

# 8

## Il potere curativo delle medicine naturali

### Il potere della Grande Madre

**S**e l'umanità è sopravvissuta per migliaia di anni, quando ancora non esistevano i ritrovati della moderna ricerca in farmacologia, è ingiusto e privo di buon senso ignorare le osservazioni degli antichi considerandole poco "scientifiche". Nella superbia di un sapere scientifico riduttivo si pensa erroneamente di poter sostituire impunemente la Natura. Oggi viviamo una fisiologia medica che tende continuamente a risolvere i problemi della patologia andando a sostituirsi a quelle che sono le naturali capacità del sistema vivente. Nel fare ciò dimentichiamo che tutto nell'organismo lavora solitamente in funzione della vita e non della morte, per cui il medico a cui ci rivolgeremo è tale solo e se sa rendersi conto della necessità o meno di somministrare il "farmaco", sapendo aspettare e sapendo aiutare la funzione organica senza mai sostituirla.

Oltre al nesso mente/corpo che caratterizza la medicina convenzionale che vige nell'odierno Sistema sanitario nazionale, non dobbiamo dimenticare quella serie di forze extracorporee, immateriali che ci caratterizzano e che vanno opportunamente incanalate e prese



in considerazione in qualsiasi situazione problematica, soprattutto in tutti quei casi di infertilità inspiegabili con la visione meccanicistica ancora preponderante.

La visione naturale che bisogna seguire connette il nostro microcosmo corporeo con il macrocosmo della società che ci circonda, della natura e dell'universo e a cui si appartiene da ben cinque milioni di anni. Deve vigere l'orientamento di produrre la *salute* piuttosto che riparare una malattia! E comunque l'esperienza della "malattia" diventa la possibilità di adottare uno stile di vita orientato al benessere complessivo personale.

Se noi pazienti siamo responsabili del percorso di guarigione e delle scelte conseguenti, il terapeuta è l'orientatore e il consigliere rispetto a quelle scelte che si ritengono più adeguate alla problematica. Come ha sottolineato M.S. Goldstein «la salute è qualcosa di positivo che può essere ottenuto solo *attraverso* lo sforzo, *l'impegno* e, *eventualmente, la trascendenza*. *Chiunque, dal campione sportivo alla persona gravemente malata, può stare meglio*»<sup>1</sup> e questo non a tutti conviene! Questa visione richiederebbe una profonda trasformazione degli atteggiamenti culturali e professionali a cui non tutti siamo pronti. Il modello di vita attuale è inadeguato per poter comprendere quelle forme di malessere psicosociale a cui lo stesso aumento del tasso di infertilità appartiene, oltre al preponderante gruppo delle sindromi cronico-degenerative, entrambe figlie malate di un modo di vivere orientato all'autodistruzione.

È necessaria una visione ecologico-sistemica, complessa e multifattoriale, e in questa prospettiva cambia totalmente il concetto della diagnosi. È necessaria una capacità interpretativa di un linguaggio complesso e simbolico, espressione non di un unico apparato, cioè quello riproduttore, ma della globalità dell'individuo.

In questa visione anche la terapia diventa multifattoriale e si prospetteranno una costellazione di percorsi tra cui si potrà scegliere quale intraprendere per raggiungere il riequilibrio dei processi vitali. Diventa obbligatorio conoscere la millenaria saggezza cinese, i presupposti e il *modus operandi* dell'antica e quanto mai attuale medicina indiana, l'avvicinarsi alla concezione di sostenibilità di R.





Steiner, nonché riappropriarsi del mondo naturale e affascinante del sistema vegetale con la fitoterapia, dei metodi di rilassamento con i massaggi orientali, e tanto altro che, purtroppo, sebbene ne venga dimostrata l'efficacia, non rientra nelle prestazioni gratuite di assistenza sanitaria.

## La modernità dell'ayurveda

L'ayurveda è un sistema filosofico, uno stile di vita, una medicina antica, sviluppata in India in epoca imprecisata ma sicuramente precedente il quinto millennio a.C. Divulgata agli uomini grazie all'illuminazione divina dei *Rishi*, antichi saggi indiani veggenti della verità. Oggi è ufficialmente riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) come riconoscimento ufficiale della validità di una tradizione curativa insegnata e praticata da secoli.

Il termine "ayurveda" è formato da due parole, *ayus* e *veda*, che in sanscrito significano rispettivamente "vita" e "conoscenza", ossia conoscenza del segreto della longevità.

In questa disciplina, si esamina il concetto di "vita" nella sua totalità e nelle sue mille sfaccettature, fornendo una visione del mondo che comprende tutti gli aspetti dell'esistenza umana.

La salute non è stato di assenza della malattia ma il benessere globale, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. Il medico ayurvedico nel definire la terapia individualizzata inserisce il paziente nel contesto fisico e sociale nel quale vive, senza alterare l'equilibrio del paziente con l'ambiente circostante, umano e naturale, il che fa della medicina ayurvedica una medicina ecologica a tutti gli effetti.

Il perfetto funzionamento dei vari apparati e organi interni è in stretta correlazione con il ciclo delle stagioni, con la psiche e lo spirito. Si potrebbe dire che l'ayurveda è paragonabile all'occidentale medicina antroposofica<sup>2</sup>. Infatti, pur essendo radicate una in Oriente e l'altra in Occidente, queste visioni terapeutiche hanno una base in comune, sono stili di vita interiori ed esteriori nonché medicine complementari che si affiancano alla moderna medicina senza sostituirla.





La chiave di volta della medicina ayurvedica è la costituzione individuale o *prakriti* che significa natura. Una volta identificata dal medico essa consente di stabilire dei profili personali che includono forza e suscettibilità del singolo ad ammalarsi.

Durante la loro meditazione alle pendici dell'Himalaya, i Rishi compresero le modalità di formazione del macrocosmo come successione di cinque elementi: terra, acqua, aria, fuoco, etere, costituenti di base di ogni essere vivente perché ciò che esiste nel macrocosmo, nell'universo, si riflette anche nel microcosmo umano e viceversa. La natura o *prakriti* del singolo individuo viene distinta in base all'energia sottile (*dosha*), espressione dell'elemento primordiale che è predominante. L'equilibrio dei *dosha*, che esprime le funzioni di movimento, metabolismo e coesione, i tre pilastri su cui si regge il corpo, si aggiunge al tipo di cibo, al sonno regolare e a una vita sessuale regolata. Particolare vigore assume l'importanza di una corretta dieta nel determinare lo stato di salute, che va affiancata allo stato mentale e allo stato di vita. Le norme dietetiche ayurvediche sono universalmente riconosciute indipendentemente dall'appartenenza o meno alla tradizione indiana e qui di seguito riportate: «Sedersi a tavola solo se si ha fame, mangiare in silenzio o in ambiente sereno, tranquillo, privo di qualsiasi distrazione, in buona compagnia, non mangiare né poco né troppo, interrompere il pasto non appena compare il senso di sazietà, utilizzare solo prodotti freschi e possibilmente locali, evitare gli avanzi e i cibi riscaldati, preferire gli alimenti indicati per la propria costituzione, evitare cibi troppo freddi o troppo caldi, evitare frutta troppo matura o troppo acerba, non bere acqua troppo fredda prima, durante e dopo i pasti»<sup>3</sup>.

Una alimentazione squilibrata provocherà un'alterazione e la non corretta digestione del cibo, con conseguente formazione di tossine il cui accumulo provocherà la malattia. A seconda del tipo di squilibrio individuato verranno considerati alcuni alimenti rispetto ad altri: se occorre aumentare l'energia la dieta deve prevedere un maggior apporto di carne e spezie, se invece bisogna diminuire l'energia viene consigliato il consumo di latticini. L'alimento deve essere collegato alla propria natura quindi per un soggetto che presenta il





*dosha vata* sarà benefico il cibo dolce, aspro e salato, per *dosha pitta* invece dolce, amaro e astringente, per *dosha kapha* si dovrà scegliere un cibo dal gusto pungente, amaro e astringente.

Alla base c'è la conoscenza del proprio essere, della natura individuale, che viene accertata dal terapeuta se non opportunamente individuata dall'individuo.

Le pratiche indiane di purificazione iniziano sempre con una purga perché il benessere globale è connesso alla funzionalità regolare dell'intestino. Tutte le metodiche terapeutiche si completano nelle pratiche filosofico-religiose del *pranayama*: è fondamentale la meditazione con la recitazione dei mantra e lo yoga diventa il momento di contatto con il divino che è in noi oltre all'attivazione dell'energia che in Oriente è detta *prana* (vento), localizzata in sette punti principali chiamati *chakra* (o ruota). Ai chakra, corrispondono particolari gemme che posizionate nei corrispondenti punti delicatamente, rafforzano e liberano l'energia. I sette chakra principali sono delle aperture di vortici di energia localizzate in punti precisi del nostro corpo che permettono lo scambio tra energia vitale ed energia cosmica; ogni centro è responsabile di una ghiandola e di un organo e se i chakra sono intasati o fragili, l'energia vitale non può entrare e fluire adeguatamente, provocando malattie e sofferenza.

Il *chakra* relativo alla fertilità e al sistema riproduttore è il secondo chakra, detto *svadistana* o *chakra centro sacrale*, che verrà adeguatamente trattato allo scopo di sbloccare l'energia in esso racchiusa.

Secondo la concezione ayurvedica uno squilibrio della fertilità maschile e femminile ovviamente coinvolge l'intero organismo. La diagnostica del problema viene effettuata tramite la percezione diretta dell'esaminatore e dai parametri oggettivi del paziente come l'aspetto generale, il viso, gli occhi, la lingua, le orecchie, le labbra, la temperatura corporea, le escrezioni e il polso che è il parametro più sensibile che fornisce informazioni sullo stato dei *dosha* e dei principali organi anche in condizioni clinicamente silenti.

I rimedi vanno formulati considerando i ritmi cronobiologici del corpo umano e si basano sulla regola per cui «nessun principio singolo può sostituirsi all'azione d'insieme» perché l'uomo nel suo





complesso è un tutto superiore alla somma delle sue parti fisiche e psichiche<sup>4</sup>.

Per l'energia sessuale e quella mentale e nervosa ci si riferisce al *dosha vata* che rappresenta il movimento, la propulsione e la forza di eliminazione. Per entrambi i sessi vengono utilizzate le stesse sostanze. Le piante officinali nei problemi di eiaculazione precoce saranno le stesse che rafforzano il sistema nervoso, a sottolineare il legame tra mente, spirito e corpo, inscindibilmente legati.

L'aswagandha (*Withania somnifera*), già incontrata nel Capitolo 6, è un buon adattogeno e rinvigorente primario per l'energia maschile, e sembra stimolare, nella varietà selvatica, la produzione degli spermatozoi nella oligozoospermia, da 10 a 100 milioni.

Per il rafforzamento dell'energia nervosa in ayurveda si usano *Valeriana officinalis*, *Valeriana jatamansi*, sandalo, *Myristica fragrans* o noce moscata, il cui olio essenziale ha una componente, la miristicina, base naturale di uno stimolante erotico artificiale.

La spermatogenesi sembra essere attivata dalla comune cipolla o *Allium cepa*, alimento sconsigliato nelle serene meditazioni.

La pianta nota per accrescere la fertilità è invece *Satavari* o *Asparagus racemosus*, la cui radice pur essendo utile per entrambi i sessi lo è in modo specifico per le donne perché alimenta e purifica gli organi riproduttivi fornendole ormoni femminili. La radice dell'asparago nostrano ha un'azione analoga con marcati effetti diuretici.

Le abluzioni locali o generali da eseguire in particolari momenti della giornata hanno effetto purificatorio, così come il massaggio con oli semplici di polveri e farine.

Il raggiungimento di un sano equilibrio fisico, mentale, emozionale e spirituale è necessario per i futuri genitori e per ottenere tale risultato occorre un periodo di tempo di almeno sei mesi di pratiche. Inoltre è necessario che la coppia non solo sia in equilibrio nelle singole parti ma agisca come un unico elemento affinché questo equilibrio venga trasmesso al nascituro. Ciò comporta purificazione da tutto ciò che può essere dannoso e fortificazione in cui si conserva e rinsalda lo stile di vita sano adottato nel periodo di purificazione. Per il rinforzo vengono consigliate una serie di conserve e alimenti na-





turali quali il tonico naturale *Chyawanprash*, una specie di marmellata tradizionale a base di *amla*, un frutto ricco di vitamina C, con ghee, miele, spezie ed estratti di erbe. Utili come ricostituenti anche asparagi, mandorle e il consumo settimanale di un dolce a base di riso, latte, ghee (burro chiarificato) e miele. Non dimentichiamo il massaggio con olio di sesamo per il gentil sesso e per l'uomo.

## La saggezza cinese

La medicina tradizionale cinese o MTC giunge a noi con cinquemila anni di storia. Essa comprende un insieme di metodiche terapeutiche quali agopuntura, moxibustione, farmacologia, dietetica, ginnastiche quali qì gong e tai ji quan, oltre al massaggio cinese tuina, determinanti la salute come evento dinamico, fondato sulla tensione all'equilibrio e all'armonia delle funzioni fondamentali dell'organismo. La MTC è basata sul modello biofisico di materia (*yin*) ed energia (*yang*), legate tra esse e trasformabili nella nostra realtà corporea. Allo *yin* corrispondono concetti come terra, materiale, sangue, interno, organo, freddo, vuoto, riposo, oscurità, notte, acqua, luna... Allo *yang* invece giorno, luce, calore, estate, fuoco, sole, maschio, cielo, energia, esterno, viscere, pieno, movimento... Nell'universo esistono entrambi, *yin* e *yang*, in proporzioni variabili e mai l'uno senza l'altro! Così l'energia generata dal *Tao*, principio universale e unione di *yin* e *yang*, permea tutto dall'universo a ogni singola cosa e da questa dualità si genera il movimento e il *Qi*, il soffio, il ritmo vibratorio della vita, l'anima del mondo.

La fisiologia e l'eziopatogenesi degli scompensi energetici cinesi si fondano su un concetto basilare: la salute è l'equilibrio dinamico tra *yin* e *yang* e tra *qi* e sangue. Nella medicina occidentale ciò si traduce nel mantenimento dell'equilibrio osmotico e idroelettrolitico, equilibrio acido-basico, termico, metabolico, immunitario, risultante di un incessante controllo a feedback di tutte le funzioni integrate dell'organismo vivente.

