L’Ayurveda, l’antica medicina naturale da riscoprire

Risponde il Dott. Marco Bartoli, medico chirurgo specializzato in omeopatia, docente di medicina tradizionale cinese ed ayurvedica.

Ho conosciuto Marco ascoltandolo in una conferenza che ha tenuto a Milano sul tema della medicina ayurvedica, la medicina tradizionale indiana.

E’ risaputo da chi mi conosce che non amo i farmaci, li uso solo quando è strettamente necessario. In Italia purtroppo a causa di una spinta mediatica deviante, se ne abusa. Le code che vedo sovente in farmacia le vorrei vedere nei campi, dove erbe medicinali dai rimedi antichi possono molto. Ovviamente a ciascuno il suo mestiere, non tutti hanno la conoscenza di questo settore. Diventiamo meno pigri, e avviciniamoci ai sistemi naturali anche solo entrando più in erboristeria.

Per certo, con la vita frenetica che conduciamo è più semplice inghiottire una pillola che ponga rimedio ai nostri mali, senza però renderci conto che, con l’andar del tempo, finiremo per intossicarci. Uno stile di vita e un’alimentazione corretta possono molto più di tante medicine…

- **Ciao Marco, durante la tua conferenza hai citato il motto**

dell'ayurveda: "La conoscenza è strutturata nella coscienza." Vuoi approfondire questo concetto spiegandolo a chi ancora non conosce questa forma antica di medicina?

Ciao Cinzia, l'ayurveda fece la sua comparsa nel mondo quando alcuni grandi saggi si riunirono e dissero: "*La salute è il supremo fondamento della virtù, della prosperità, del piacere e della salvezza, mentre le malattie rovinano la salute, il bello della vita e la vita stessa.*"

Da allora alcuni particolari esseri umani hanno avuto il compito di preservare e trasmettere questa saggezza. Gli straordinari saggi dell'Ayurveda avevano raggiunto un tale livello di coscienza di sé, da entrare in comunione con le forze che governano l'universo. Ecco spiegata la frase che ho pronunciato nella conferenza. "*La conoscenza è strutturata nella coscienza*".

Anno dopo anno esperimenti scientifici sempre più rigorosi non fanno altro che confermare l'esattezza dei principi curativi stabiliti da alcuni mistici millenni e millenni orsono.

- **E' importante evitare l'inquinamento dell'organismo in tutte le sue forme. Ma com'è possibile farlo per chi vive in città?**

Evitare l'inquinamento delle nostre città non è possibile. Sul lungo periodo si potrebbe pensare di progettare le città con criteri più ecologici ed ecosostenibili, ma cosa fare nell'immediato per chi vive immerso tra fumi, rumori, veleni, smog e inquinamento alimentare ed elettromagnetico?

E' essenziale capire l'importanza di depurare profondamente l'organismo. Con i farmaci chimici non possiamo depurare nulla, anzi… aggiungiamo solo un ulteriore forma di tossicità. I farmaci a volte sono efficaci, addirittura salvavita; spesso però

assistiamo a forme di abuso.

Ecco l'esigenza di ricorrere alle medicine denominate olistiche o naturali. Con queste terapie possiamo eliminare molti fattori pericolosamente tossici, che sono il fondamento delle malattie e che letteralmente ci rubano anni o decenni di vita. Tra queste terapie annoveriamo la medicina ayurvedica, la fitoterapia, la medicina tradizionale cinese, la medicina omeopatica. Io come medico pratico a tempo pieno da più di venti anni queste discipline, e posso assicurarvi che sono efficaci, affidabili e prive di effetti collaterali. Naturalmente devono essere esercitate da un medico esperto e competente. Negli anni il numero dei pazienti che si curano con queste medicine in Italia è arrivato a superare di gran lunga i dieci milioni di unità. Nel frattempo si sono moltiplicati studi scientifici seri e rigorosi, che provano l'efficacia di queste terapie.

Personalmente, quando faccio lezione ai medici, presento molti miei casi clinici risolti che in precedenza non avevano ottenuto benefici con i comuni presidi farmacologici. Sono quei casi difficili che noi medici chiamiamo "Non responder." Presento analisi cliniche, prima e dopo la cura, e testimonianze scritte dei pazienti che confermano l'efficacia dei trattamenti.

- **Ora cito una parola che potrei chiamare anche parolaccia: OGM. Lascio continuare a te…**

Guarda la mia è un'opinione strettamente personale su un tema che è già molto dibattuto. Molti scienziati si schierano a favore, altri sono contro. Personalmente penso che gli O.G.M. siano veramente pericolosi, ed ho paura di ciò che sta accadendo! Non conosciamo davvero nulla delle conseguenze che tali manipolazioni genetiche, che poi diventano il nostro cibo di tutti i giorni, possano avere a breve-medio-lungo periodo sulle nostre strutture cellulari.

Mi sembra un delirio alla Frankstein, inserire D.N.A di scorpione in una mela… mi sembra un voler violentare la natura con la scusa di voler migliorare la qualità del cibo. Puntiamo piuttosto su un cibo veramente biologico se davvero vogliamo fare un discorso di qualità! Non facciamoci ingannare! Mi domando questo… ed è un dubbio atroce: il vero motivo che spinge certa pseudo-scienza può essere l'interesse di multinazionali ad espandere vendite ed affari? Non so…

Io onestamente sono per il cibo tradizionale, genuino, come natura crea da millenni. Anche perché, Darwin lo insegna, e molti altri dopo lui lo ribadiscono… La natura fa le sue prove per migliorare in ogni generazione la sua progenie. Ci sono meccanismi biologici-chimici-genetici perfetti e prodigiosi che spingono ogni specie vegetale ad adattarsi a climi mutati, terreni diversi, ecosistemi in perenne divenire.

Come avrebbero potuto sopravvivere per millenni i nostri alberi di pere, mele o qualsivoglia frutto se non ci fosse un'intelligenza sacra e mirabile che in ogni istante è all'opera? Nella bibbia c'è scritto: "piante, fiori, frutti siano il vostro cibo e la vostra medicina…" un concetto semplice, chiaro e inattaccabile!

- **Il medico cura anche ascoltando il paziente. Ma quanti lo fanno?**

Saper ascoltare il paziente è fondamentale. Saper poi valorizzare ciò che dice ai fini di una terapia veramente personalizzata è ancora più importante. Faccio un esempio: cento casi di bambini colpiti dallo stesso batterio (per es. streptococco) per noi medici olistici significa spesso prescrivere cento ricette diverse l'una dall'altra!

Ognuna delle terapie naturali che ho citato prima analizza con diverse teorie costituzionali il “terreno energetico di base” del paziente. Ciò orienta il medico nella scelta tra migliaia di diversi rimedi naturali siano essi vegetali, minerali o sostanze di tipo animale. Spesso ai fini della diagnosi differenziale il medico di medicina naturale considera i tratti caratteriali e psicologici.

Se devo scegliere tra duecento piante che curano l’osteoporosi devo sapere che non tutte sono adatte al tipo collerico. E’ qualcosa di importante che devo considerare. Se sto tentando di curare due casi di steatosi epatica, non farò la stessa prescrizione nel caso di un paziente freddoloso e magro rispetto ad uno caloroso e grasso.

Quindi devo visitare, guardare, interrogare, ascoltare… e tirare le somme di tutto per una terapia specifica… solo per quella persona! E devo considerare persino la stagione in cui la terapia è somministrata… perché vi sono energie diverse che s’interfacciano.

- **Parliamo di alimentazione. Puoi darci qualche consiglio semplici e attuabile per migliorare la nostra vita?**

Il consiglio migliore a livello alimentare sarebbe quello di seguire integralmente i dettami della medicina ayurvedica. Ciò significa alimentarsi in base al proprio Dosha. Per Dosha intendiamo lo squilibrio energetico di base che determina la nostra appartenenza a una delle tre costituzioni di base (Vata-Pitta-Kapha). Semplificando molto potremmo dire che esistono individui nei quali esiste un eccesso dell’energia fuoco, in altri prevale acqua o terra o aria etc.

Nella mia alimentazione devo tenere conto di questo ed invece nella medicina ufficiale ciò è completamente ignorato. Ci si basa su calorie, giusto assemblaggio di protidi-glicidi-lipidi-fibre e sali minerali… e tutto finisce lì. Invece c'è molto altro! La medicina ayurveda per millenni ha studiato le caratteristiche energetiche del cibo. Esistono cioè cibi di natura fuoco altri di natura prevalente acqua o terra… ed altri misti. Il cibo diventa una vera terapia laddove riesce a riequilibrare un eccesso energetico che alla lunga genera accumulo di tossine, e successivamente patologia. Abbiamo utilizzato concetti simili a questi provenienti dalla medicina cinese e abbiamo ottenuto ottimi risultati nel campo dietologico.

Gli studi dell'Istituto Paracelso di Roma, di cui faccio parte, sono esemplari e pionieristici in tal senso. I risultati sbalorditivi dal punto di vista scientifico sono stati oggetto di numerosi congressi medici nazionali ed internazionali come quello di Strasburgo nel 2009. Anzi approfitto della tua intervista (e ti ringrazio Cinzia per l'opportunità) per dare la mia mail a tutti coloro (colleghi medici in primis) fossero interessati a studiare l'alimentazione sotto un profilo completamente nuovo o condividere esperienze e studi inerenti alle terapie olistiche: posso su questo tema fornire molti materiali scientifici interessanti, in anteprima europea.

dott.bartolimarco@gmail.com