mente, il loro utilizzo può portare squilibrio nei *dosha*. La maggior parte delle droghe causa la dispersione della forza vitale (*prana*) ed esaurisce l’essenza vitale, o *ojas* (per altre informazioni su questo importante concetto *vedi* “Ringiovanimento”, p. 111); questo perché solitamente le sostanze stupefacenti sono anche degli stimolanti, cosa che può portare *vata* agli estremi. Le droghe possono riscaldare il corpo in modo eccessivo e quindi sono irritanti per *pitta*. Molte di queste sostanze hanno anche effetti diuretici (cioè aumentano la produzione di urina) che causano secchezza e costipazione e indeboliscono i reni. Qualunque sostanza stupefacente usata in eccesso tende a danneggiare il “radicamento” e la concretezza di una persona, distorcendone la chiarezza mentale e causando annebbiamento e inerzia. Consultate la tabella che segue per sapere quali piante possono aiutare a contrastare gli effetti delle droghe.

Alimenti che aiutano a purificare i polmoni

Tra le erbe più benefiche per i polmoni troviamo lo zenzero, il pippali, il pepe nero, la liquirizia, la cannella, il timo, i semi di anice e la radice di altea. Per rinforzare i polmoni ed eliminare la secchezza è utile consumare regolarmente cibi tonificanti, come il ghee, le mandorle (lasciate in ammollo tutta la notte e private della pellicina), il latte di mandorla, i pinoli, il *tahin* (burro di semi di sesamo) e il miele. Il chywanaprash è un ottimo tonico ricostituente.

¹ “Studio su un milione di donne” [*N.d.T.*].

Piante che stabilizzano la mente

Coloro che cercano di guarire dall'utilizzo di sostanze stupefacenti dovrebbero consultare un medico qualificato.

Vacha (*Acorus calamus*) – Apre i canali della mente ed è preziosa per il trattamento delle dipendenze. Da utilizzarsi esclusivamente sotto la guida di un medico.

Curcuma (*Curcuma longa*) – Rafforza la circolazione cerebrale.

Gotu kola (*Hydrocotyle asiatica*) – Elimina da fegato e cervello gli effetti allucinogeni e le tossine prodotti dalla marijuana.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) – Ripristina il sistema nervoso e riduce l'ansia.

Shatavari (*Asparagus racemosus*) – Aiuta a ripristinare l'equilibrio mentale e la sensibilità emotiva.

Valeriana (*Valeriana officinalis*) – Ha proprietà sedative naturali che mitigano gli effetti a lungo termine di stress e sostanze stimolanti.

Guggul (*Commiphora mukul*) – Purifica e rinvigorisce i tessuti profondi; inoltre elimina dai tessuti adiposi i depositi dei pesticidi liposolubili.



Tossine ambientali

Molte delle tossine a cui siamo esposti provengono dall'ambiente che ci circonda. In gran parte esse sono di origine naturale: micotossine (muffe), neurotossine (come il veleno), aflatossine (tipi di funghi che si trovano comunemente su arachidi, spezie e cereali, nonché una delle principali cause del cancro al fegato). Molte altre tossine sono prodotte dall'uomo e il loro numero è in continuo aumento: nel 1930 producevamo un milione di tonnellate di sostanze chimiche, e nel 2010 il numero è salito a oltre 200 milioni.

Le tossine generate dall'uomo sono onnipresenti nel nostro ambiente. Le industrie chimiche, farmaceutiche, agricole e alimentari hanno creato un esercito di tossine che si sono infiltrate nella nostra aria, nella nostra acqua e nelle nostre terre. Di conseguenza ora le ritroviamo nel nostro cibo e nelle nostre case e ormai fanno parte dell'ecosistema sotto forma di insetticidi, pesticidi, erbicidi, metalli pesanti, prodotti ignifughi e petrolchimici, farmaci e radiazioni. Secondo la Environmental Protection Agency², nel 2004 negli Stati Uniti vennero rilasciati nell'ambiente oltre due miliardi di chilogrammi di composti tossici – il doppio rispetto alle stime del 1994. Nonostante dal 1984 sia stato vietato l'utilizzo del DDT nel Regno Unito, ancora oggi si possono rinvenire tracce di questo insetticida nella maggior parte delle per-

² Agenzia per la protezione dell'ambiente [N.d.T.].

sone. E, ironia della sorte, tutti noi dipendiamo da prodotti di utilizzo quotidiano da cui derivano le tossine industriali.

Numerosi studi attestano l'effetto dannoso sul nostro ecosistema e sulla nostra salute causato dall'incremento di queste tossine nell'ambiente. Ad esempio, il benzene (utilizzato nell'industria chimica per produrre farmaci e materie plastiche) è stato associato al linfoma e alla leucemia; i colori a base di anilina sono associati al cancro della vescica; l'amianto al cancro del polmone; le radiazioni alle mutazioni genetiche; i pesticidi a una serie di squilibri ormonali che portano a diversi tipi di cancro e alla distruzione della fauna selvatica. Inoltre sono stati condotti alcuni studi sull'interazione tra le varie tossine prodotte industrialmente.

Particolarmente preoccupanti sono gli interferenti (o distruttori) endocrini (EDC, *endocrine disruptor chemicals*), così definiti poiché interferiscono con le funzioni del nostro sistema endocrino, che influenza l'equilibrio ormonale. Gli EDC possiedono caratteristiche simil-estrogeniche e antiandrogene; imitano gli ormoni naturali, inibiscono la loro azione e alterano la normale funzione regolatrice del sistema endocrino. Questo causa squilibri nella nostra salute a livello riproduttivo, accrescitivo, comportamentale, neurologico e immunologico. Gli EDC si trovano ovunque: nella plastica, nei cosmetici, nei prodotti per la cura e l'igiene personale, nei detergenti, negli abiti, nei mobili e nelle decorazioni per la casa, nel cibo e nell'acqua, nei fertilizzanti, nei pesticidi e nei fungicidi. Inoltre si trasmettono facilmente attraverso l'aria e l'acqua causando una massiccia contaminazione in moltissime zone del pianeta.

Gli EDC sono liposolubili e vengono immagazzinati nel corpo per lunghi periodi di tempo. I bambini, gli anziani e i soggetti immunodepressi solitamente sono più suscettibili a molti tipi di inquinanti; i tumori infantili (come la leucemia) sono stati messi in relazione soprattutto con l'esposizione fetale agli EDC. Specialmente gli uomini e le donne in età fertile sono a rischio a causa del legame tra fertilità ridotta e i problemi ad essa associati, come pubertà accelerata, anormalità ginecologiche e parto prematuro.

Gli EDC fanno parte di un gruppo più ampio di sostanze chimiche utilizzate durante il boom industriale che fece seguito alla seconda guerra mondiale, e attualmente note come "inquinanti organici persistenti" (POP, *persistent organic pollutants*). Sebbene all'epoca i POP avessero permesso di tenere a bada le invasioni di insetti nocivi e le conseguenti malattie³, da allora si sono avuti anche molti effetti inaspettati sulla salute umana e sull'ambiente.

³ Il DDT, uno dei più noti POP, venne usato su vasta scala durante l'ultimo conflitto mondiale dalle truppe alleate e da alcune popolazioni civili per tenere sotto controllo gli insetti vettori responsabili del tifo e della malaria.

LA NOSTRA CULTURA DELLA DETOSSIFICAZIONE

Molti dei valori culturali che impariamo sin da piccoli sono percorsi da una vena rigida e puritana; ad esempio ci viene insegnato che negare i possedimenti materiali ci porti più vicini a “Dio”. È il concetto secondo cui “senza sofferenza non si ottiene nulla”. Anche se può avere un certo senso, in realtà non è assolutamente vero. Parecchie religioni negano persino la nostra “carne”, la nostra fisicità e la nostra sessualità. Bloccano talune emozioni e proibiscono certe forme di comportamento privilegiando quelle che considerano “pure”. Invece, per essere integri e completi non dobbiamo negare noi stessi. Il monastero non è necessariamente un luogo di purezza. Le persone più sane che io abbia mai incontrato non vivono un’esistenza “pura” ma ricca e integrata. Non negano la vita, l’accettano. Onorano ciò che sono e non ciò che secondo altri dovrebbero essere.

La nostra società ha una visione malsana del corpo; lo percepisce come qualcosa di tossico e sporco. Per averne conferma basta osservare il rapporto sbilanciato che abbiamo con le diete, oppure le ingenti vendite di lassativi. Nonostante quanto sostengono molti sistemi di credenze, intrinsecamente noi non siamo “intossicati”. La verità è che siamo esposti a un esercito di inquinanti ambientali tossici, i nostri cibi vengono denaturati, il nostro apparato digerente e il nostro sistema nervoso sono messi a dura prova. Ma ciò non significa che dobbiamo continuamente disintossicarci. Anche se il nostro stile di vita è equilibrato può succederci di accumulare tossine perché il nostro organismo non è abbastanza forte da metabolizzarle. In questo caso potremmo semplicemente avere bisogno di un tonico che ci dia forza e ci permetta di purificarci con efficacia (*vedi* “Ringiovanimento”, p. 122). Qualche volta abbiamo bisogno di “ripulire” e in altri momenti di “ricostruire”, spesso allo stesso tempo, ma raramente in modo separato o continuo. Si tratta sempre di trovare un equilibrio.

Una delle cose che amo dell’Ayurveda è il fatto che essa non riguarda ciò che è “buono” o “cattivo”. Seguire le pratiche ayurvediche non implica negare a se stessi un dolce o un “bicchierino” ogni tanto (o qualunque altra cosa possiate preferire); si tratta di apprendere chi siamo, ciò di cui abbiamo bisogno ed essere sinceri e leali verso noi stessi. E, secondo la mia esperienza, questo cambia di momento in momento. Ecco dunque quale dev’essere il nostro obiettivo: imparare ciò che è giusto per noi, ad ogni stadio della vita – niente doveri, soltanto scelte che facciano al caso nostro.

LA TEORIA AYURVEDICA DELLA MALATTIA

Prima di poter comprendere pienamente il motivo per cui la purificazione è così benefica per la nostra salute, dovremmo considerare la natura della malattia e il percorso che essa segue all'interno dell'organismo. L'approccio ayurvedico a questa tematica è tipicamente olistico, ma anche metaforico. Secondo l'Ayurveda, insieme a fattori esterni, come problematiche di natura genetica, incidenti traumatici e ragioni *karmiche* (ovvero l'effetto che hanno su di noi le azioni precedenti), la malattia ha quattro cause primarie: i crimini contro la saggezza⁴; il reprimere i propri bisogni naturali; l'attaccamento malsano dei sensi ai propri "oggetti"⁵; e gli influssi stagionali⁶.

La frase "crimini contro la saggezza" descrive le situazioni in cui neghiamo il nostro intuito e ignoriamo le nostre esperienze passate, ad esempio quando agiamo inappropriatamente rispetto a ciò di cui abbiamo davvero bisogno oppure quando non impariamo dai nostri errori. Questo potrebbe includere il cibarci di qualcosa che sappiamo non essere benefico per noi o comportarci secondo modalità che creano conflitto. È il genere di comportamento che di solito ci mette nei guai.

Se penso al significato della frase "reprimere i propri bisogni naturali" mi torna in mente quando ero più giovane e dovevo trattenermi dal ridacchiare perché sapevo che in quel momento non era assolutamente opportuno farlo. Certo, non si tratta di una cosa grave, ma abituarsi a trattenere le proprie funzioni naturali porta alla repressione del flusso energetico del corpo. L'Ayurveda fa notare che gli stimoli alla sete e alla fame, e starnutire, sbadigliare, piangere, urinare, defecare, fare peti, eruttare, avere un orgasmo, dormire, svegliarsi e ansimare in seguito a uno sforzo eccessivo sono tutte funzioni che non dovrebbero mai essere represse; e ci insegna che trattenerle porta a svariati blocchi e situazioni di ristagno che sfoceranno in mal di testa, dolori, gonfiore o, più seriamente, in vertigini, svenimenti e persino nella morte. Tuttavia non siamo giustificati a indulgere in tal senso ed è importante mantenere un buon equilibrio.

Quando apprezziamo o disprezziamo fortemente qualcosa mostriamo un "malsano attaccamento dei sensi ai propri oggetti". L'utilizzo eccessivo o improprio dei sensi (come desiderare troppo o troppo poco una determinata cosa, oppure volerla pur sapendo che non è adatta alla nostra costituzione) può sbilanciare i *dosha* facendoci ammalare. Gli insegnamenti ayurvedici pongono l'accento sul fatto che la moderazione in tutte le cose è fondamentale per conseguire la perfetta salute.

La frase "influssi stagionali" descrive schemi comuni e prevedibili che disturbano la nostra salute e creano disagio: influenze primaverili, allergie estive, dolori autunnali e raffreddori invernali. Nella mia pratica ho sempre visto più eczemi in primavera, orticarie in estate, insonnie in autunno e depressioni in inverno. Quando capiamo perché si verificano questi disturbi possiamo proteggerci contro le varie tendenze stagionali (*vedi* "Ecologia", p. 197).

⁴ O "errore dell'intelletto" (*pragya aparadha*) [N.d.T.].

⁵ O "uso improprio dei sensi" (*asatmya indriyarthasamyog*).

⁶ O "influsso negativo delle stagioni" (*parinam*).

IL PERCORSO DELLA MALATTIA

Digestione compromessa/*agni* debole

La malattia si manifesta
con caratteristiche
peculiari

Lo squilibrio
peggiora

Insorge la malattia

Lo squilibrio si espande,
le tossine si diffondono

I *dosha* aggravati si
spostano in altre zone del corpo

I dotti medici ayurvedici del passato hanno elaborato un percorso in sei stadi che descrive il progredire di molte affezioni acute e croniche, mostrando come pochi e trascurabili sintomi possano trasformarsi in una malattia conclamata.

Quando la digestione non funziona bene e il fuoco digestivo (*agni*) è debole, si accumula uno squilibrio in una zona del corpo associata a un particolare *dosha*: gli squilibri di *vata* iniziano a raccogliersi nell'intestino crasso, quelli di *pitta* si ammassano nell'intestino tenue e quelli di *kapha* nello stomaco. Le malattie che insorgono a questo stadio, come costipazione, acidità di stomaco o digestione lenta, sono relativamente facili da eliminare, ma se non si interviene rapidamente la situazione può degenerare.

Il secondo stadio di questo processo si verifica quando lo squilibrio peggiora. Se le cause seguitano a progredire, il *dosha* aggravato – lo squilibrio di *vata*, *pitta* o *kapha* – inizierà a irritare gli organi; un *dosha* può essere un amico o un nemico, dipende dal suo livello; quindi, in questo caso potremmo dire che l'incremento di un *dosha* diventa una tossina. A questo stadio del percorso l'aggravamento del disturbo è ancora relativamente facile da rimuovere attraverso il tratto digestivo.

Successivamente, se lasciato agire indisturbato, lo squilibrio si espande. Avendo raggiunto la massima capacità nelle rispettive zone dell'organismo, le tossine che si sono accumulate e aggravate oltrepassano la loro "soglia" e si diffondono ad altre parti del corpo. Si spostano dal tratto digestivo e, attraverso il sangue e la linfa, rag-

giungono altre zone collegate. Con *vata* si diffondono alla pelle, causando secchezza; alle giunture, causando dolori e “scricchiolii”; alle vie aeree, causando tosse secca; all'intestino, causando ancora più dolori e ostacolando la motilità intestinale. Con *pitta*, le tossine si spostano verso la pelle, causando problemi di infiammazione cutanea; agli occhi, causando rossori; allo stomaco, causando nausea; e all'intestino, causando diarrea irritante. Con *kapha*, le tossine si diffondono ai polmoni, causando tosse grassa, difficoltà respiratorie e vomito; alle giunture, causando gonfiore; e all'intestino, producendo muco nelle feci. Ciononostante, persino a questo stadio avanzato è ancora relativamente semplice eliminare le tossine dall'organismo.

Durante il quarto stadio, la malattia diventa più evidente. I *dosha* aggravati si assestano stabilmente in una zona precisa; potrebbe trattarsi di un punto dell'organismo che risulta indebolito oppure di uno associato a un particolare *dosha*: *vata* a orecchie, giunture, ossa, pelle o colon; *pitta* a fegato, occhi, pelle, rivestimento dell'intestino o ghiandole; *kapha* a polmoni, stomaco, giunture, membrane mucose o parti fluide del corpo. A questo punto cominciano a palesarsi i segnali che contraddistinguono la malattia. Ora è difficile eliminare i *dosha* ed è necessario ricorrere a tecniche di purificazione.

Durante il quinto stadio si manifesta la malattia vera e propria, sotto forma di una patologia con una serie di caratteristiche specifiche e un nome ben definito, come “diabete” o “asma”. Quando un *dosha* è penetrato così profondamente ed è mutato rispetto al suo normale equilibrio, trovare una cura è spesso difficoltoso.

Quindi si arriva al sesto e ultimo stadio, in cui la malattia esprime i propri elementi distintivi, unici e peculiari. Una volta che si è insediata in un punto particolare, una malattia vive di vita propria; le sue caratteristiche dominanti vengono riflesse dal *dosha* principale, che per primo ha causato la situazione, e spesso coinvolge anche altri *dosha*. Ad esempio, l'eczema è secco, fissurato e pruriginoso quando viene causato da *vata*; rosso, infiammato, sanguinante e caldo quando viene causato da *pitta*; e umido, suppurativo, pruriginoso ed edematoso quando viene causato da *kapha*. Ora la malattia è diventata cronica; talvolta risulta incurabile.

Ma, perlomeno agli stadi iniziali, solitamente il rimedio è a portata di mano: basta eliminare le “tossine” dall'organismo e tornare nell'ambito della soglia di sicurezza. Quando si accumulano, le qualità di freddo, caldo, secco e umido possono diventare tossiche (*vedi* p. 74), e il modo migliore per correggere questa condizione consiste nell'eliminarle attraverso l'intestino, la vescica, lo stomaco, i polmoni, la pelle e, per le donne, tramite l'utero con le mestruazioni. I classici lassativi erboristici (che incoraggiano la motilità intestinale), i diuretici (che stimolano l'urinazione), gli emetici (che inducono il vomito), gli espettoranti (che agevolano l'eliminazione di muco), i diaforetici (che favoriscono la sudorazione) e gli emmenagoghi (che promuovono il flusso mestruale) sono di aiuto in questo caso. In passato alcune di queste pratiche venivano definite “eroiche” poiché le erbe medicinali venivano utilizzate in dosi massicce per effettuare una pulizia estremamente approfondita; ai giorni nostri, invece, l'arte erboristica ha elaborato un approccio assai più dolce e delicato.

LA PURIFICAZIONE AYURVEDICA

La pulizia, o purificazione, si effettua aiutando il nostro corpo-mente a metabolizzare i prodotti di scarto in modo che tutto l'organismo mantenga il proprio equilibrio. Possiamo iniziare a percepire i sintomi della tossicità quando il nostro organismo è in sovraccarico e abbiamo raggiunto la nostra soglia di sicurezza. Nell'Ayurveda, il concetto di "soglia" è molto importante. Immaginate che la vostra forza costituzionale sia contenuta dentro un vaso. Quando siamo nati quel vaso era pieno a metà, ma via via che invecchiamo e aggiungiamo vari elementi, come l'alimentazione, la vita che conduciamo e l'ambiente che ci circonda, il vaso si riempie. Mentre ciò avviene, noi iniziamo a sentire alcuni sintomi di minore entità, ma quando il vaso è pieno e il suo contenuto addirittura straripa, a quel punto può avere inizio la malattia vera e propria. Se riusciamo a mantenere i livelli entro i bordi del vaso, come se sul fondo ci fosse un rubinetto da cui far fuoriuscire i prodotti di scarto, allora possiamo rimanere in equilibrio. È questa la nostra sfida quotidiana.

Effettuare una detossificazione di tanto in tanto può darci più energia e vitalità e regalare nuovo scintillio al nostro sguardo. Dovrebbe farci sentire rilassati e con la mente libera, così che possiamo dormire meglio e sentirci freschi e riposati al risveglio. I momenti migliori dell'anno per detossificarsi sono l'inizio della primavera e dell'autunno, per poter eliminare il muco accumulato durante l'inverno e il calore secco dell'estate. Ci sentiremo rinvigoriti e saremo pronti per godere delle meraviglie di ogni stagione con rinnovata salute ed entusiasmo.

La detossificazione ripulisce e purifica l'organismo ma, successivamente, sarà altrettanto importante ribilanciarlo (*vedi* pagina seguente), nutrirlo e rinvigorirlo in modo adeguato (*vedi* "Ringiovanimento", p. 101): non avrebbe alcun senso "denudare" il nostro organismo per poi lasciarlo così vulnerabile. Ricordate che le persone molto malate, le donne in gravidanza e gli anziani non dovrebbero mai affrontare una pulizia approfondita senza la guida di un professionista (talvolta occorre addirittura valutare se è il caso di sottoporvisi o meno). Per saperne di più sulle erbe detossificanti *vedi* p. 92.



Purificare l'intestino

Sebbene una buona alimentazione riesca a mantenere in modo naturale la salute digestiva, è ragionevole effettuare con regolarità un lavaggio intestinale per detossificare completamente l'organismo. La formula ayurvedica triphala è un *mīx* di tre frutti noti per la loro capacità di detossificare dolcemente l'intestino. È anche importante mantenere attiva la forza del fuoco digestivo (*agni*), perciò ricordate di includere nel vostro regime alimentare erbe e spezie quali zenzero, pepe nero, cumino, coriandolo e finocchio.



Purificare il fegato

In quanto organo principale della detossificazione, il fegato merita un'attenzione speciale. I cibi amari, come le foglie di carciofo, la radice di tarassaco, la radice di cicoria

e la curcuma possono aiutare il fegato a svolgere il suo lavoro più efficientemente, così come le erbe medicinali “pukka” andrographis e *gotu kola* (*vedi anche* p. 78). Anche le foglie di neem sono note erbe ayurvediche che possono aiutare a regolare il flusso della bile, proteggere il fegato e stimolare la rigenerazione delle cellule epatiche. Il succo di aloe vera è uno dei migliori tonici per rinfrescare e nutrire le funzioni del fegato.

Purificare i polmoni

I rimedi per i problemi polmonari si focalizzano sull'eliminazione della flemma, la riduzione del calore e il nutrimento dei polmoni, eliminando gli effetti vischiosi, caldi, secchi e svuotanti del fumo o delle infezioni. Trikatu, un composto di zenzero, pepe nero e pepe lungo (o *pippali*), è molto efficace per eliminare la flemma e rinforzare i polmoni. Oltre a utilizzare erbe e alimenti tonificanti (*vedi* box a p. 79), un sistema potente per purificare i polmoni consiste nel praticare un esercizio respiratorio chiamato “il respiro che purifica il cervello” (*vedi* pagina seguente per le indicazioni specifiche). Questo esercizio incrementa anche il metabolismo e l'apporto di ossigeno al cervello, risvegliando la mente e rivitalizzando l'intero organismo.

Purificare la pelle

La pelle è un buon indicatore di quanto efficacemente il corpo stia eliminando i prodotti di scarto. Le macchie cutanee, come nel caso di acne o bolle, possono essere un segnale del fatto che intestino, fegato e reni non stanno eliminando appropriatamente i “rifiuti”, costringendo il corpo a farlo attraverso la pelle. Questi problemi cutanei possono anche indicare che il sistema di eliminazione è sovraccaricato da un eccesso di tossine. Piante come il neem, il guduchi, la curcuma, la camomilla, l'ortica e la bardana (semi e radici) sono in grado di alterare la chimica dei nostri tessuti, ripristinandone la funzionalità tramite il ribilanciamento della linfa, del fegato, dei reni e del liquido intracellulare. Se si assumono le erbe insieme all'aloe vera l'effetto sarà ancora più forte, poiché l'aloe vera è un “vettore” cutaneo.

Un altro efficace trattamento di purificazione per la pelle è l'automassaggio. Strofinatevi dalla testa ai piedi con 100 ml di olio di sesamo riscaldato. Lasciatelo agire per dieci minuti, quindi fatevi un bagno o una doccia con acqua caldissima. In questo modo i pori si dilateranno, le tossine verranno eliminate attraverso la pelle e, aiutando la linfa congestionata a ritornare al cuore, ogni tossina residua verrà escretata tramite fegato e reni. Per ulteriori dettagli sul massaggio *vedi* “Forza e quiete”, p. 170.

Acqua calda

Uno dei mezzi più semplici per la purificazione è sempre a portata di mano e costa davvero poco. L'acqua calda è una meravigliosa medicina purificante e rafforza la digestione. Pensate a quando lavate i piatti: se le stoviglie sono unte e utilizzate dell'acqua fredda, lo strato di grasso si solidifica. Utilizzando dell'acqua calda invece si scioglie. Durante la giornata bevete acqua calda tutte le volte che lo desiderate.

Il respiro che purifica il cervello (*kapalabhati*)

Questa tecnica respiratoria consiste nell'espellere con forza l'aria dai polmoni e inspirare nuova aria fresca durante il naturale rilassamento che segue a questa contrazione, come una spugna che riprende la sua forma dopo essere stata strizzata. Anche se si tratta di una tecnica sicura per quasi tutte le persone è meglio eseguirla sotto la guida di un insegnante di yoga; non fatela se soffrite di pressione alta, vertigini o ernie.

Sedete comodamente a gambe incrociate. Lasciate che il vostro corpo si radichi a terra; la colonna vertebrale sarà ben diritta, la bocca chiusa, gli occhi semichiusi e il respiro calmo e regolare. Divenite consapevoli del vostro respiro che fluisce dentro e fuori. Quando siete pronti, iniziate a espellere con forza dalle narici l'aria contenuta nei vostri polmoni, tenendo sempre la bocca chiusa. Concentratevi sui muscoli addominali che si contraggono e sull'addome che rientra verso l'interno. Ciò fa muovere il diaframma in alto e in basso, spingendo l'aria "vecchia" fuori dai polmoni. Quando tutta l'aria sarà uscita, lasciate che il vostro addome si rilassi. Il diaframma verrà portato verso il basso ed entrerà aria nuova.

Inspirate ed espirate piuttosto rapidamente, facendo un respiro al secondo. Ripetete per 25-50 volte, quindi fate una profonda inspirazione e trattenete l'aria per alcuni istanti prima di espirare.

Fate alcuni respiri normali e, quando siete pronti, ripetete tutto l'esercizio da tre a cinque volte. Ora i vostri polmoni sono ripuliti, il sangue ha eliminato grandi quantità di anidride carbonica e ripristinato ossigeno fresco e forza vitale (*prana*).