



A.Morandi C.Tosto

“Il concetto di tossine in Ayurveda”

Natura e Benessere 17 – 112/114 (2005)

La visione ayurvedica della vita è essenzialmente legata al concetto di equilibrio, scorrimento e pulizia. Un organismo per ben funzionare deve avere le funzioni fisiologiche in equilibrio, le comunicazioni fra i tessuti ed i vari distretti del corpo efficienti e l'eliminazione dei materiali di scarto deve avvenire perfettamente. Quando uno di questi elementi al contrario, non funziona, l'organismo si ammala.

Lo stato di salute quindi esiste quando: il Fuoco gastrico (**Agni**) è in condizione ottimale; i dosha (**Vata-Pitta-Kapha**) sono in equilibrio; i tre prodotti di rifiuto, **mala** (urina, feci, sudore) sono prodotti a livelli normali ed eliminati, i sensi funzionano normalmente; corpo mente e coscienza fluiscono in armonia come una cosa sola.

Una delle cause della malattia ha origine dall'indebolimento del fuoco più importante del corpo chiamato "**Jathara Agni**", il fuoco della digestione. La principale conseguenza del suo non equilibrato funzionamento è la formazione di quel che in Ayurveda viene chiamato **Ama** che letteralmente significa "non digerito". E' in pratica un accumulo di tossine che sotto forma di materia scura, appiccicosa e maleodorante, si deposita prima nel tratto gastrointestinale e poi viene assorbita insieme alle sostanze nutrienti, penetrando in profondità nei tessuti e depositandosi laddove il corpo è più debole.

Ama fisico può essere creato in due modi:

1. A causa del fuoco digestivo debole:

Se il fuoco digestivo è debole, una parte del cibo non viene digerita, rimane nel corpo, diventa tossica e va a disturbare ulteriormente la funzione digestiva creando ostacoli ed accumuli.

2. Mangiando in maniera impropria:

Per digerire bene il cibo bisogna mangiare secondo la forza del proprio fuoco digestivo e secondo alcune regole basilari. Anche se il fuoco digestivo è forte, malgrado le nostre migliori intenzioni, spesso ci si trova a mangiare troppo, a mangiare cibi di cattiva qualità e troppo pesanti, a mangiare in orari sbagliati, a fare un pasto prima che quello precedente sia digerito, oppure a mangiare quando siamo ansiosi, agitati, arrabbiati o di fretta. Il risultato sarà comunque la formazione di **ama**.

L'**ama** che si viene a formare si mescola con le sostanze nutrienti e attraverso i vari canali di circolazione (**srota**) si deposita in quelle parti del corpo dove l'immunità è più debole. A causa di questo accumulo, si squilibrano i **dosha** o si bloccano gli **srotas**, i canali di circolazione. Secondo il luogo in cui **ama** si accumula, compaiono diverse malattie, per esempio, quando **ama** si deposita nei polmoni si crea congestione, tosse e asma; nelle articolazioni crea artrite; negli intestini crea diarrea o stitichezza. Secondo l'Ayurveda **ama** è una delle cause principali delle malattie e nella società moderna questo è un grosso problema. La ragione è che le persone in genere non si alimentano in maniera sana e regolare, non seguono le regole basilari di un'alimentazione equilibrata. Inoltre il tipo di cibo che si mangia al giorno d'oggi è altamente "amagenico": fast food, cibi fritti, conservati, pieni di coloranti, precotti, prodotti insomma privi di energia vitale che non sottendono più al loro scopo primario di apportare nutrienti al nostro organismo. Tutti questi cibi sono pesanti e hanno bisogno di un **jatharagni** forte per essere digeriti. In pratica, per mantenere la buona salute e curare le malattie, bisogna scegliere una dieta il più possibile equilibrata e naturale, che possa essere digerita senza formare tossine.

www.ayurvedicpoint.it - e mail: info@ayurvedicpoint.it

ayurvedic point srl - sede di milano: corso sempione 63 - 20149 milano - tel 02 3926 5798 - fax 02 3926 5798
sede legale: via umberto maddalena 5 - 21018 sesto calende (va)



Alcuni sintomi causati dalla presenza di **ama** nel corpo sono: pigrizia, sonnolenza, febbre leggera, dolori in varie parti del corpo, pesantezza di stomaco dopo i pasti, costipazione, gas intestinali, patina sulla lingua e comparsa di muco nelle feci. La presenza di questi sintomi rivela che il fuoco digestivo è debole o il modo di alimentarsi è sbagliato.

Le contromisure da adottare per tenere sotto controllo **ama** partono dal requisito fondamentale di scegliere una dieta adatta alle proprie capacità digestive, facendo in modo che il cibo sia digerito facilmente. Bisogna anche stare attenti ai cibi che producono **ama**, cioè tutti i cibi che hanno bassa qualità, pesanti e difficili da digerire. Ama vengono descritte nella letteratura classica ayurvedica in modo preciso, con qualità ed attributi che permettono una facile associazione con quanto nella medicina moderna viene considerato una tossina.

E' importante tuttavia precisare che nella visione ayurvedica quando parliamo di corpo intendiamo sia il corpo materiale, fisico, che la mente. Ugualmente negativo quindi per il funzionamento dell'organismo è **l'ama mentale** che viene accumulato a causa di disturbi delle percezioni e delle emozioni: avidità, egoismo, possessività, testardaggine, rabbia, desideri portati all'eccesso, attaccamenti, diventano anch'essi inquinanti mentali e **ama**. In Ayurveda i principi di equilibrio, scorrimento e pulizia si applicano anche ai processi mentali oltre che a quelli fisici. Per il corretto funzionamento di questi sistemi è sempre necessario l'intervento di Agni, il potere del fuoco, elemento potente che racchiude in sé il concetto di trasformazione. Agni è presente sia nel dominio fisico, dal livello macroscopico a quello molecolare, sia nel dominio mentale. Agni rappresenta il potere della digestione e della trasformazione a tutti i livelli: converte una cosa in un'altra, un cibo in molecole assimilabili e materiali di scarto, neutralizza trasformandola, una tossina. Ma sempre Agni, anche se di altro tipo, catalizza la trasformazione di un pensiero in un altro, concatena le idee e neutralizza i pensieri negativi, Ama mentali, trasformandoli. Possiamo trasportare le qualità degli ama fisici, ossia qualcosa di pesante ed appiccicoso, che ostruisce, rallenta, intorpidisce, agli ama mentali. Osserviamo quindi le qualità dei nostri pensieri e consideriamo come siano spesso inquinati da attaccamenti, desideri, dipendenze, rancori, situazioni non risolte; tutto questo è considerato ama mentale. Tutto nasce nella nostra mente e una delle tre cause principali della malattia, secondo l'Ayurveda è l'errore dell'intelletto.

Il più grave errore dell'intelletto è quello di identificarsi con i limiti invece che con la illimitata totalità che è la base della sua natura. Normalmente tendiamo ad identificarci con aspetti limitati di noi stessi: il corpo, la personalità, il lavoro, la famiglia, i possedimenti materiali e a causa di questa identificazione perdiamo di vista e dimentichiamo completamente la nostra vera natura che ci dota di potenzialità illimitate. Il progressivo distacco dell'intelletto dalla sorgente dell'illimitatezza ci fa dimenticare la nostra vera natura che è fatta di pura coscienza e questo crea il cosiddetto "errore dell'intelletto" che si manifesta con errori nelle scelte di comportamento e nella dieta, errori nell'atteggiamento mentale, psicologico e spirituale per quel che riguarda i vari aspetti della vita. Tutto questo ci allontana dal naturale equilibrio delle leggi di natura, questi errori creano ama , e uno squilibrio sia nei **dosha** del corpo che negli elementi naturali esterni, con un danno per la persona e per l'ambiente che essa frequenta. Questo è il modo in cui viene piantato il seme della malattia che, se non intervengono elementi correttivi, germinerà e si manifesterà con il tempo secondo le mille variabili cui può essere soggetto il percorso della malattia.

Il modo migliore per ovviare agli effetti dell'errore dell'intelletto è quello di riprendere consapevolezza della propria vera natura, riguadagnare la memoria della pura coscienza origine della nostra vita. Occorre risvegliare quindi ed attingere al potere di trasformazione di Agni, il fuoco della nostra più pura intelligenza, bruciare quindi ogni **ama** mentale, attaccamenti, negatività. La meditazione come descritta nei testi dello Yoga è la tecnica che più di ogni altra aiuta a prendere contatto con il Sé interiore o "pura coscienza". Con questo semplice esercizio quotidiano, in modo graduale, la mente si ripulisce, riacquista memoria della sua vera sorgente ed in modo spontaneo le azioni ed il comportamento si uniformano alle leggi di natura, fonte di vera armonia e benessere.

www.ayurvedicpoint.it - e mail: info@ayurvedicpoint.it

ayurvedic point srl - sede di milano: corso sempione 63 - 20149 milano - tel 02 3926 5798 - fax 02 3926 5798
sede legale: via umberto maddalena 5 - 21018 sesto calende (va)



- **AGNI** "Fuoco" da sempre amico dell'uomo, il mediatore, il fuoco sacro e sacrificale e allo stesso tempo il fuoco che è il sole, nelle cose che bruciano e nel cuore dell'uomo, ovunque lo stesso eppure sempre differente. Agni come importante fenomeno naturale viene innalzato a divinità e l'idea di Agni è nata dal sole ardente, che con il suo calore accende ogni cosa sia infiammabile. Viene dalle nuvole sotto forma di fulmine è il portatore del fuoco. Viene raffigurato con una barba rossiccia, mascella quadrata e denti roventi. Il legno e il ghi sono i suoi cibi, brilla come il sole che disperde l'oscurità della notte. Il suo sentiero è nero quando invade le foreste, e la sua voce è come il tuono del cielo. Così si pensa che il fuoco abiti non solo sulla terra, nel focolare o sull'altare, ma anche in cielo e nell'atmosfera, come il sole e l'aurora e come il fulmine tra le nubi. Ben presto diventa un Dio supremo che si estende oltre il cielo e la terra e via via che il concetto si fa sempre più astratto, esso appare sempre più sublime. Agni diventa quindi il mediatore tra gli Dei e gli uomini ed è colui che tutti aiuta.