

## **AYURVEDA. I SUOI PRINCIPI E CONCETTI BASE.**

### **Cos'è l'Ayurveda?**

Oltre 5000 anni fa si sviluppò un sistema curativo meraviglioso e completo chiamato "Ayurveda". Tale termine, che deriva dalla parola "Ayu" che significa Vita e "Veda" che significa Conoscenza, ha un contenuto che va oltre a quello di sistema curativo. Infatti racchiude in sé l'Arte e la Scienza del vivere. Questa scienza olistica è unica in quanto, oltre a curare gli squilibri del corpo, si occupa anche degli squilibri relativi alla mente e allo spirito. Seguire in maniera corretta i Principi Ayurvedici può aiutare a mantenere giovane la propria salute.

L'Ayurveda affonda le proprie origini nel "Charak Samhita" un trattato che risale a 3.500 anni fa, che, a sua volta, si basava sul "Agnivash Samhita", l'opera più antica di quei tempi che risaliva a migliaia di anni addietro. Di base, l'Ayurveda si propone di diffondere una qualità di vita migliore, agendo non soltanto sul corpo ma anche sulla mente e l'anima. Il Charak Samhita si suddivide in otto branche che comprendono tra l'altro il Ringiovanimento, la Cura delle malattie, la Chirurgia maggiore e minore, la Tossicologia, gli Afrodisiaci, etc. Uno dei rami dell'Ayurveda che si occupa della guarigione delle malattie, chiamato "Kaya-Chikitsa" è strutturato in maniera organica secondo terapie, patologie, anatomia, fisiologia, farmacologia, etc. E' a conoscenza di pochi il fatto che molte recenti scoperte mediche erano già state oggetto di studio nell'Ayurveda più di 5.000 anni fa: per esempio, lo studio di geni e cromosomi era già stato affrontato e spiegato a fondo da questa antica medicina indiana.

Secondo l'Ayurveda, l'Universo, il Macrocosmo, il Microcosmo e l'Essere Umano sono parti del Panchmahabhoot, i 5 elementi fondamentali: Terra, Acqua, Fuoco, Aria ed Etere. L'equilibrio di questi 5 elementi assicurano la vita in questo Universo e in ogni essere vivente; così un eccesso di calore (Fuoco) nel pianeta Mercurio, che è il più vicino al sole, o la mancanza di calore (Fuoco) nel pianeta Plutone, che è il più lontano, impedisce qualsiasi forma di vita come, d'altronde, accade sulla Luna per la mancanza di Aria.

### **I cinque elementi base.**

#### **1. Terra (Prithvi)**

Nell'universo, l'elemento Terra fornisce solidità e compattezza, struttura il pianeta e dà sostegno e nutrimento agli esseri viventi. Similmente, nel corpo umano l'elemento Terra si materializza nella struttura ossea e muscolare che dà forma e sostegno al corpo stesso. Se l'elemento Terra è in eccesso, si manifesta pesantezza, grossezza e lentezza nei movimenti. Il consumo esagerato di carne, minerali e dolci conduce ad una eccessiva formazione dell'elemento Terra nel corpo umano.

#### **2. Acqua (Apa o Jala)**

L'umidità, la fluidità, il nutrimento, la viscosità e la pesantezza sono caratteristiche peculiari dell'elemento Acqua. Un eccesso o una scarsità di acqua sul pianeta Terra impedisce lo sviluppo delle diverse forme di vita: per esempio, troppa acqua nel terreno lo rende fradicio, ostacolando la vegetazione, mentre una scarsità di acqua non nutre le piante, rendendole secche e spoglie. Nel corpo l'elemento Acqua si manifesta sotto forma di plasma, protoplasma, citoplasma, fluidi linfatici, etc. Un suo eccesso provoca grossezza ed edema, mentre una sua carenza è all'origine di stati di disidratazione generale o locale.

Uno smodato consumo di latte, succhi di frutta zuccherati, olio, acqua e burro, provoca un aumento dell'elemento Acqua nel corpo.

#### **3. Fuoco (Tej)**

Il calore e l'intensità sono le caratteristiche primarie del Fuoco la cui funzione consiste nel favorire la digestione ed il corretto funzionamento del metabolismo. Nell'Universo l'energia solare stimola il metabolismo e la trasformazione di energia in nutrimento nelle piante. Nel corpo umano, l'elemento Fuoco regola la secrezione degli enzimi, dei succhi gastrici, il sangue, il ciclo metabolico, etc. Un eccesso dell'elemento Fuoco nell'universo brucia la vegetazione mentre una scarsità ne inibisce la crescita.

Un eccesso di calore nel corpo provoca sensazioni di bruciore, mentre una sua carenza altera le funzioni metaboliche e digestive, ostacolando la crescita del corpo. L'elemento Fuoco è presente soprattutto nei cibi piccanti e speziati.

#### **4. Aria (Vayu)**

In natura l'elemento Aria è leggero, secco, freddo, instabile e impercettibile. Nell'universo è responsabile del movimento della materia. Nel corpo umano funzioni come il movimento degli arti e dei muscoli, il fluire dello sperma, l'urinazione, la defecazione, la trasmissione degli impulsi nervosi, la respirazione, etc., sono controllate dall'elemento Aria. Una elevata presenza di Aria rende il corpo molto leggero, magro e conduce a malattie connesse alla mobilità come per esempio, artrite, asma, stitichezza, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, etc. La stabilità mentale e fisica risulta inoltre disturbata.

L'elemento Aria predomina nelle lenticchie, fagioli, ceci, etc.

## 5. Etere (Akasha)

Questo elemento si caratterizza per la sua leggerezza, morbidezza, impercettibilità, volatilità. Lo spazio è il vuoto nell'universo che favorisce la mobilità. Infatti se una stanza è piena di oggetti solidi, il movimento sarà impossibile o limitato. Analogamente il corpo umano è composto da numerose strutture vuote, come il tratto digestivo, i vasi sanguigni, i pori delle membrane cellulari, gli spazi all'interno delle orecchie, che permettono un costante movimento di solidi e liquidi. L'assenza dell'etere in uno di questi organi vuoti, provocherebbe dei blocchi con conseguente limitazione dei movimenti.

## Il Principio Tridosha.

Essenzialmente, un dosha può essere considerato una energia vitale, una forza invisibile, ma tangibile, costantemente al lavoro che agisce come un catalizzatore per le varie funzioni del corpo umano quali la respirazione, la digestione, l'escrezione, la formazione di nuove strutture, etc. Qualsiasi squilibrio dei dosha provoca la malattia.

Fondamentalmente i dosha sono tre:

- 1.Vata - formata dagli elementi Etere e Aria
- 2.Pitta- formata dall'elemento Fuoco
- 3.Kapha- formata dagli elementi Acqua e Terra

Ogni dosha racchiude in sé le caratteristiche degli elementi che lo compongono.

### 1. VATA

A seguito del processo digestivo, si ha una formazione di chilo nutriente come prodotto finale e di Vata come sottoprodotto.

Quando la digestione è regolare, l'energia necessaria per intraprendere qualunque tipo di attività fisica deriva dalla produzione del chilo nutriente e da Vata che per sua natura facilita il movimento.

#### Effetti dovuti ad un eccesso di Vata:

Se in conseguenza di una alimentazione errata e di una cattiva digestione si produce meno chilo nutriente e più Vata, si sviluppa minore energia e più movimento. Le difese immunitarie si allentano e si possono manifestare malattie come il Morbo di Parkinson, la Sclerosi Multipla, l'Artrite, l'Asma, un movimento intestinale non regolare, perdita di peso, mente instabile, gonfiori addominali, mancanza di concentrazione, depressione, sordità, atrofia degli organi nonché disturbi psichici e mentali in casi estremi. Il linguaggio risulta veloce e scomposto.

#### Effetti dovuti ad una quantità inadeguata di Vata:

Se a causa di una cattiva digestione e del cibo ingerito si produce più chilo nutritivo e meno Vata, si sviluppa più energia e meno movimento. Gradualmente l'energia sviluppata si accumula e non viene utilizzata. La riduzione delle attività fisiche produce pesantezza e apatia che possono provocare disturbi come cattiva circolazione del sangue, lenta digestione, etc. Se, a causa di una cattiva digestione e del cibo ingerito, si produce meno chilo nutriente e meno Vata, si sviluppa meno energia e movimento. In tal caso l'attività fisica si riduce e si manifestano alcuni disturbi quali dimagrimento e apatia.

#### Effetti dovuti ad uno squilibrio di Vata.

Vata è localizzata principalmente nel basso ventre. Talvolta il suo movimento naturale viene deviato dalla presenza di blocchi presenti nella sua sede principale, con conseguenti disturbi come tremori, depressione, formicolio, dolori diffusi, disidratazione, coliche, intorpidimento, rigidità fisica e mentale, etc.

Vata può incidere sia sulla salute del fisico che su quella mentale. A livello fisico Vata può indurre leggerezza, flessibilità, freddezza; può permettere di controllare funzioni motorie come la respirazione, la circolazione, i movimenti delle mani, gambe, palpebre e intestino, l'ingerire e inghiottire e può penetrare nei canali più profondi e microscopici. A livello mentale, Vata incoraggia l'immaginazione e l'entusiasmo.

Principalmente ci sono 5 tipi di Vata:

- Prana Vata, localizzata nella testa e nel cavo orale.
- Udana Vata, situata nella parte alta del corpo e nella gola.
- Samana Vata, che si trova tra lo stomaco e l'intestino.
- Vyana Vata, che è presente in tutto l'organismo.
- Apana Vata, localizzata nel retto.

I cibi che possono provocare un eccesso di Vata sono: ceci, fagioli, fagioli neri, fave, noci, tutti i tipi di frutta secca, cavoli in generale, cibi congelati, cibi astringenti come il melograno, etc.

Le cause di una alterazione di Vata riconducibili allo stile di vita sono: sforzi prolungati, viaggi troppo frequenti, alimentazione irregolare, risiedere in luoghi con climi freddi, dormire a orari irregolari, eccedere nella vita sessuale, ansia, preoccupazioni, paure, shock mentali, stress, etc.

## 2. PITTA

E' uno dei dosha che governa la digestione, l'assorbimento e la trasformazione, il metabolismo, il calore corporeo, l'appetito, la sete, la vista e la brillantezza degli occhi, l'intelletto, il gusto, il coraggio, la forma, le proporzioni e la struttura fisica del corpo.

Pitta, costituito dall'elemento fuoco, è caldo, acuto, liquido, moderatamente oleoso, acido ed ha un odore acre. Si sviluppa nella seconda fase della digestione. Le particelle di cibo che si trovano nello stomaco vengono decomposte e trasformate in cibo semi-digerito che passa nel piccolo intestino dove subisce l'azione di Agni (che si manifesta sotto forma di enzimi del fegato, del pancreas, etc.) La digestione procede ulteriormente e, come sottoprodotto, si sviluppa Pitta che inizia a circolare nel corpo. Pitta regola i vari processi digestivi e metabolici controllando la produzione di enzimi e ormoni. Pitta si suddivide in 5 tipi:

- Pachaka Pitta, localizzata nel duodeno.
- Ranjaka Pitta, situata nel fegato e nella milza.
- Sadhaka Pitta, che si trova nel cuore.
- Alochaka Pitta, localizzata nella pupilla dell'occhio.
- Brajaka Pitta, presente nella pelle.

### Effetti dovuti da un eccesso di Pitta nel corpo.

Un aumento di Pitta conferisce una tinta ramata alla pelle, agli occhi, alle unghie, all'urina, al sudore e alle feci. Inoltre provoca un bruciore diffuso nel corpo, agli occhi e alla pelle, nell'orinare e nel defecare. Vi è tendenza alla formazione di foruncoli ed esantemi, e si prova un appetito e una sete eccessivi. Inoltre aumenta l'acidità gastrica e si manifesta una sensazione di bruciore epigastrico.

Psicologicamente è alla base di un temperamento irascibile, rabbia, odio, gelosia, tendenza ad essere polemici. In casi estremi le difese immunitarie si riducono, si ha perdita dei sensi, debolezza, vertigini, emicrania, ulcerazione del tratto gastro-intestinale.

### **Effetti dovuti a una quantità inadeguata di Pitta.**

In questo caso si manifesta un rallentamento della digestione e del metabolismo: pertanto si sviluppa meno energia e si riduce la rigenerazione di nuovi tessuti. Ciò provoca l'abbassamento della temperatura corporea, flatulenza, formazione di gas nell'addome, muco dovuto a indigestione, anoressia, pelle opaca e rigidità del corpo: tutti problemi dovuti a una scarsa produzione di enzimi e ormoni.

### Cause dovute allo stile di vita e alla alimentazione.

Cause alimentari: consumo eccessivo di cibo salato, acido e aspro come quello condito con dosi eccessive di sale, aceto, peperoncino, pepe nero, zenzero, spezie piccanti, e gli agrumi in genere. Tra le cause alimentari rientra, inoltre, il consumo di sostanze alcoliche.

Cause dovute ad abitudini e routine quotidiana: risiedere in luoghi con un clima caldo, provare frequentemente sensazioni di rabbia.

## 3. KAPHA

Il dosha Kapha è composto dagli elementi terra e acqua. Le sue caratteristiche peculiari sono: pesantezza, grossezza, solidità, densità, oleosità, lentezza, freddezza, staticità, dolcezza, etc.

Nel corpo svolge le seguenti funzioni: lubrifica le giunture, stabilizza e struttura il corpo, conferisce solidità, rafforza il sistema immunitario, ha effetti curativi, dona vitalità, rende l'individuo generoso, comprensivo e affettuoso, stimola l'entusiasmo e il desiderio di conoscenza. L'acqua corporea è fisiologicamente responsabile per la salivazione, la lacrimazione, la crescita del corpo, la cementazione e il collegamento dei tessuti e della struttura ossea, rende il corpo morbido e flessibile, mantiene l'equilibrio dell'umidità corporea. A livello mentale equilibra le emozioni e dà pace mentale.

La formazione di Kapha.

Kapha si forma nello stomaco come sottoprodotto nella prima fase della digestione quando il cibo viene scomposto tramite l'azione di Agni (enzima della digestione). Kapha viene quindi Assorbito dal plasma ed entra in circolo nell'organismo. Viene classificata in 5 tipi:

- Kledaka Kapha, localizzata nello stomaco.
- Avalambaka Kapha, che si trova nel torace.
- Bodhaka Kapha, situata sulla lingua.
- Tarpaka Kapha, localizzata nella testa.
- Sleshaka Kapha, presente nelle articolazioni.

### Effetti dovuti ad un aumento di Kapha.

Un eccesso di Kapha porta ad un aumento di peso che inizia dall'addome e si diffonde alle anche, alle cosce e in seguito per tutto il corpo. Altri effetti dovuti ad uno squilibrio di Kapha sono: anoressia, salivazione eccessiva, movimenti lenti del corpo, inappetenza o attrazione per cibi particolarmente saporiti, apatia, pesantezza, bassa temperatura corporea, attacchi ripetuti di tosse e raffreddore, disturbi all'apparato respiratorio superiore, tendenza a dormire troppo, formazioni di tumori, fibroidi, fibrosi nei diversi canali corporei, feci viscide, prurito, dispnea, blocco di canali come arterie, tube di Falloppio, vasi deferenti, tratti respiratori, etc.

### Cause dovute all'alimentazione e allo stile di vita

E' controindicata una dieta che prevede un eccesso di grano, frutti dolci come banane, datteri e noce di cocco, latticini e cibi grassi, dolciumi, pesce di acqua dolce, carne di maiale, patate.

Dormire troppo, svolgere poca attività fisica, ingerire cibi surgelati di sera e mangiare troppo sono abitudini che portano ad un eccesso di Kapha..

### Effetti dovuti ad una riduzione di Kapha.

Una diminuzione di Kapha nella parte superiore del corpo, come la testa o le vie respiratorie, provoca vertigini, capogiri, svenimenti, vuoti mentali. La mente diventa maligna, instabile e impaziente. Una diminuzione di Kapha nel cuore e nei polmoni provoca disidratazione nei canali con conseguenti difficoltà respiratorie e tachicardia. Le giunture, asciugandosi, causano difficoltà di movimento, scricchiolii, distruzione di tessuti morbidi come le cartilagini, stati di debilitazione, crampi, indolenzimento corporeo, svenimenti, disidratazione locale o generale. Una riduzione di Kapha è da associare sempre ad un aumento di Vata.

## **Concetto di Prakriti.**

Ogni individuo nasce con una particolare combinazione dei dosha che può essere equilibrata oppure non in equilibrio. Tale combinazione determina specifiche caratteristiche fisiche e mentali. Ogni persona nasce con un Prakriti tipico che si modifica nel tempo in base all'età all'alimentazione, allo stile di vita e al cambiamento delle stagioni. Ognuno può quindi cercare di mantenere o modificare la propria combinazione dei dosha rispetto a quella ereditata al momento della nascita. Risulta pertanto essenziale capire ciò che avviene all'interno del proprio corpo per poterlo riequilibrare: questo è un processo che deve essere seguito nel corso di tutta la propria vita per potere mantenere la salute.

Per un dottore è quindi molto importante comprendere ciò che sta succedendo nel corpo di una persona per poi potere creare o ricreare l'equilibrio in una situazione specifica.

Avvalendosi dell'ausilio della lettura del polso, il dottore può immediatamente fare una diagnosi, individuare quale è il Prakriti tipico dell'individuo e decidere quale azione specifica sia necessario intraprendere per ricreare l'equilibrio dei dosha. Non è necessario lavorare a largo spettro e i risultati si ottengono velocemente.

Il Concetto di Agni, Aam e Strotas.

## **1. AGHI**

Il concetto di Agni è molto profondo in Ayurveda. Può essere definito come il fuoco biologico che governa la digestione, il metabolismo e la coscienza negli esseri viventi (Jeeva e Chetna). E' connesso con il dosha Pitta e si manifesta nei sistemi enzimatici e metabolici. Nell'universo, la funzione di Agni è quella di bruciare, fornire calore e convertire le sostanze da una forma all'altra.

L'energia solare promuove il metabolismo delle piante favorendone la crescita e la formazione dei frutti, dei fiori e dei semi. Macinando i semi, si produce energia-calore. Si usa il calore per convertire la farina in pane che, una volta ingerito, viene digerito e trasformato in tessuto con l'aiuto del fuoco-metabolismo. L'energia-calore che governa il metabolismo e la digestione si chiama Agni.

Cause alimentari e stile di vita che influenzano Agni.

Il cibo che porta ad una produzione di Agni è in genere caldo, aspro e contiene olii volatili come nel caso del pepe nero, dello zenzero, del cumino, della cannella, dei chiodi di garofano, etc.

Nutrendosi secondo il proprio appetito si aiuta a mantenere il giusto livello di Agni: il fuoco metabolico infatti può essere indebolito se si mangia eccessivamente, se il cibo non viene digerito completamente o se i dosha non sono in equilibrio: per esempio se Pitta, che è liquido per natura, aumenta troppo, diluisce gli enzimi e crea uno scompenso di Agni, tensione mentale, paure, rabbia e ansia.

Si distinguono principalmente 13 tipi di Agni.

1. Jathar Agni - è il fuoco digestivo ed è localizzato nell' apparato digerente.
2. Dhatu Agni - comprende 7 tipi di Agni, responsabili del metabolismo
3. Bhuta Agni - si suddivide in 5 tipi connessi con i 5 elementi fondamentali. Dato che i 5 elementi sono a loro volta connessi con i 5 organi sensoriali, essi governano anche le funzioni sensoriali.

## 2.AAM

Nei casi di metabolismo irregolare o di indigestione (Jathar Agni e Dhatu Agni bassi), i frammenti del cibo non vengono digeriti e assorbiti correttamente. Nell'intestino crasso tali frammenti si trasformano in una sostanza tossica chiamata Aam, che ha odore sgradevole, è appiccicaticcia, oleosa e spesso in fermentazione. Lo sviluppo di Aam durante lo svolgimento delle funzioni metaboliche ostacola lo sviluppo dei tessuti e nel corso del processo digestivo non permette al corpo di trarre nutrimento ed energia dal cibo. Se tale condizione permane, Aam provoca colite, dissenteria e diarrea. Quando si unisce con i 3 dosha ed entra in circolazione nell'organismo, agisce al pari di un veleno ostruendo tutti i canali nel corpo e causa debolezza e pesantezza. Inoltre ostruisce il passaggio normale di Vata provocando emicrania, dolori nel corpo, coliche addominali, irrigidimento della schiena e delle anche, sbadigli e stordimento, sete e irrequietezza.

### Cause alimentari e stile di vita che favoriscono la formazione di Aam.

Mangiare esageratamente stimola la formazione di Aam, così come nutrirsi in eccesso con cibi grassi, pesanti, dolci, gelati, congelati, adulterati, fermentati poco cotti o poco freschi. In particolare il cibo asciutto e indigesto diminuisce Agni e produce Aam.

Un lavoro sedentario, la mancanza di esercizio, la consumazione pasti irregolari sono altre cause responsabili della formazione di Aam.

## 3. STROTAS

Con il termine Strotas ci si riferisce a tutti gli organi vuoti e porosi come ad esempio le arterie, le vene, le arteriole, i capillari e le cellule, **i diversi passaggi di spostamento nel corpo**, etc. Qualunque blocco negli strotas ostruisce il movimento all'interno dell'organo relativo. Le ghiandole linfatiche, i vasi linfatici, i nervi e tutte le cavità come stomaco, intestino, polmoni, cuore, reni, fegato, milza, cervello, midollo spinale, etc. racchiudono al proprio interno gli strotas che permettono agli elementi nutrienti di penetrare negli organi e di eliminare i prodotti di rifiuto. Alcuni strotas hanno forma circolare, alcuni sono estesi, sottili o ingrossati.

Si possono classificare 13 tipi differenti di strotas. Aam e il disequilibrio dei dosha bloccano gli strotas. Un eccesso di Vata ad esempio asciuga le pareti interne degli strotas: queste diventano dure e ristrette, provocando una fibrosi e il blocco degli strotas, come nel caso del blocco delle tube di Falloppio.

### **Concetto di Immunità e Dhatu.**

Molte persone sono esposte a fattori etiologici che sono responsabili di diverse patologie: tuttavia pochi di questi fattori si manifestano la malattia. La causa di questo problema viene chiamata "Vyadhi Akshamata" (assenza di resistenza alle malattie). A questa mancanza di forza si può ovviare incrementando l'immunità conosciuta in Ayurveda come "Balam o Oja". Completatosi il processo digestivo, il plasma nutritivo (Ahar Rasa) viene prodotto e trasformato nei vari tessuti (dhatu). La conversione del plasma nutritivo in un tessuto permette, con l'aiuto di Agni (fuoco metabolico), di nutrire il tessuto successivo. Oltre alla formazione di Agni Dhatu (Dhatu primario) si assiste anche alla produzione di Upadhatu (Dhatu secondario) e di Mala (sottoprodotto, prodotto di scarto). Infine si ha produzione di Oja. L'intero processo potrebbe essere spiegato nella maniera seguente: a processo digestivo avvenuto, si produce Ahar Rasa (plasma nutritivo). Ahar Rasa inizia a formare il primo dhatu, o tessuto, chiamato Rasa Dhatu. Sotto l'azione di Agni il plasma nutritivo procede formando il dhatu successivo chiamato Rakta (sangue). In questo modo, via via, si formano tutti i Dhatu: Mamsa Dhatu (tessuto muscolare), Meda Dhatu (tessuto adiposo), Asthi Dhatu (ossa), Majja Dhatu (midollo e tessuti nervosi), Shukra Dhatu (tessuti riproduttivi), insieme ai loro UPA Dhatu (tessuto secondario) e Mala (il sottoprodotto). Alla fine di questo ciclo si produce Oja (immunità).

### **1. RASA DHATU (PLASMA E FLUIDI)**

Questo tessuto nasce da Ahar Rasa e provvede al nutrimento e all'energia di tutti gli altri tessuti e cellule del corpo, e mantiene umidi sia la pelle che gli organi interni. Fluisce attraverso un intricato sistema di strutture cellulare e trasporta nutrimento e altre sostanze necessarie alle cellule. E' anche legato alla secrezione di ormoni e ghiandole e ghiandole endocrine. Ha una connessione maggiore con Kapha dosha rispetto agli altri dosha. L'Upa dhatu di questo tessuto è il latte materno e la mestruazione. Dopo il concepimento la mestruazione cessa e Rasa dhatu si occupa della formazione della placenta e del feto e, dopo il parto, della secrezione del latte materno. Quindi se Rasa dhatu viene inquinato da qualsiasi dei tre dosha, le sue funzioni subiscono delle alterazioni. Se alterato in eccesso da Pitta, può causare una forte mestruazione. Se alterato da Vata, il flusso diventa nero con forti coliche. Rasa dhatu è inoltre connesso con la secrezione endocrinale, es. un eccesso di Kapha rende Rasa dhatu difettoso e può essere la causa di iper-tiroidismo. Si può equilibrare con erbe, dieta e routine quotidiana appropriata riducendo Kapha e aumentando Pitta e Vata.

Mala (sottoprodotto) che si manifesta in questo tessuto è saliva, lacrime e sudore sulle guance. Il denutrimiento di Rasa dhatu può anche causare la non umidità degli occhi e una bocca secca, riducendo la secrezione della ghiandola lacrimale e la secrezione salivale.

## **2. RAKTA DHATU (TESSUTO SANGUIGNO)**

Rasa Dhatu subisce l'azione di Rakta Agni e così manifesta Rakta dhatu. Ranjak Pitta localizzata nel fegato, milza è nel midollo osseo, produce gli enzimi necessari per la sintesi dell'emoglobina. Se questo dhatu si produce in eccesso, la carnagione e gli occhi diventano rossi, c'è la tendenza di sanguinare, come le gengive, ascessi, malattie della pelle, rabbia, un ego sproporzionato, arroganza, etc. Se il dhatu è insufficiente, subentra l'anemia, debolezza, pallore, pelle secca e ruvida, etc. Se contaminato da Pitta in eccesso, può causare sensazione di bruciore nel corpo e problemi di pelle come foruncoli, ascessi, eruzioni cutanee bluastre, nei, scabbia, febbre, stomatite, itterizia, etc. Upadhatu (tessuto secondario) di questo dhatu sono i vasi sanguigni (Sira) e Fascia (Kandara). Il Mala (sottoprodotto) di questo dhatu è la bile.

## **3. MAMSA DHATU (tessuto muscolare)**

Rakta dhatu subisce l'azione di Mamsa agni e manifesta i Mamsa dhatu che sono i muscoli e le loro faste. E' solido e stabile mentre Rakta dhatu e Rasa dhatu sono liquidi e in movimento. Mamsa dhatu mantiene la forma e forza fisica del corpo e degli organi. Contiene un sistema nervoso, vasi sanguigni e fibre muscolari. Se questo tessuto è prodotto in eccesso, il corpo si impesantisce, si ingrossano le spalle, addome, petto, cosce e anche. Inoltre si atrofizzano i muscoli, crescono tumori e fibroidi. Se c'è una crescita insufficiente del tessuto, il corpo è magro, scarno, debole, esausto. Si manifestano dolori nelle giunture e arti e si atrofizzano i muscoli. Il Upadhatu (tessuto secondario) di questo tessuto è Vasa (grasso) e Twacha (pelle) mentre il Mala (escrezione) del tessuto è cera negli occhi, croste nel naso, tartaro sui denti, croste negli occhi, etc.

## **4. MEDA DHATU (tessuto adiposo)**

Mamsa dhatu subisce l'azione di Meda agni e produce il tessuto Meda che è oleoso, pesante, viscido, morbido e bianco. Questo tessuto in eccesso causa obesità, pelle grassa, affanno e ostruzioni nei passaggi del corpo (strotas) i quali ostacolano il nutrimento degli altri organi nel corpo. Pertanto il tessuto osseo formatosi dal Meda dhatu è denutrito. L'ostruzione causa un accumulo di gas nel addome che lo rende grosso. Nonostante una cattiva digestione permane un appetito vorace. Anche i Shukravaha Strota (canali di riproduzione) vengono ostruiti, causando impotenza. Un'insufficienza di Meda dhatu causa perdita di peso, restringimento del addome, sensazione di vuoto, assopimento e giunture intorpidite. L'Upadhatu (tessuto secondario) del Meda dhatu sono i vasi linfatici (Sira), tendini (Snayu), giunture (Sandhi), mentre il Mala di questo dhatu è il sudore. Pertanto un aumento di questo dhatu causa ingrossamento e traspirazione eccessiva.

## **5. ASTHI DHATU (TESSUTO OSSEO)**

Meda dhatu subisce l'azione di Asthi agni e crea Asthi dhatu il quale è il tessuto più duro del corpo. Sostiene la struttura corporea e protegge il midollo e gli organi vitali come il cervello, cuore, polmoni, etc. Questo tessuto in eccesso provoca problemi come osteoma, chondroma e un eccesso di denti. Se il tessuto è insufficiente si manifestano dolori alle ossa, unghie, denti e capelli spezzati e fragilità ossea. Se indebolito da Vata, avvengono slogature alle ossa e giunture, fratture e scricchiolamento delle ossa, etc. L'Upadhatu (tessuto secondario) di questo dhatu sono i denti e Mala sono unghie e capelli.

## **6. MAJJA DHATU (MIDOLLO OSSEO E TESSUTO NERVOSO)**

Asthi dhatu, subendo l'azione di Majja agni, crea Majja dhatu che rappresenta i tessuti interni e racchiusi dalle ossa come il cervello e midollo spinale racchiusi nella scatola cranica, colonna vertebrale, midollo osseo in ossa lunghe o corte, etc. Le funzioni di questo tessuto includono la funzione cerebrale, tessuti nervosi e midollo osseo. Inoltre influisce sulla tonalità della voce, la creatività, l'amore e l'affetto verso le persone, forza mentale, etc. Majja dhatu debole causa dolori alle ossa e giunture, osteoporosi, indebolimento e degenerazione delle ossa, Oligospermia, etc. Se contaminato da Vata si manifestano disordini nervosi come depressione, ansia, Morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, dolori alle giunture, Osteoporosi, etc. Se contaminato da Pitta e Aam, si manifesta la leucemia. Un eccesso di Pitta e Aam influenza la formazione del sangue nel midollo osseo per cui si riducono emoglobina e le cellule anomale si riproducono. L'aumento della formazione di stem cells è dovuto a un aumento di Pitta ma la presenza di Aam ostacola la formazione dei Linfociti dopo lo stadio di Lymphoblast. Pertanto l'eccesso di blast cells portano alla Leucemia. Si può curare la Leucemia aumentando il Majja dhatu con erbe, dieta e stile di vita per riportare in equilibrio un eccesso di Pitta e Aam nel Majja dhatu. Questo tessuto non ha un Upadhatu e il suo Mala sono i componenti grassi della pelle, le secrezioni sebacee, la secrezione congiuntivale, la secrezione della bocca e feci.

## **7. SHUKRA DHATU (TESSUTO RIPRODUTTIVO)**

Majja dhatu subisce l'azione di Shukra agni che genera il Shukra dhatu. Questo tessuto è presente su tutto il corpo ed è continuamente responsabile per la rigenerazione di nuove cellule. La sua funzione principale nel sistema riproduttivo è di produrre lo sperma e l'ovulo il che è molto importante dato che ogni loro cellula rappresenta tutti i tessuti del corpo e la capacità di creare un'altra vita umana. Una normale funzione del Shukra dhatu fornisce forza, coraggio, amore, felicità, fertilità, contentezza, un aspetto piacevole e gentile. Un eccesso di Shukra dhatu provoca un desiderio eccessivo di sesso, calcoli alla prostata ed un aumento di forza, mentre una diminuzione del Shukra dhatu provoca impotenza, eiaculazione prematura, Oligospermia, Azoospermia, infertilità maschile e femminile, degenerazione dei tessuti e tutte le manifestazioni di tessuti degenerativi ridotti. Se contaminato da eccesso di Pitta, la vitalità dello sperma e degli spermatozoi diminuisce per eccesso di calore con sensazione di bruciore nei testicoli e pene. Se contaminato da Vata, la motilità dello sperma si riduce potendo causare malattie degenerative

congenite nei nascituri di tali genitori. Il Mala (sottoprodotto) di Shukra dhatu è Ojas, l'energia vitale per combattere le malattie. Se il Shukra dhatu è insufficiente, c'è meno Oja che porta al declino della giovinezza, vitalità vigore, entusiasmo, amore e affetto per gli altri, forza, potere di resistenza, etc. Pertanto è imperativo mantenere il Shukra dhatu a livello normale.

Le malattie connesse con i Dhatu sono principalmente causate da 3 fattori:

1. Squilibrio dei Dhatu.
2. Produzione minore di Oja dovuta a un insufficiente nutrimento degli altri dhatu provoca vari disturbi.
3. Contaminazione di uno o tutti i dhatu da parte di uno o tutti i Dosha o Aam.