



Ayurveda e influenza
dallo "Yoga Journal" – n° 1, anno I

L'Ayurveda è la "Scienza della conoscenza della vita".

Il termine *Ayu* indica "Vita", *Veda* "conoscenza". Per questa disciplina, la vita è intensa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente e anima. Una relazione oggi descritta anche dallo psiconeuroimmunologia, branca della medicina che studia gli effetti di corpo e mente sul sistema immunitario, già spiegata migliaia di anni fa negli antichi testi indiani.

PREVENIRE E CURARE

"L'Ayurveda – spiega il dottor Antonio Moranti, specialista in neurologia e direttore della scuola Ayurvedic Point – si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenerla e promuovere la longevità. Nell'influenza la prevenzione è fondamentale, ma per far questo, è necessario comprendere l'interpretazione che ne dà la medicina ayurvedica.

Vi sono due fasi nell'epidemia: quella che si sviluppa più o meno in dicembre e quella primaverile. La medicina tradizionale considera allo stesso modo queste due ondate. Per quella indiana, invece, la prima fase serve a "scaricare" il calore accumulato durante l'estate, la seconda ad eliminare il muco accumulato in inverno.

"Ogni stagione è dominata da uno dei tre dosha: Vata, Pitta e Kapha – continua Moranti – energie che permeano sia l'organismo umano che l'ambiente.

Il dosha dell'inverno è Kapha che esprime freddezza, lentezza, pesantezza, chiusura.

In questa stagione aumenta la quantità di muco che non riesce a liberarsi perché nell'ambiente non è presente la qualità (o *guna*) di Vata che è il movimento.

Vata domina in primavera ed è sinonimo di moto, freschezza, vento: ecco che, in quel periodo dell'anno, si verifica la possibilità di espellere il muco, cosa che accade puntualmente con le influenze di febbraio-marzo.

In estate, invece, c'è un grande accumulo di calore (qualità di Pitta) e, se non viene adeguatamente liberato, questo porta alle febbri di dicembre.

QUEL CALORE DA SMALTIRE

Il consiglio principale per chi vuole ridurre mal di gola, raffreddori e influenze è quello di purificare l'intestino il più possibile.

"Il calore (qualità di Pitta) accumulatosi in estate tende a trovarsi principalmente nell'intestino tenue e nello stomaco – afferma lo specialista. Per eliminarlo, bisogna utilizzare tutti i metodi che migliorano la digestione e favoriscono l'evacuazione e l'assorbimento intestinale.

Importante, la pulizia della lingua ogni mattina a digiuno. A seconda dello stato generale dell'organismo e di cosa si mangia, la patina ha un diverso colore che si accumula sia sulla lingua che nel retrofaringe, fornendo terreno di coltura ai batteri."

Lo strumento corretto da utilizzare è il nettalingua che si trova nei negozi specializzati.

Sconsigliati, invece, spazzolino o cucchiaino che rovinano le papille gustative.

RESPIRA VIVO

Altra tecnica importante è Jala Neti, la pulizia del naso. Si fa con la "lota", un contenitore simile a una teiera con un beccuccio. La lota viene riempita di acqua tiepida (non fredda) leggermente salata, il beccuccio viene appoggiato a una narice (la testa deve essere inclinata), l'acqua passa, viene espulsa dall'altra narice procedendo a un lavaggio completo.

"Andrebbe fatto tutti i giorni – sottolinea l'esperto -. Si può aggiungere un po' di latte per aumentare l'effetto emolliente o curcuma per una maggiore disinfezione."

Per gli stati acuti di raffreddore e mal di gola, sono ottimi i gargarismi con l'olio di sesamo.

"Anche questa pratica andrebbe fatta tutte le mattine perché previene le infezioni del cavo orale e oro-faringeo".

Basta un cucchiaino di olio in bocca per alcuni gargarismi. L'importante è che l'olio sia assolutamente puro e spremuto a freddo (buono anche quello per massaggi che si trova in farmacia).

Molto efficaci sono anche gli sciacqui con zenzero, curcuma o trifala, un'antica miscela di erbe ayurvediche.