

Il Concetto di RASAYANA – VAJIKARANA

Ovvero: la terapia in Medicina Ayurvedica per una salute positiva.

Dr.ssa Teresa De Monte, M.Phil. Ayurveda Medicine Pune University-India

“Om Shree Dhanvantraye Namaha”

Fin dai tempi antichi vivere una vita in salute è stato il maggior desiderio dell’Uomo. Un gran numero di Inni e Preghiere contenuti negli antichi testi vedici vengono ancora oggi pronunciati per chiedere una vita in salute e longeva.

Ci sono preghiere per promuovere il ringiovanimento, la guarigione, la rigenerazione dei tessuti (i *Dhatus*) nel corpo. Accanto al ringiovanimento dei tessuti del corpo deve essere ricordata l’immortale natura di Jiva e lo scopo della eterna trasformazione, della rinascita...

I concetti vedici di ringiovanimento, longevità e immortalità appaiono fiorire oltre nei testi di Ayurveda nel contesto di *Naisthiki chikitsa, Rasayana*...

Rasayana, nel Charaka Samhita, è la settima delle otto specialità cliniche della classica medicina Ayurvedica. Fin dall’antichità è stata praticata come una importante specialità che tende al ringiovanimento e alla cura geriatrica.

Rasayana non è una terapia prettamente farmacologica, ma è una procedura praticata nella forma di ricette ringiovanenti, regime dietetico e promozioni sanitarie speciali di comportamento es. *Achara-Rasayana*. Come si vedrà più avanti, il punto focale per *Rasayana* è una nutrizione accelerata e appropriata che porta ad un miglioramento biologico della competenza del corpo – *“Labhopayo hisastanam rasadinam Rasayanam (CS. Ci. 1.1.8).”*

Il vero significato della parola “*Rasayana*” (*Rasa + Ayana*) si riferisce alla nutrizione e alla sua trasformazione nel corpo. *Rasa* è il primo livello di tessuto che nutre tutti gli altri tessuti. Questo stato di nutrizione avanzata si pensa che porti una serie di attributi secondari come la prevenzione di invecchiamento e longevità, immunità contro le malattie, competenza mentale, aumento della vitalità e lustro del corpo.

Prospettiva storica

Uno studio cronologico dei classici Ayurvedici e dei testi *Samgraha* mostra un cambiamento nella tendenza di enfasi nello studio e nella pratica. E’ interessante far notare che *Rasayana* è descritto in maniera molto eloquente ed elaborata nei quattro *padas* del primo capitolo del *Charaka’s cikistasthana*, mentre nel *Susrutasamhita* è spostato nei capitoli 27-29 del *Chikisasthana* e nel *Astangahrdaya* del *Vagbhata* non trova posto nel *chikitsasthana* e addirittura è descritto brevemente nell’ultimo e unico capitolo di *Uttaratantra*. Questo rispecchia il declino della *terapia Rasayana* nel periodo *Samhita*.

In contrasto con l’evidente priorità, manca in *Charaka-samhita* la descrizione di *Rasayana* in *Bhela-samhita*, la quale è disponibile in forma incompleta.

Susruta-samhita un testo classico simile a quello Ayurveda, che discute principalmente con le discipline chirurgiche come *Salya* e *Salakya-tantra*, non ha ancora dato tanta enfasi al *Rasayanatantra* come *Charaka*. Questo lavoro, che è considerato altrimenti più preciso e pratico, ha fornito una più moderata descrizione di *Rasayana* distribuita in quattro parti su vari capitoli assieme alla descrizione di *Diya Rasayanas* es. le droghe divine come non sono più praticamente disponibili quest’oggi.

Asthangasangraha e *Astangahrdaya* di *Vagbhata* descrivono *Rasayana* in modo ristretto e collocano il capitolo dedicato a *Rasayana* alla fine del *Samhita*, nell’ultimo capitolo dell’*Uttarasthana*. È omessa la descrizione dei *Rasayanas* divini mentre sono stati incorporati gli

usi di alcune sostanze medicinali come *Rasona* e *Palando*. Successivamente in *Rasa Cikitsa* sono stati classificati dei minerali e dei veleni come *Rasayanas* se usati con un dosaggio appropriato. In alcuni contesti è possibile trovare la descrizione dell'uso speciale di alcuni rimedi *Rasayana* in dosaggi crescenti per alcuni particolari quadri morbosi con speciali *Anupanas* e regimi alimentari o dietetici speciali. Queste particolari procedure sono specificamente utilizzate nella terapia di ringiovanimento e sono chiamate *Kalpa - cikitsa* o *Kaya - kalpa*.

Da tutto ciò e per quanto esposto appare evidente come il mantenimento di una salute positiva e una buona longevità con la Terapia Rasayana sia stata fin dai tempi antichi molto popolare e ancora di più nel periodo di *Charaka*, quando il problema delle malattie all'interno delle comunità non era così acuto. Poi con il trascorrere del tempo, quando le malattie si sono fatte più frequenti, fu naturale per i medici di allora proporre e scrivere nuove rimedi e interventi di *Rasayana*. Appare ovvio che la Terapia Rasayana, in particolare *Kuti-pravesika* o Rasayana indoor/interna è diventata sempre meno popolare così da perdere gradualmente il suo posto come specialità indipendente e venne considerata parte del *Kaya-cikitsa* quando i farmaci *Rasayana* erano prescritti assieme al trattamento di routine.

Lo stesso *Rasayana - Tantra* come disciplina indipendente ha sofferto una fase di involuzione durante il periodo post-*Charaka*. Anche i testi scritti e apparsi più tardivamente, come *Bhavaprakasha* e *Sarangadhara* trattano brevemente il *Rasayana*.

Gli EFFETTI del Rasayana

Come abbiamo precedentemente scritto la parola *Rasayana* (*Rasa + Ayana*) essenzialmente vuol dire acquisizione, movimento, circolazione dei nutrienti volti a provvedere e garantire il nutrimento del corpo umano e la per fusione dei singoli tessuti. Come un fenomeno questo è considerato il percorso che porta a promuovere le qualità dei *Dhatus* (i tessuti nel corpo).

Lo stato nutrizionale migliorato e la migliore qualità dei *Dathus* portano una serie di attributi secondari di *Rasayana* come longevità, immunità contro le malattie, aumentano la qualità e la competenza mentale e intellettuale...

Considerando i concetti Ayurvedici della fisiologia possiamo presumere che un elemento *Rasayana* promuove la nutrizione attraverso uno di questi tre modi:

- 1- dal diretto arricchimento della qualità nutrizionale di *Rasa* (*Poshaka Rasa*), il nutrimento del plasma. Una gran quantità di *Rasayana* sia come farmaci, sia come alimenti fisicamente contengono nella loro matrice elevate quantità di nutrienti e quando somministrati sono direttamente aggiunti al pool dei nutrienti e aiutano ad aumentare il nutrimento dei tessuti inducendo i conseguenti effetti *Rasayana*.
Satavari, Dugdha, Ghrta... sono alcuni esempi di sostanze con effetto *Rasayana* a livello di *Rasa*.
- 2- dalla promozione della nutrizione attraverso l'aumento di *Agnivyapara*, ovvero digestione e metabolismo. Alcuni farmaci *Rasayana* sono noti come promotori la digestione dei cibo e stimolanti l'attività metabolica, in quanto aumentano lo stato nutrizionale a livello dei *Dathus* (tessuti). *Ballataka* è un esempio di *Rasayana* in quanto agisce a livello di *Agni* (fuoco digestivo). Alcuni *rasayana* agiscono indirettamente come anabolizzanti.
- 3- dalla promozione della competenza di *Srotas* (vasi), i canali della microcircolazione inducono a una migliore biodisponibilità dei nutrienti ai tessuti e aumentano la per fusione tessutale. Questo è un altro modo attraverso il quale il rimedio *Rasayana* può aiutare a promuovere il buon stato nutrizionale dei tessuti e del corpo. *Guggulu* un *Rasayana* ricordato con priorità da *sarangadhara* è un esempio di effettivo *Rasayana* a livello delle

Srotas (dei vasi sanguigni). Recentemente gli sono state riconosciute anche le azioni antilipidemiche e antiarteriosclerotiche in conformità con l'effetto *Rasayana*.

Classificazione di Rasayana

I *Rasayana* sono primariamente dei valori aggiunti, sono essenzialmente volti al ringiovanimento del corpo e della mente, a impartire la longevità invece che la vecchiaia e l'immunità invece che le malattie. *Dalhana*, nel suo comm. SS. (Ci 27-1-2) presenta una classificazione razionale di *Rasayana* in *Ajasrika*, *Kamya* e *Naimittika*

- *Ajasrika* è la nutrizione che è fatta regolarmente come cibo.
- *Kamya Rasayana* è indicata nella salute a promuovere il vigore e la vitalità.
- *Naimittika Rasayana* sono alcuni *Rasayana* che possono essere usati in soggetti che soffrono di specifiche malattie e servono a promuovere la vitalità in particolari malattie. *Silayatu* e *Tuvaraka* sono esempi di *Naimittika Rasayana* rispettivamente per *Prameha* e *Kustha*.

A seconda dei contenuti e degli scopi *Rasayana* può così essere classificata:

Scopo dell'utilizzo di:

- 1- *Kamya Rasayana* (promotore della salute normale)
 - A- *Pranakamya*, promotore della life vitalità e longevità
 - B- *Medhakamya*, promotore dell'intelletto
 - C- *Srikamya*, promotore dell'incarnato e della luminosità
- 2- *Naimittika Rasayana* (promotore della specifica vitalità in specifica malattia)

Metodica dell'uso:

- 1- *Vatatapika Rasayana* (regime esterno o outdoor)
- 2- *Kutipravesika Rasayana* (regime interno o indoor)

Contenuti di Rasayana

- 1- *Ausadha Rasayana* (farmaci Rasayana)
- 2- *Ajasrika Rasayana* (dietetica Rasayana)
- 3- *Acara Rasayana* (condotta Rasayana)

Metodica dell'uso

La Terapia rasayana, nella sua più classica descrizione, viene proposta in due modi:

- 1- *Vatatapika Rasayana*
- 2- *Kutipravesika Rasayana*.

Nella metodica *Vatatapika Rasayana* la persona pur essendo sottoposta alla terapia rimane esposta all'aria e al sole e continua a condurre la sua vita normalmente, lavora e conduce la sua vita in mezzo alla collettività. È una metodica *Rasayana* che potremmo definire di routine, è conveniente, poco costosa, ma l'effetto in beneficio che si può trarre è ridotto.

Nella metodica *Kutipravesika Rasayana* la procedura è completamente diversa rispetto alla precedente, è specializzata nel così detto regime indoor della terapia *Rasayana* e ha una rigorosa condotta. La persona viene fatta accomodare in una speciale casa: la *Trigarbha Kuti*. Qui segue una

speciale e specifica procedura di purificazione: il *panchakarma*, che sarà condotto a seconda delle problematiche salutistiche che il soggetto presenta.

Samsodhana Karma è una procedura di preparazione prima della *Terapia Rasayana* e viene condotta con molta enfasi, in quanto si dice che *Rasayana* non può produrre i suoi benefici effetti su un corpo non purificato da qualsiasi elemento o cosa che lo compongo e avvolga, come per esempio abiti sporchi, colori, alimenti.

“ *Navisudhasarirasya yukto rasavano vidhih; na bhati vasasi liste rangayoga ivahitah*
(SS. Ci: 27:4)”.

Allo stesso modo il paziente inizia la purificazione mentale.

La *Kutipravesika* è una procedura che richiede tempo, il soggetto rimane in questa casa presso che isolato, solo con il suo corpo e i suoi pensieri, lontano dalla luce del sole, dall'aria, dalle parole, dagli amici, dalla lettura e da tutto ciò che nel quotidiano lo avvolge e lo contamina.

L'effetto di questa metodica è di gran lunga superiore alla *Vatatapika Rasayana*

Quale Rasayana scegliere.

Il particolare Rasayana che deve essere proposto è specifico e speciale per ciascuno di noi, ovvero viene scelto in base all'Individuo, ai suoi:

vayas,

prakrti,

satmya,

allo stato di *Agni*,

di *Dathus*,

alle *Srotas*,

a fattori come *desa*, *kala* ecc.

C'è una comune convinzione che la **Terapia Rasayana** sia una terapia geriatrica e perciò da utilizzare proprio in questa età. Questo concetto e convinzione non sono esatti.

Rasayana non è un elemento da usare in geriatria, *Rasayana* è la Scienza della Nutrizione, è *Pashana* ed è applicabile a qualsiasi età, dalla pediatria alla geriatria.

Il suo utilizzo può prolungare la life span e la longevità, il suo life motive è il “nutrimento”.

Nutrizione/nutrimento è l'attributo primario di *Rasayana*,

longevità e invecchiamento sono attributi secondari.

Susruta e Vagbhata sono molto enfatici quando affermano che *Rasayana* può essere usata all'inizio e a metà del ciclo della vita : “ *Purva vayasi madhye va (Su.Ci)*”.

Pertanto è doveroso selezionare *Rasayana* per differenti gruppi di età in relazione all'età descritta da *Sarngadhara* dove l'individuo è precisamente collocato in uno dei dieci importanti impianti della vita che precedono ogni decennio.

Decade della vita	Perdita dell'impatto/Effetto desiderato	Rasayana desiderabile
1 - 10	Balya	Vaca, Svarna
11 - 20	Vridhhi	Kasmari, Bala
21 - 30	Chavi	Amalaki, Lahua
31 - 40	Medha	Sankhapushpi
41 - 50	Tvak	Jyotismati
51 - 60	Drshi	Jyotismati
61 - 70	Sukra	Atmagupta, Asvagandha
71 - 80	Vikrama	Rasayana potrebbe
81 - 90	Buddhi	non sortire alcun effetto
91 - 100		

Medhya Rasayana

Inizialmente si pensava che tutti gli agenti *Rasayana* erano dediti a promuovere la mente e il corpo, così come promuovere *Medha*, l'intelletto, è un importante attributo di *Rasayana*. Ora, i testi Ayurvedici descrivono alcuni speciali *Rasayana* che influenzano in modo speciale *Medha* e promuovono la competenza mentale. Così *Rasayana* sono chiamati *Medhya Rasayanas* che promuovono *Prajna* (*dhi, dirti, Smrti*, ovvero intelligenza, memoria).

Susruta descrive alcuni *divya Rasayana* (rimedi divini) che sono riusciti a effettuare una totale trasformazione mentale e a distribuire poteri divini e soprannormali all'uomo includendo *Siddhis e Aisvaryas* ottenibili attraverso le più elevate pratiche logiche. Oggi giorno le *Rasayanas* sono praticamente perse, ma le *Medhya Rasayanas* sono raggiungibili.

Charaka descrive **quattro Medhya Rasayanas** chiamate *Sankhapushpi, Mandukaparni, Guduci, Yastimandhu*. Ma v'è un gran numero di altri rimedi con effetti *Medhya*. Alcuni rimedi sono stati studiati scientificamente in questi ultimi anni e si è valutata e dimostrata la loro azione e attività ansiolitica oltre che la già nota azione di "ristoro" della memoria e dell'intelligenza (Singh e All.)

Naimittika Rasayana

Il concetto di *Naimittika Rasayana* appare essere un conseguente sviluppo in *yana- Rasatantra* dove specifici *Rasayanas* erano concepiti per essere usati in pazienti affetti da specifiche malattie.

Questo concetto emerge in *Susruta-samhita* ed è chiaramente evidente in *Dalhana*. Il specifico ruolo di alcune *Rasayanas* nella vigilanza e cura di specifiche malattie come la *Silajatu* in *Prameha* e *Tuvaraka* in *Kustha*, è una unica idea e una più nuova dimensione di *Rasayana – tantra*.

Achara e Ajsrika Rasayana

È importante enfatizzare che *Rasayana* non è solo farmaco.

Rasayana è un approccio ed è basato in un obiettivo come descritto prima che possa contemplare ***Rasayana come dieta, Rasayana come condotta di vita, Rasayana come farmaco***.

Ajsrika Rasayana ricorre al consumo continuato di diete nutritive come latte, ghee ecc. al fine di mantenere una nutrizione ottimale da un nutrimento diretto.

Sia dall'uso di *Rasayana farmaci e Ajasrika Rasayana* in termini di diete nutritive è stato rivendicato che il duplice effetto *Rasayana* mente e corpo può essere ottenuto con la pratica attuata osservando pedissequamente il codice di condotta del vivere una vita socialmente sana e in equilibrio, *Achara*, es. vivere bene vuol dire rispettare il creato, parenti e anziani, non praticare in alcun modo la violenza, non indulgere nelle bevande alcoliche, nel fare sesso e nell'eccessivo lavoro, partecipare a progetti di pace, parlare ed esprimere buone parole, praticare Mantra, Japa, fare cose buone nel luogo in cui si vive, un giusto dormire, una regolare e bilanciata dieta, adeguarsi e rispettare le variazioni del clima, pregare e fare meditazione, fare letture di brani religiosi, rispettare Dio. Colui il quale osserva questi punti e pratica *Sadachara* ottiene gli effetti *Rasayana*, come la longevità, l'immunità, la forza e il potere intellettuale senza l'uso di farmaci o sostanze chimiche. Con ogni probabilità il codice di *Achara Rasayana* rende ciascuno di noi libero da disturbi emozionali e permette una vita meno stressata con uno stato anabolico che ci dà salute e felicità.

Achara Rasayana deve essere visto come **"il codice di condotta per il Ringiovanimento"**.

Sostanze utili al Rasayana

I testi Ayurvedici descrivono un gran numero di sostanze farmacologiche naturali Rasayana, possono essere erbe e minerali usate singolarmente o in associazione. Molte sostanze sono usate ancora oggi e preparano i rimedi ayurvedici oggi in uso.

Vyavanaprasha e Brama Rasayana sono popolari formulazioni i cui componenti sono:

Amalaki, Pippali, Satavari, Amrita, Sankhapuspi, Mandukaparni, Madhuyasti, Brami, Asvagandha, ma che possono essere usati anche singolarmente. Alcuni Rasayana sono usati in dosaggi maggiori con o senza l'abbinamento di una dieta cerealicola, sono chiamati *Kalpa*:

Pippali-varidhamana Rasayana, Bhallataka Rasayana, Ritu-Haritaki...

I farmaci Rasayana promuovono il nutrimento di Rasa, Agni, Srotas, hanno azione anabolizzante e virilizzano le attività come fanno le sostanze *Vajikarana* che sono essenzialmente afrodisiache e come tali hanno effetti Rasayana o anabolizzanti.

Oggi, come allora, la popolazione che utilizza la Medicina Ayurvedica fa regolarmente uso di succhi di piante, chiamati “**Soma**”, per aumentare la forza e la life span della propria vita.. Soma era il nome del divino ciclo lunare cui erano (e sono) soggette le piante, la conoscenza della loro identità, la loro distribuzione nella foresta era segreta e nota solo a un ristretto numero di persone che potevano raccogliere e lavorarle per preparare il sacro Soma. Il più popolare rasayana era composto di:

Pueraria tuber, shilajatu, radici di liquirizia, piper longum, gotu kola, guggul gum, amla frutto, bibhitaki frutto, ashwaghandha radici, guduchi, bala, haritaki frutto, gokshura frutto, aguru, punavarna, hastikarnapalasa.

Il più popolare tonico rasayana ancora oggi è *Chyavanaprasha*, una marmellata che ha *amla* come maggior ingrediente, assieme a *triphala* e *amalaki*.

Tuttavia oltre alla marmellata vi sono altre condizioni che devono essere osservate per ottenere il ringiovanimento del proprio corpo:

- il giusto cibo riequilibra il corpo attraverso la detossinazione prima e il ringiovanimento poi delle cellule e dei tessuti che sono ricostruiti,
- le piante adatte per il cervello, il loro aroma che calma, e i colori aiutano ad apportare pace e longevità al mentale, alle cellule del cervello e ai tessuti,
- un adeguato riposo, il massaggio, la meditazione, vivere secondo la giusta etica contribuiscono a creare la giusta struttura del corpo e a sviluppare in lui la longevità.

VAYASTHAPANA, erbe Rasayana

Vayasthapana letteralmente significa arresto, blocco del divenire dell'età, ovvero dell'invecchiare, le erbe Vayasthapana sono le rasayana piante che promuovono la longevità, sono tonici nutrienti tutti i dhatus del corpo e il più importante ojas. Ojas è la parte ultima del cibo lavorato nella fase digestiva, la sottile essenza che fa aumentare l'immunità nel sistema biologico umano. I tonici naturali rasayana sono molto nutritivi e contribuiscono a rinforzare corpo e mente defedati. Le ostituzioni che maggiormente traggono beneficio sono Vata e Pitta, mentre Kapha trae beneficio per le erbe con qualità pungente e calda.

Analisi di alcune erbe Rasayana

HARITAKI e ASHWAGANDA per la costituzione Vata

AMALAKI e BRAMHI per la costituzione Pitta

GUGGULU e PIPPALI per la costituzione Kapha

Ogni singolo rimedio erbaceo svolge una azione di rasayana non solo a livello generale, ma anche particolare, ovvero su un dato organo o distretto corporeo. Haritaki, per esempio, è prima di tutto rasayana della digestione, Ashwaganda del sistema immunitario, fortificante sessuale, Amalaki anti aging, bramhi rasayana della mente e dell'intelletto, che è accuito in modo sorprendente, guggul è ottimo per la circolazione, le ossa, il metabolismo basale, pippali è rasayana del sistema respiratorio.

HARITAKI

Nome latino: Terminalia chebula, Chebulic myrabolan

Caratteristiche: energetico, astringente/riscaldante/dolce

Agisce sui tre dosha, pacifica in modo speciale Vata

La pianta è ampiamente usata in Ayurveda, il suo nome deriva da *arate* che significa portare via tutte le malattie, questa funzione potrebbe anche essere la conseguenza del significato di pianta sacra a Shiva (*Hara*). Viene anche chiamata *abhaya*, ovvero che rende impavido. È nota anche come He zi, in medicina cinese, ovvero re delle medicine. È profondamente ringiovanente Vata, regola Kapha, aggrava Pitta solo se usata in dose eccessive. Svolge una eccellente miglioramento della digestione e dell'assorbimento intestinale a livello del colon, favorisce l'aumento della intelligenza poichè agisce come tonico cerebrale, migliora l'acuità del visus e il timbro della voce. Haritaki è rinomata e tenuta in giusta considerazione per la sua specifica azione di ringiovanimento e pertanto utilizzata anche per lunghi periodi in combinazione con altre erbe di simile azione. È rinomata la sua presenza nel Triphala, formata da amalaki e bibitaki, come ayurvadhaka o lifespan.

In Charaka Samhita le proprietà fenomeniche di Haritaki sono così elencate:

“haritaki possiede cinque dei sei *rasa*, gli manca il gusto salato, è calda, benefica, carminativa, leggera, stimola l'appetito, digestiva, promuove la vita, tonico, eccellente sustenium nell'età giovanile, allevia tutte le malattie, provvede al rafforzamento degli organi di senso”.

Charaka aggiunge anche questa nota: deve essere usato cautamente da chi ha fatto indigestione di cibo, di cibi grezzi non raffinati, da chi è consunto per eccessiva attività sessuale con le donne, da chi beve vino o fa uso di sostanze tossiche e da chi è afflitto da fame, sete e caldo non dovrebbe consumare a lungo Haritaki.

Come il sistema digestivo è considerato dall'Ayurveda il *primum movens* per l'equilibrio del fisico così l'Haritaki è considerata la sostanza che provvede dalla base a pulire e ringiovanire tutto il fisico iniziando proprio dal tratto digestivo, per poi agire in senso positivo sul fegato, il colon e alla fine essere il tonico migliore. Lo stesso Ippocrate osservò che se una persona consuma un pò di succo di Haritaki dopo i pasti non viene toccata dalle malattie e la moderna letteratura scientifica afferma che l'Haritaki aumenta l'appetito, se viene assunto bollito elimina la costipazione, se viene assunto sotto forma di polvere purifica il sangue, se preso a lungo con del cibo aumenta l'intelletto, la vitalità e la potenza sessuale, se consumato dopo esser satto cotto nel ghee riduce Vata, Pitta, Kapha. Assunto dopo i principali pasti previene la tosse, il raffreddamento, l'acidità, i disordini biliari e dello stomaco.

ASHWAGANDHA

Nome latino: Withania somnifera

Nome sanscrito: Ashwagandha, ciò che ha odore di cavallo e dà la vitalità e la sessualità simile a quella del cavallo.

Azione: energizzante, amara, astringente, dolce/riscaldante/dolce

Azione sui dosha: diminuisce VataKapha, Pitta e Ama aumenta in eccesso

L'Ashwagandha in Medicina Ayurvedica è nota da ben 300 anni e le sue indicazioni di uso sono ampiamente state studiate dal rishi Punarvasu Atrya. La pianta era consigliata come tonico per grandi e piccini, per migliorare la funzione riproduttiva della coppia, nelle malattie reumatiche, per ritardare l'invecchiamento con tutti i suoi eventi, per promuovere la longevità.

Ashwaganda è simile al Panax ginseng, all'Astragalus membranaceus, all'Angelica sinensis (dang gui), al Ganoderma lucidum (reishi mushroom), alla Pfaffia paniculata del suda merica (suma) e sembra che la piantasia stata utilizzata fin dai tempi antichi quale sostanza atta a stimolare la vitalità, la forza, del corpo, a nutrire il sistema nervoso, a contenere l'ansia e lo stress, a promuovere la calma del mentale, inoltre, per le sue proprietà antiflogistiche è ottima nel contrastare l'artrite e le febbri reumatiche e da ultimo è un tonico afrodisiaco eccellente.

Secondo la farmacologia ayurvedica l'Ashwagandha è un grande tonico del sistema immunitario e pertanto utile in tutte le malattie, studi scientifici hanno dimostrato come la pianta inibisca i processi infiammatori e mantenga la memoria di questa azione. È ottima come rafforzatore del sistema riproduttivo femminile e per questo solitamente in Ayurveda viene associata all'Asapargus racemosus o Shatavari, mentre se associata all'Angelica sinensis, dung gui, e all'Angelica acutiloba, è antianemico, regolatore del flusso mestruale e agisce sugli ormoni e l'attività riproduttiva in ginecologia. Attualmente in India è usata in geriatria per trattare le le amnesie e i deficit mentali dell'età geriatrica. Nel 2000 alcuni studi hanno evidenziato la proprietà anti ansia e antidepressione della pianta, mentre nel 2001 e 2002 le ricerche condotte in laboratorio su animali hanno evidenziato come la pianta stimola la crescita degli assoni e dei dendriti e come la memoria sia nettamente stimolata.

AMALAKI o AMLA

Nome latino: Emblic mirabolan

Azione: energizzante

Caratteristica: contiene i sei gusti o rasa, ma è più salato, salato/fresco/dolce

Azione sui dosha: riduce PittaVata e Kapha, Ama aumentato.

Amla è uno dei più potenti rimedi per la rigenerazione, in particolare per Pitta, per il sangue, le ossa, il fegato, il cuore. amalaki pulisce la bocca, rafforza la lingua, ferma i sanguinamenti gengivali, nutre le ossa, stimola la crescita di capelli e unghie, migliora il visus, rimuove l'infiammazione dello stomaco e del colon, stimola l'appetito, pulisce l'intestino, agisce positivamente nel diabete, è un'ottima sorgente di Vit.C, infatti un solo frutto contiene in media 3000 mgr.

In associazione con Amalaki, Haritaki e Bibhitaki costituisce la famosa formula dlel Triphala, il rimedio per la pulizia e la pacificazione dei dosha, inoltre sotto questa formula agisce come rasayana e ha azione di promotore della salute, del benessere psicofisico. Un sinonimo di Amalaki è Datri, balia, ovvero come colei che agisce in vece della madre, o nurse. Usato nella terapia per problemi cardiovascolari è un ottimo antiossidante, riesce ottimamente a controllare il diabete, la resistenza all'insulina e i problemi della microcircolazione. Nei casi di coronaropatia Amalaki viene associato ad Arjuna o ad altre erbe e nel caso in cui sia associata la dislipidemia si mescola a Guggulu.

Amalaki associata a Guduci, Katuka, Bhunimba si rivela efficace protocollo terapeutico per la cura di epatiti e cirrosi.

Amalaki è il primo ingrediente nella marmellata medicata o Chyavanaprash che in questo caso ha azione speciale e specifica come trattamento delle malattie croniche polmonari, del cuore, alterazioni mentali e infertilità.

La somministrazione del frutto secco come decotto, assunto con regolarità è utile in caso di menorragia e leucorrea, è un ottimo tonificante nel post parto, mentre il succo di Amalaki con Amalaki polvere mescolati con ghee e miele è un vero e proprio vajikarana rasayana, ovvero un afrodisiaco.

BRAMHI

Nome sanscrito: Manduca Parni

Nome latino: Bacopa manniera

Azione: energizzante, amaro/astringente/dolce/fresco/dolce

Azione sui dosha: pacifica Vata Pitta Kapha

È il rivitalizzante delle cellule cerebrali, rimuove le tossine, agisce sul sistema nervoso e pertanto ha una azione nutriente su questo organo. Aumenta la capacità della memoria, aiuta la concentrazione. Il Brahmi Himalayano è un alimento molto importante per gli yogu e assunto ne aumenta la capacità e qualità della meditazione. L'uso di piccole quantità di foglie fresche di Brahmi servono a ringiovanire la mente, risvegliano la corona dei chakra ed equilibrano gli emisferi cerebrali, cos' che eventuali acciacchi a livello cardiaco sono scongiurati.

L'uso di Brahmi e ghee, Brahmi mescolato ad Ashwagandha e latte sono considerati i migliori nutrienti del cervello.

La letteratura moderna ha riscoperto il Brahmi quale tonico cerebrale, del sistema nervoso, che tratta molto bene l'insonnia e la tensione nervosa. Brahmi contiene saponine che hanno una spiccata azione nel detendere il sistema nervoso e ridurre l'insonnia. Oltre a queste azioni Brahmi è un buon ipotensivante, diuretico, nutriente il cervello, dona chiarezza e lucidità mentale per cui è consigliato a studenti e a chi lavora molto di cervello, che fa vita stressata e lavora a turni.

GUGGULU, GUGGUL

Nome latino: Commiphora Mukul

Azione energizzante, amaro, pungente, astringente, dolce/caldo/pungente

Azione sui dosha: riduce Kapha Vata, aumenta Pitta se assunto in eccesso

Guggulu è una resina simile alla mirra e ha un forte potere purificante e di ringiovanimento.

Agisce positivamente su Vata e Kapha, aumenta Pitta solo se assunta in eccesso e per lungo tempo.

Guggulu aumenta la parte bianca del sangue, disinfetta le secrezioni come muco, sudore, urine.

Favorisce l'appetito, pulisce i polmoni, agisce positivamente su pelle e mucose sia in acuto che in cronico, agisce positivamente sul colesterolo, riducendolo, sulla regolarità del ciclo mestruale, detossinante generale, riduce il grasso corporeo, la necrosi tessutale e le masse tumorali, è in assoluto il miglior rimedio nelle malattie artritiche, in particolar modo nel dolore artritico. È revulsivante i cambiamenti degenerativi delle articolazioni e delle ossa, alleviando dolore e sudorazione. Agisce positivamente sul rafforzamento del sistema nervoso, paralisi, emiplegia, linfadenopatia, sciatalgia, malattie cutanee poiché, in questo ultimo caso, purifica il sangue. Gli ultimi studi dimostrano come Guggulu sia efficace nel potenziamento del sistema digestivo, della secrezione gastrica, riducendo la cattiva digestione e la costipazione, la comparsa di emorroidi e le coliti, agisce bene anche in presenza di calcoli renale inducendone l'eliminazione e a livello delle gonadi maschili aumenta l'abilità sessuale e il numero degli spermatozoi. Per questo motivo è a tutti gli effetti anche un vajikarana.

PIPPALI

Nome latino: Piper longum

Azione energizzante: pungente/riscaldante/dolce

Azione sui dosha: riduce Vata Kapha, aumenta Pitta

È uno stimolante l'apparato digestivo e respiratorio, rimuove il freddo, la congestione, Ama, le tossine, e ripristina le funzioni organiche del corpo. È positivo per i polmoni e Kapha. Secondo i testi Ayurvedici Pippali è uno dei più potenti Rasayana, la sua azione si svolge a livello delle srotas, canali, liberandoli da ogni detrito, a livello di pranavahasrotas, tratto respiratorio, ha azione broncodilatante, decongestionante, espettorante, ringiovanente i polmoni. In annavahasrotas, tratto digestivo, ha una forte azione carminativa e deepan, accende il fuoco. Svolge una pregevole azione antiparassitaria.

Pippali accende il fuoco nel fegato, aumenta le funzioni del fegato, stimola il metabolismo e la termogenesi. Combinata con Shankhapuspi per le malattie croniche del fegato, con Ashwagandha nelle fatiche fisiche, con Guggulu nell'artrite reumatoidie risolve egregiamente le situazioni.

Charaka Samhita propone Pippali con il latte almeno una volta al giorno in caso di asma.

Viene definito il promotore della buona funzione dei 13 agni o fuochi, assieme a Pepe Nero,

Zenzero costituisce la nota formulazione detta Trikatu, 3 spezie. Pippali è considerato il ringiovanente del plasma, del sangue, del grasso, dell'apparato riproduttivo e di Medhya, aguzza il cervello e favorisce l'intelletto. Anche questa pinata si ritrova nella Chyavanaprasha e in questa formulazione svolge una azione catalitica per il ringiovanimento, per l'azione anti infiammatoria, anti cancro e aumenta le capacità del polmone contro le infezioni grazie alla presenza di Amalaki. L'effetto post digestivo di pippali è visto come supporto alla riproduttività dei tessuti del corpo.

CHYAVANPRHAS

Questa marmellata medicata contiene 32 erbe con azioni terapeutiche note, le cui funzioni sono quelle di aumentare la digestione e la fonte di energia per il fisico. Tutto ciò si attua attraverso:

effetti digestivi, dati da:

zenzero, zedoaria, basilico, chiodi di garofano, cardamomo che sono stomachici e promuovono la digestione e riducono la nausea;

pepe lungo, dalchini, emblica che correggono l'ipracidità, la dispepsia e la flatulenza;

tejpan che riduce i crampi intestinali e la flatulenza;

aegle, cyperus, pisticia che alleviano le infiammazioni intestinali e la diarrea;

chebula, chiodi di garofano che hanno una azione anti ulcera, inoltre chebula è astringente e delicatamente lassativo;

effetti respiratori, dati da:

pisticia, adhatoda, liquirizia, inula, sida, tejpan, basilico, mensua che alleviano il respiro asmatiforme e il broncospasmo;

inoltre pepe lungo, cardamomo e zedoaria sono usati nelle affezioni respiratorie e nel respiro asmatiforme.

La formula ha non solo un effetto calmante lo stress e il sistema nervoso, ma parimenti aumenta la concentrazione se abbinata ad Ashwagandha, Nardostachys, Bacopa e Asapragus.

TRIPHALA

Haritaki, Amalaki, Bibhitaki compongono la nota formula del Triphala che agisce su ogni singolo elemento del corpo umano, dentro e fuori, sopra e sotto, e a conferma di ciò c'è un detto in Ayurveda che afferma: " se tu non hai una madre che si preoccupa per te, Tripahla può prendersi cura di te", in questo modo Triphala dimostra la sua capacità a nutrire corpo e mente, in quanto

tonico cerebrale, utilizzato per il benessere del corpo intero e nelle diverse condizioni. Haritaki equilibra Vata, Amla equilibra Pitta, Bibhitaki pacifica Kapha.

Triphala viene solitamente utilizzato per promuovere il sistema digestivo, a risollevare la sua stanchezza, per detossinare e regolarizzare l'intestino, riducendo ed eliminando il meteorismo, migliorando il metabolismo riducendo il grasso corporeo sopra tutto se abbinato a guggulu.

Triphala è considerata un malashodhana, ovvero capace di rimuovere (shodhana) i malas, tossine, della digestione che rimangono nel corpo. Le tossine spesso rivestono la lingua, riducono l'appetito, creano costipazione, indigestione, dolore alle giunture, cefalea, edema sottorbitale, congestione dei seni nasali, letargia, confusione mentale.. l'uso quotidiano mattutino di Triphalaha effetto detossinante il corpo, ristoratore, riattivatore dell'integrità dell'intero tratto digestivo con un perfetto bilanciamento tra le sue proprietà: astringente, rilassante, digestiva e lassativa.

Vajikarana

Ciascun uomo ha sempre desiderato estendere la sua famiglia e la sua razza.

Putraisana, il desiderio di procreare, è uno dei primi e principali desideri espressi nelle *Upanishads*, e ciò, che è molto attrattivo, deriva dal sesso. E questo è anche scritto nei *Rigveda* dove in modo volgare si racconta nell'*Atharvaveda* di come un uomo si compiacesse di avere un fallo così largo, lungo e grosso come quello di cavallo o di una scimmia. In Ayurveda *Vajikarana* è tutto ciò che promuove la virilità.

Il nome *vaja* significa veloce e seme. Il toro, *vrsha*, è un animale che dispensa seme in modo abbondante e da ciò il termine sanscrito *vrshya*. Tuttavia se vogliamo prendere in considerazione il più piccolo uccello e il più grande lento animale, l'elefante, come paragone per analizzare la forza sessuale, possiamo dire che potenza o sostanza sessuale non dipende dal volume, dalla grandezza del membro maschile, ma solo dall'energia. La natura umana gioca un importante ruolo: alcuni sono stimolati dal fattore tempo, alcuni dalla pratica, alcuni da altre cose, come sostanze o farmaci, altri sono potenti di natura.

Nei tempi antichi era comune e routinario assumere degli afrodisiaci prima di ogni atto sessuale. L'idea era di promuovere, in questo modo, la quantità e la qualità del seme per tutto il tempo di durata del piacere sessuale.

La differenza tra *Rasayana* e *Vajikarana* è che il primo sostiene e promuove tutti i *dathus*, mentre il secondo in modo specifico e peculiare aumenta il seme e la potenza sessuale.

Dei due aspetti di *Vajikarana*- procreazione e piacere- uno o tutti e due sono stati enfatizzati con il tempo a seconda delle condizioni sociologiche attuali.

Oggi si afferma che l'impotenza è una malattia e l'eccessivo fare sesso causa una riduzione e il cattivo funzionamento dei *dathus* e l'origine, come diretta conseguenza, di altre malattie fisiche e mentali, come accadde alla Luna per il suo eccessivo indulgere con Rovini.

Parimente se l'eccessiva procreazione può essere un fastidio, allo stesso tempo anche l'infertilità può essere un serio problema.

In alcuni antichi compendi di Ayurveda, *Vajikarana* viene trattato in separata sede e dopo *Rasayana*. Nel *Cikitsasthana* di CS., i primi due capitoli trattano di *Rasayana* e *Vajikarana*, il loro ruolo è più preventivo: trattano di *svasthavrtta*, vivere in salute, più che di *cikitsa*, terapia.

Classificazione di Vajikarana

Vajikarana dravia sono divisi in tre gruppi:

- 1- *Dehabalakara* o *janika*, promuovendo la forza fisica e il seme
- 2- *Manobalakara* o *pravartaka*, aumentando il potere mentale e la potenza sessuale
- 3- *Deha-manobalakara* o *janaka-pravartaka*, agendo in ambedue.

Rasayana e Vajikarana

Tutto ciò viene raggruppato anche secondo il concetto e termine di seme:

- 1- *Sukravrdhikara* – aumentando il seme
- 2- *Sukrasrutikara* – prevenendo l'eliminazione del seme (eiaculazione precoce)
- 3- *Sukrasruti-Vrdhikara* – coprendo ambedue gli aspetti.

Vajikarana Dravyas

Kapikacchu, Masa, Vidari, Satavari, Asvagandha, Madhuyasti, Uccata, uova, seme di animali e di uccelli, testicoli di bufalo... sono tutti importanti. L'uso di cannabis che è ora usato prevalentemente come afrodisiaco, non era prima usato. Susruta afferma che queste sostanze provvedono a offrire piacere, progenie e capacità di resistenza.

Concludendo:

Charaka afferma “ *Chi che utilizza il trattamento rasayana metodicamente ottiene non solo una long life, ma anche uno stato di felicità e di gioia simile a quello goduto dai Saggi e finalmente l'unione indissolubile con Dio*”.

Lo scopo finale del rasayana è la propria realizzazione o l'unione con la natura divina.

Om Shanti Shanti Shantih.

Bibliografia:

Charaka Samhita, P.V. Sharma, Chaukhamba Orientalia, Varanasi



Haritaki



Amalaki Himalayano



Ashwagandha



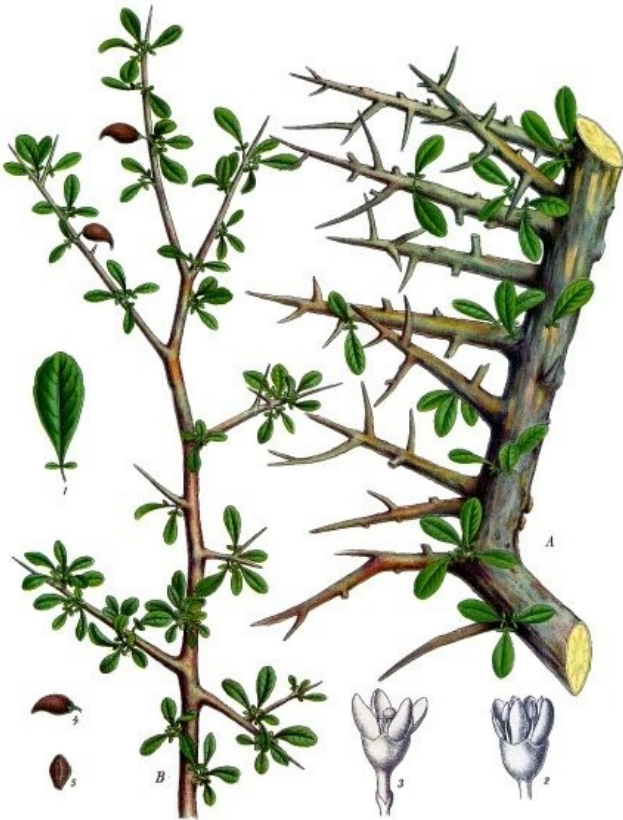
Ashwagandha radici



Bramhi



Guggulu



Guggulu



Pippali



Chyavanprash

dr_teresademonte@yahoo.it