

2 NUTRIMENTO

«La vita di tutti gli esseri viventi dipende dal cibo e tutto il mondo cerca cibo. La carnagione, la lucidità, la voce limpida, la longevità, l'apprendimento, la felicità, la soddisfazione, la crescita, la forza e l'intelligenza si fondano tutte sul cibo».

CHARAKA SAMHITA

Nell'Ayurveda esistono due concetti molto importanti: *prana* e *agni*, ovvero la *forza vitale* e il *fuoco digestivo*. L'Ayurveda traccia miriadi di analisi profonde su come possiamo nutrire queste energie vitali e far sì che la nostra vita sia piena di salute e altre cose meravigliose. Gran parte della nostra esistenza è centrata sull'appetito e sulla digestione: quanta fame abbiamo, cosa vogliamo mangiare, come ci sentiamo prima e dopo aver mangiato. Stiamo sempre più rivalutando la nostra cultura alimentare, la sua relazione con l'ambiente e in che modo ci possiamo veramente nutrire. Infatti, il nostro modo di mangiare – nel senso più ampio del termine – è cruciale ai fini di una buona salute, e l'Ayurveda offre gli strumenti per comprenderne il perché.

PRANA: LA FORZA VITALE

Il cibo che mangiamo non ci dà soltanto nutrimento e un senso di appagamento – ci dona la vita. Questa vitalità è l'essenza del cibo, la sua forza vitale, che nell'Ayurveda è nota come *prana*. Letteralmente, *prana* è il “soffio della vita” che assorbiamo respirando e ingerendo cibo. Tuttavia, ciò dipende dalla vitalità degli alimenti di cui ci nutriamo. Il cibo colmo di forza vitale pranica è fresco, saporito e salutare. Ha assorbito la vitalità del terreno in cui è cresciuto, l'acqua che lo ha nutrito, l'aria e il sole che l'hanno aiutato a maturare. Il cibo ricco di *prana* è colorato, facile da digerire e da assorbire. È tutto ciò che dovrete mangiare se volete essere colmati di vita.

Quando il nostro *prana* è in salute godiamo di una buona circolazione e il nostro corpo è caldo; le nostre difese immunitarie sono forti e ci proteggono; respiriamo bene e viviamo con entusiasmo; i nostri muscoli sono vigorosi e ci sostengono; la nostra energia è vibrante e ci dona vivacità; mangiamo con appetito, digeriamo facilmente e ci sentiamo ben nutriti. Il *prana* non è solo benefico, ma essenziale. Per approfondire questo concetto *vedi* “Ecologia”, p. 184.

Le regole d'oro per una sana digestione

- ❁ Prima di mangiare qualunque cosa assicuratevi di essere calmi e tranquilli. Se siete stressati, depressi, arrabbiati o di fretta è meglio che non mangiate, oppure che consumiate un pasto molto leggero.
- ❁ Non mangiate stando in piedi o camminando.
- ❁ Cercate di mangiare in un luogo tranquillo – il vostro cibo sarà più gustoso e la digestione migliorerà.
- ❁ Iniziate ogni pasto con qualcosa di leggermente speziato per stimolare la digestione. Mescolate 2 cm di zenzero fresco grattugiato, del succo di limone appena spremuto e un pizzico di sale, da consumare come un *chutney*¹ digestivo.
- ❁ Masticate il cibo con cura per far sì che gli enzimi digestivi inizino ad agire già nella bocca e rendano più semplice il compito di tutto il resto dell'apparato digerente.
- ❁ Durante ogni pasto sorseggiate acqua calda, ma non eccedete con i liquidi prima che sia trascorsa almeno un'ora da quando avete terminato di mangiare, poiché questo può far estinguere il vostro fuoco digestivo (*vedi* p. 44).
- ❁ Non consumate alimenti incompatibili tra loro (*vedi* box a p. 63).
- ❁ Siate consapevoli delle sensazioni che vi dà la vostra digestione prima e durante ogni pasto. Seguite l'intuito e nutritevi nel modo più appropriato per la vostra costituzione (*vedi* p. 64).
- ❁ Alimentate il vostro fuoco digestivo con cibi gustosi e leggeri, facili da “bruciare” e di stagione. Cucinate aggiungendo spezie che stimolano la digestione (*vedi* p. 56).
- ❁ Se digerite con difficoltà è meglio che mangiate fino a riempire lo stomaco per metà di cibo e per ¼ di liquidi, lasciando ¼ a disposizione della vostra capacità digestiva affinché il *prana* vitale possa circolare e agevolare la digestione.
- ❁ Consumate i vostri pasti rispettando la natura e tutti i cibi nutrienti che essa vi ha donato. Ringraziate chi ha creato il vostro pasto.

¹ Salsa vegetale piccante, tipica della cucina indiana [*N.d.T.*].

LA NOSTRA CULTURA ALIMENTARE

«*Anche il cibo, che è la vita delle creature viventi, se assunto in maniera impropria distrugge la vita*».

CHARAKA SAMHITA

Credo sia superfluo affermare che per vivere abbiamo bisogno di cibo. Il cibo ci fornisce il carburante di cui necessita il nostro corpo per crescere, riparare, metabolizzare e dare energia. Ma quello del cibo è anche un tema centrale che riguarda il modo in cui noi, in quanto società, ci relazioniamo nei confronti di noi stessi e della natura. Sembra che abbiamo un “problema” culturale collettivo con il cibo, riassumibile in tre punti principali: come mangiamo, come produciamo il nostro cibo e cosa mangiamo.

Oltre a fornirci il nutrimento di cui abbiamo bisogno, mangiare è anche un modo semplice per sentirci emotivamente “sazi”, “completi” o “amati”. Se nella nostra vita viene a mancare una qualsiasi di queste cose, spesso utilizziamo il cibo come sostegno. Lo so perché anche per me è così. E questo va bene, fintanto che riusciamo a mantenere un rapporto sano con del cibo sano. Ma se così non fosse, ciò equivarrebbe a garantirci un bel biglietto di sola andata verso la malattia! Quindi, la prima questione da affrontare riguardo al cibo è quanto ci sentiamo nutriti nel profondo di noi stessi. È una tematica importantissima, che affronteremo ancora (*vedi* “Forza e quiete”, p. 149).

Seconda questione: noi prendiamo senza dare nulla in cambio. In passato, persino senza alcuna conoscenza riguardo alla complessa *chimica del suolo*, gli agricoltori sapevano che per crescere piante sane occorreva ripristinare nel terreno il materiale organico. Sfortunatamente, gli sforzi sinceri dell’industria agricola, volti a sfamare la sempre più numerosa popolazione mondiale, si sono concentrati sulla quantità e non sulla qualità. L’utilizzo di vari prodotti (fertilizzanti, pesticidi e fungicidi), pubblicizzati e sovvenzionati in modo massiccio fin dagli anni Quaranta, danno la possibilità di incrementare la produzione, ma soltanto per un periodo di tempo limitato. Le sostanze nutritive contenute nelle piante (la cui crescita viene stimolata artificialmente) si disgregano, e di conseguenza la nostra alimentazione è squilibrata a livello di nutrienti. Quindi, la nostra salute e quella dell’ambiente sono compromesse.

Il nostro terzo problema deriva da ciò che mangiamo. Nel mondo occidentale abbiamo un eccesso di cibo di qualità scadente, che lascia le persone in sovrappeso e tuttavia malnutrite. Questa condizione è nota come *malnutrizione di tipo B*. La “malnutrizione di tipo A” si verifica durante le carestie devastanti, quando non c’è nulla da mangiare, e la “malnutrizione di tipo B” quando si ha a disposizione una quantità sufficiente o eccessiva di cibo nutrizionalmente impoverito, che avrà come conseguenza un genere differente di devastazione: malattie croniche e invecchiamento precoce.



Secondo un dato che sorprende, solo il 13% degli uomini e il 15% delle donne che vivono nei Paesi economicamente più sviluppati consumano le cinque porzioni di frutta e verdura giornaliera raccomandate. Alcune autorità sostengono addirittura che dovremmo consumare ogni giorno da otto a dieci porzioni di frutta e verdura per garantirci un'adeguata nutrizione e una protezione antiossidante. Dal 1950, il nostro regime alimentare ha subito varie modifiche: consumiamo il 34% in meno di vegetali, il 46% in più di carne, il 36% in più di grassi (compresi i dannosi "acidi grassi trans") e il 50% in più di zucchero. Negli anni Cinquanta, quasi il 100% degli alimenti di cui ci nutrivamo era biologico, mentre adesso siamo al di sotto del 3%.

Il nostro cibo risulta impoverito non soltanto a causa degli eccessi dell'agricoltura intensiva, ma anche perché viene trattato, confezionato e immagazzinato in modo pessimo. Non ci vuole molto per dedurre che gli alimenti eccessivamente elaborati non vanno bene per noi. Infatti, negli ultimi cinquant'anni c'è stata una riduzione del 50% nei livelli di vitamine A e C, grassi omega-3, ferro, calcio, zinco, selenio, rame e magnesio contenuti negli alimenti, ma anche di flavonoidi e carotene, preziose sostanze che migliorano la qualità della vita. Cosa significa tutto questo per la nostra salute? Prendiamo in esame due minerali: magnesio e zinco. Il magnesio è implicato in più di 300 reazioni enzimatiche essenziali e lo zinco in oltre un centinaio; di fatto, la salute di ogni organo e apparato principale dipende in parte da essi. Se nella nostra alimentazione c'è una carenza di queste sostanze nutritive, inevitabilmente svilupperemo delle malattie.

Come se queste problematiche non fossero già abbastanza, ci ritroviamo ad affrontare anche un furibondo, virulento attacco ambientale che stressa ulteriormente le nostre riserve nutrizionali. A meno che le persone non siano estremamente caute rispetto a ciò che mangiano, si stima che esse consumino 2 kg di pesticidi e 4 kg di additivi ogni anno. Siccome la maggior parte di queste sostanze chimiche è presente nell'ambiente da un lasso di tempo relativamente breve, non abbiamo ancora potuto sviluppare un sistema per metabolizzarle. Per il nostro corpo si tratta di una sfida immane, perché per detossificare ed eliminare questi agenti inquinanti è necessario ancor più nutrimento.

Il corpo si sostiene e rigenera tramite il nutrimento che riceve. Ma se il cibo che mangiamo è carente delle vitamine, dei minerali e dei micronutrienti necessari alla nostra salute, allora si verificherà un "gap nutrizionale". Per garantire che il nostro fabbisogno in termini di nutrizione e salute sia soddisfatto, dobbiamo diversificare la nostra alimentazione e includere radici, frutta, germogli, semi, cereali, legumi, succhi vegetali, verdure, erbe, pollini di fiori, piante acquatiche e alghe, tutti meravigliosi prodotti curativi creati dalla natura. Ma quand'è stata l'ultima volta che avete consumato tutte queste famiglie di alimenti nell'arco di una giornata? E se non *voi*, allora chi lo avrà fatto?





CIBO COME MEDICINA E CIBO COME VELENO

«Non esiste nulla al mondo che, in condizioni e situazioni appropriate, non abbia un valore terapeutico».

CHARAKA SAMHITA

Il collegamento tra cibo, nutrizione e benessere è ormai cosa nota. Un'alimentazione sana ci aiuta a sentirci bene, mentre una di scarsa qualità ci conduce alla malattia. Infatti l'Ayurveda considera l'alimentazione come il fattore più importante nella salute e utilizza il cibo a scopo medicinale oltre che per i suoi effetti nutrizionali. I rimedi erboristici, il massaggio, l'esercizio fisico e la pratica spirituale possono riequilibrare e riparare il corpo, ma è una "buona" alimentazione a fornirci quotidianamente e in modo semplice l'opportunità di assumere il controllo della nostra salute.

Secondo una teoria ayurvedica, qualunque alimento può essere una medicina o un veleno, dipende dalla persona che sta mangiando, da cosa sta mangiando e in che quantità. Tutti conosciamo la frase: «Quello che è cibo per un uomo è veleno per un altro». Ad esempio, la radice fresca di zenzero è un insaporente delizioso e aiuta la digestione. Può essere una medicina stimolante se utilizzata a scopo terapeutico, come in una tisana bollente per alleviare il raffreddore o indurre il sudore. Tuttavia, se assunta in quantità eccessiva può provocare acidità e vomito; quindi, in circostanze avverse, può agire come un veleno. Ecco perché non esiste un vero e proprio regime alimentare ayurvedico, ma soltanto una serie di sagge raccomandazioni per aiutarvi a trovare i cibi più sani e gustosi con cui ottenere la salute ideale.

Cos'è il cibo?

Sembrerebbe una domanda piuttosto semplice ma, considerando com'è la nostra industria alimentare, il vero cibo non è sempre facile da trovare. Letteralmente, per cibo si intende qualcosa che si consuma a scopo nutrizionale, che si tratti di origine vegetale, animale o minerale. Cibo, piante ed erbe vengono poi digeriti in modo che diventino attivi nel corpo. Gli alimenti, proprio come i preparati erboristici, sono sostanze complesse costituite da una moltitudine di parti essenziali, tra cui grassi, proteine e carboidrati, insieme a un gran numero di fitonutrienti (i naturali componenti delle piante che hanno benefici effetti curativi senza però essere considerati indispensabili per la vita). Tra questi ricordiamo i flavonoidi, i carotenoidi, gli alcaloidi e gli oli essenziali, sostanze nutritive che, quando vengono utilizzate in modo appropriato, nutrono e fortificano il corpo facilitandone anche i processi di purificazione.

Ora diamo un'occhiata a ciò che la nostra moderna industria alimentare considera "buon cibo", prendendo il pane come esempio. Il pane, "alimento primario" per eccellenza, tradizionalmente veniva fatto con grano appena macinato, lievito naturale, acqua e talvolta un pizzico di sale più qualche erbetta per dare sapore. Ma quanto ci siamo allontanati da quella ricetta! Il numero di ingredienti usati oggi per produrre una



pagnotta di pane è davvero notevole. Le moderne tecniche di panificazione industriale prevedono che il pane venga mischiato con una serie di “componenti aggiuntivi” (ad esempio E481 [stearoile-2-lattilato di sodio], E472e [esteri mono- e diacetiltartarici di mono- e digliceridi degli acidi grassi], E920 [L-cisteina], E282 [propionato di calcio] e E202 [potassio sorbato]). E220 [anidride solforosa], E300 [acido ascorbico], E260 [acido acetico], farina di soia, grassi vegetali e destrosio sono soltanto alcuni degli altri ingredienti che potete trovare nel pane prodotto industrialmente. La vostra “pagnotta” potrebbe contenere anche ulteriori aromi e sostanze aggiuntive, come i seguenti enzimi: fosfolipasi, alfa-amilasi da colture fungine, transglutaminasi, xilanasi, amilasi maltogenica, emicellulasi, ossidasi, peptidasi (proteasi) – ma, a livello legale, il produttore non è tenuto a dichiararli sull’etichetta. Inoltre, spesso il pane viene prodotto troppo rapidamente e questo crea degli acrilamidi cancerogeni nella crosta. La lievitazione ottenuta in sole due ore con lievito concentrato (che potrebbe contenere additivi a sua volta) priva il pane di molti dei benefici derivanti dalla lievitazione naturale.

Perché la fermentazione sia appropriata e salutare, il pane dovrebbe essere lasciato lievitare naturalmente per almeno otto ore, utilizzando la “pasta madre”. Questo procedimento neutralizza l’acido fitico (che blocca l’assorbimento di calcio e ferro) e incrementa la bio-disponibilità di nutrienti quali la vitamina B contenuta nella crusca. La pasta madre contiene lactobacilli, batteri amici dell’intestino (mentre il lievito industriale favorisce la proliferazione della candida), che agevolano l’assimilazione delle sostanze nutritive e la salute del tratto digestivo. Aggiungete tutto questo a un sistema digestivo potente e avrete un ottimo assorbimento di un alimento qualitativamente elevato. Al contrario, il pane prodotto industrialmente spesso causa gonfiori e gas, aggravando lo stato nutrizionale dei tessuti e della microflora del tratto digestivo. Non c’è da meravigliarsi se così tante persone non lo tollerano. Questo non è ciò che io definisco cibo.

Cos’è una medicina

La parola “medicina” deriva dal latino *medico* (“Io curo”), che a sua volta deriva dal verbo greco *medome* (“prendersi cura di, pensare, eseguire con grande arte”). Quindi, chiaramente, la medicina ha lo scopo di farci del bene. Tuttavia, intenzione e azione spesso sono differenti, e sebbene molti prodotti vengano classificati come medicine ciò non significa che lo siano veramente.

Idealmente, quando assumiamo una medicina essa viene assorbita e trasformata in una sostanza che previene la malattia e guarisce il corpo. Facciamo un esempio: quando la curcuma, una spezia assai comune, viene assimilata dall’intestino, i composti che essa rilascia stimolano il corpo a produrre una gamma di molecole antiossidanti e antinfiammatorie. Queste molecole fanno sì che la capacità innata del nostro corpo di reagire alle infiammazioni venga stimolata e ci aiuti a guarire; con la sua azione, la spezia rimuove il sintomo e la causa. Perdi più, come la maggior parte dei rimedi erboristici utilizzati correttamente, la curcuma è del tutto priva di effetti collaterali negativi. Questa è ciò che definirei una “vera” medicina.

Proviamo a fare un confronto con un comune antidolorifico. Quando ingeriamo un'aspirina, essa viene assorbita dall'intestino e inibisce la reazione infiammatoria per tutta la durata dell'azione delle sostanze chimiche di cui è composta. A seconda della causa che ha scatenato l'infiammazione, la sua gravità e la posologia, l'aspirina può essere sufficiente per aiutare il corpo a guarire dall'infiammazione stessa. Solitamente è un antidolorifico efficace. Tutti la usano (nel mondo se ne consumano all'incirca 120 miliardi di compresse l'anno). Ma siccome costringe il corpo ad agire in un determinato modo invece di stimolarne i sistemi di difesa, un farmaco avrà sempre degli effetti collaterali. Nel caso dell'aspirina di solito si tratta di effetti di entità ridotta, ma in situazioni estreme essa può provocare emorragie interne che in alcune persone si rivelano mortali (oltre 1550 ogni anno solo nel Regno Unito). L'aspirina fornisce un aiuto temporaneo ma non rimuove la causa di un disturbo. In senso assoluto, i farmaci non guariscono il corpo e non sono "vere" medicine perché, per definizione, interferiscono con un processo alle spese di un altro. Se provocano un altro sintomo non possono essere definiti una cura.

Cos'è un veleno?

Un veleno è qualcosa che danneggia o causa la morte di un organismo, nuocendo alle sue cellule, ai suoi tessuti e ai suoi organi. È in antagonismo con la salute poiché blocca, contrasta o riduce le naturali funzioni del corpo.

Di conseguenza, l'antidolorifico sopra descritto potrebbe essere definito "veleno", come la maggior parte dei farmaci chimici. (Per ulteriori informazioni su questo argomento *vedi* "Purificazione", p. 79). I farmaci possono alleviare i sintomi di un disturbo ma hanno sempre degli effetti collaterali potenzialmente dannosi poiché bloccano o riducono la naturale vitalità dei nostri apparati. Non sto dicendo che tutte le piante sono medicine o che tutti i farmaci sono veleni, ma dobbiamo fare attenzione. Leggete il foglietto illustrativo che accompagna i farmaci e soprattutto la lunga lista di reazioni avverse che possono verificarsi. Cosa ne pensate – medicina o veleno?

Secondo Paracelso, sommo alchimista del Rinascimento, è la dose che fa il veleno. O, come disse Peter Mere Latham, medico ed educatore inglese del XIX secolo, «veleni e medicine sono spesso fatti con le stesse sostanze, sono solo somministrati con intenti diversi». Stando a questa definizione, anche molti cosiddetti "alimenti" sono veleni. Considerate ad esempio i pericolosi grassi idrogenati che innalzano i livelli di colesterolo e hanno un effetto infiammatorio, oppure le oscillazioni dei valori glicemici causate dallo zucchero raffinato e implicate nel diabete.

Questa definizione di veleno potrebbe essere estesa a qualunque cosa intralci la forza vitale (*prana*) o il naturale funzionamento del nostro corpo. I farmaci chimici possono essere utili nel caso di una febbre violenta e fuori controllo o di una forte emorragia, ma dobbiamo sapere con esattezza quando, quanto spesso e su chi queste sostanze possono essere usate. Un giorno potremmo dover decidere di utilizzarle.



IL SISTEMA DIGERENTE

«È evidente che i tessuti del corpo non possono essere nutriti e svilupparsi quando il cibo non viene adeguatamente digerito dal nostro fuoco digerente».

CHARAKA SAMHITA

La digestione è alla base della salute. L'Ayurveda si spinge ancora oltre e afferma che tutte le malattie sono causate da una cattiva digestione, un concetto da cui possiamo trarre una profonda conoscenza. L'Ayurveda considera la digestione come un fuoco, in sanscrito *agni*. Un bel fuoco caldo brucia bene con della legna asciutta e di buona qualità aggiunta al momento giusto e nel luogo appropriato, con aria in abbondanza per ventilare le fiamme. Se aggiungiamo un grosso ceppo umido si solleveranno fumo e spruzzi; e se non lo alimentiamo a sufficienza, alla fine il fuoco si spegnerà. Lo stesso vale per la nostra digestione.

Il fuoco digerente, o *agni*, è implicato in molte e differenti funzioni:

- ✿ la regolarità dell'appetito;
- ✿ il sapore del cibo;
- ✿ la digestione del cibo;
- ✿ l'assimilazione delle sostanze nutritive;
- ✿ l'assorbimento del cibo e delle esperienze;
- ✿ l'esperienza del tatto e delle sensazioni;
- ✿ la chiarezza uditiva;
- ✿ la nostra percezione del mondo;
- ✿ il sentirsi svegli e attenti;
- ✿ la chiarezza di pensiero;
- ✿ il sentirsi energici e vitali.

Quando *agni* è in salute, le difese immunitarie ne risultano rafforzate, ci “brillano” gli occhi e tutto il corpo ne risente in modo positivo. Un fuoco digerente sano ci fa letteralmente risplendere. Secondo le descrizioni ayurvediche più classiche, *agni* è calore e alleggerimento (elimina il senso di pesantezza); è penetrante, pungente da assaporare e odorare, chiaro e luminoso. Pensate al sole. È caldo, brucia e trasforma, proprio come *agni*. È questa la digestione ideale. Spesso immagino il morbido scintillio di un bel fuoco che lentamente arde al centro del mio ventre e nel nucleo di tutte le mie cellule.

Quando è ben bilanciato, il nostro fuoco digerente ci fa sentire positivi portandoci fiducia, felicità, ottimismo, entusiasmo e la sensazione generale di essere lucidi e attenti a ciò che ci circonda. *Agni* ci regala energia, vitalità, passione e la capacità di trovare l'equilibrio. Quando la nostra digestione è buona riusciamo a destreggiarci gioiosamente tra le difficoltà e le opportunità della vita. Quando la nostra digestione è in squilibrio ci sentiamo pigri, intontiti, stressati e persino timorosi, arrabbiati e giù di tono. Questa scarsa forza digestiva ci porta poca energia e la sensazione di essere congestionati. È come se ci sentissimo oppressi dal non riuscire a “digerire” e “assi-



milare” le esperienze della nostra vita. Fate caso a come vi sentite dopo un lauto pasto; probabilmente siete stanchi, piuttosto gonfi e pesanti. Questo succede perché il vostro *agni* è debole. Se ciò succede di tanto in tanto non è un problema, ma se si verifica frequentemente allora dovete fare qualcosa al riguardo.

Conoscendo la tipologia specifica del nostro apparato digerente (*vedi* box di seguito) e di come esso reagisca alle varie sfide rappresentate dal nostro regime alimentare e dalle abitudini quotidiane, saremo in grado di capire come mantenere attivo ed efficiente il nostro fuoco digestivo. È il percorso migliore verso la perfetta salute. Il consiglio più semplice ed efficace per ogni tipo di alimentazione è: mangiamo soltanto quando abbiamo fame. Il nostro fuoco digestivo esprimerà la sua saggezza innata e ci farà sapere quando è il momento di mangiare, quando è il momento di bere e quando è il momento di riposare. È davvero semplice come sembra.

Imparare a sperimentare il vero appetito ci permetterà di essere più profondamente consapevoli di noi stessi, del nostro attaccamento al cibo e di come ci sentiamo nutriti e “coccolati” da ciò che mangiamo. Un modo meraviglioso per amarci consiste nel concederci il cibo di cui abbiamo realmente bisogno. Ma ogni tanto dobbiamo assolutamente premiarci: un pezzetto di cioccolato fondente biologico è buonissimo e migliora magnificamente l'umore. Per il restante 99% del tempo diamo a noi stessi ciò che ci serve veramente per essere sani.

I quattro tipi di digestione

Nell'Ayurveda esistono quattro tipi di *agni* che categorizzano le tendenze digestive delle persone. Riuscite a riconoscere il vostro?

Equilibrato – Appetito regolare; gli alimenti vengono ben digeriti nel giro di 4 ore, senza desideri smodati né una mancanza di interesse per il cibo; intestino regolare. Le persone che appartengono a questa tipologia si sentono sempre in gran forma.

Irregolare – Appetito incostante; gonfiori frequenti; indigestione accompagnata da dolori; crampi intestinali; costipazione e feci secche; “gorgogli” e gas. Questi segnali sono comuni nelle persone nervose, appartenenti alla tipologia *vata*.

Intenso – Appetito consistente ma cattiva digestione; diarrea frequente e sensazione di bruciore intestinale; sete intensa e bocca secca. Questi segnali sono comuni nelle persone impetuose e irritabili, appartenenti alla tipologia *pitta*.

Debole – Appetito scarso; digestione lenta; pesantezza dopo i pasti; intestino pigro e feci voluminose; sensazione di freddo; costante voglia di dolci e necessità di assumere sostanze eccitanti. Questi segnali sono comuni nelle persone pigre e indolenti, appartenenti alla tipologia *kapha*.

CAPIRE IL GUSTO

Il termine sanscrito che significa “gusto” è *rasa*, una parola molto importante e ricca di sfumature: oltre a “gusto” o “sapore” può voler dire “essenza”, “succo”, “linfa”, “fluido linfatico”, “aroma” e “squisito”. Anche soltanto pronunciandola, la parola ha un suono “succoso”: *raa-ssa, rasa, RASA*. Il gusto è l'essenza della vita e influisce su ogni cosa.

Il modo in cui “gustiamo” la vita ha un effetto sulla nostra salute e sul nostro umore. Questo è probabilmente l'argomento da “buongustai” che preferisco! L'Ayurveda riconosce sei gusti/sapori: dolce, acido, salato, piccante (o pungente), amaro e astringente. Se la vostra esperienza di vita è “dolce”, per la maggior parte del tempo sarete felici, mentre le situazioni “amare” sono meno saporite. Siccome il nostro modo di gustare la vita diventa il nostro *rasa*, è utile imparare come veniamo influenzati dal gusto.

Immaginate: il vostro flusso sanguigno e le vostre cellule sono colmi di succhi che hanno digerito ciò che mangiate, bevete e pensate. Che venga sperimentato come sensazione sulla vostra lingua o come emozione nella vostra mente, un gusto o sapore produce la stessa reazione fisiologica. Ad esempio, la pressione sanguigna può aumentare dopo aver consumato un pasto piccante e anche dopo un'accesso d'ira. Le spezie e i sapori “caldi”, come quello dell'aglio, riscaldano la bocca, stimolano il metabolismo e innalzano la temperatura dell'intero organismo. Questo calore può anche influire sulla coscienza, favorire la passionalità e un comportamento “focoso”. Non per nulla gli italiani hanno la fama di grandi amatori!

Tuttavia è importante ricordare che il *rasa* dei cibi non è statico e può cambiare a seconda del periodo in cui un alimento è stato raccolto, dov'è cresciuto, com'è stato immagazzinato, lavorato o cucinato. Ad esempio, i frutti acerbi sono più aspri, mentre quelli maturi sono più dolci; l'aglio crudo ha un sapore molto astringente, ma diventa più dolce quando viene cotto.

Il modo in cui sperimentate il “gusto” o “sapore” della vostra vita, a livello fisico, mentale o emozionale, dipende da tre importantissimi fattori: la capacità digestiva, le tendenze costituzionali e l'attuale stato di salute. Ecco perché è fondamentale saperne di più sul gusto. Una volta che ne avrete compreso gli effetti potrete accedere a un mondo tutto nuovo fatto di scoperte sulla vostra vita.

Gli effetti del gusto

L'Ayurveda afferma che ogni sostanza, compreso il gusto, è intrinsecamente costituita da tutti e cinque gli elementi naturali – Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra – ma di solito soltanto uno o due sono dominanti. Per fare un esempio, il gusto pungente è dominato da Fuoco e Aria e, come il fuoco e il vento, è caldo, essiccante e leggero.

Oltre a possedere peculiarità legate agli elementi, il gusto ha svariati effetti sul corpo e sulla mente.

Temperatura (caldo o freddo) – Ogni gusto specifico influisce sulle caratteristiche termo-regolatorie e metaboliche dell'organismo (cioè lo riscalda o lo raffredda). Ad esempio, la cannella è astringente e calda, quindi innalza la temperatura corporea, mentre l'uva, dolce e rinfrescante aiuta ad abbassarla.

Qualità (pesante o leggero, umido o secco, penetrante o morbido) – Il gusto definisce anche se un alimento è leggero o pesante da digerire, e umido o secco sulle membrane mucose. Inoltre definisce se una pianta è penetrante o morbida. Ad esempio, il pepe nero è piccante, caldo, leggero, secco e penetrante; è facile da digerire, asciuga le mucose e penetra profondamente nei tessuti. Masticate a lungo un grano di pepe e vi renderete conto di queste qualità.

Direzione (dove il cibo si dirige nel corpo) – I vari gusti hanno anche un'affinità con determinate parti del corpo. Tutti sanno che l'aglio va nei polmoni, lo si capisce dall'alito della persona che lo ha mangiato. Gli asparagi, com'è noto, conferiscono all'urina un odore caratteristico – l'Ayurveda sa che l'asparago è un alimento amaro e raffreddante che elimina il calore interno al sistema urinario. Lo zenzero invece predilige varie "zone"; libera i polmoni dal muco, riscalda la pelle, rinvigorisce il sangue e rilassa i muscoli. Il gusto ha anche un effetto sulla circolazione dell'energia nel corpo, infatti influisce sulla direzione in cui si sposta *vata* (il *dosha* responsabile del movimento). Il gusto piccante (ad esempio quello del peperoncino rosso di Cayenna) sale e diffonde energia verso l'esterno, stimolando la sudorazione, mentre il gusto amaro (come quello del caffè) scende e fa sì che l'energia si sposti verso il basso, talvolta con un effetto lassativo.

Dosha (effetto sulla costituzione) – I gusti influiscono anche sui *dosha*. Ad esempio, il sapore dolce dà forma al "concreto" *kapha*, raffredda il "caloroso" *pitta* e riduce l'"aereo" *vata*. Siccome è un gusto nutriente incrementa il volume di tutti i tessuti. Non a caso ci sostentiamo soprattutto con cibi dal sapore dolce quali il frumento e il riso, che ci mantengono in forze.

Energetica

L'energetica è la scienza che studia la trasformazione dell'energia. È importante notare che il concetto di energetica applicato agli alimenti non ha caratteristiche lineari. Ad esempio, solo perché un cibo è dolce non significa necessariamente che incrementerà l'umidità, il peso e *kapha*. Anche le altre qualità di quella sostanza sono determinanti (come la sua secchezza, la pesantezza o il gusto piccante). La natura è complessa e si manifesta secondo schemi e proporzioni altrettanto complessi. Quindi, pur essendo dolce, l'orzo è anche leggermente secco e ha un'azione diuretica (cioè aumenta la produzione di urina), aiutando così a eliminare i liquidi in eccesso.

Le proprietà energetiche degli alimenti dipendono anche da come essi vengono preparati e utilizzati. Assunta sotto forma di tisana calda, la menta favorisce la sudorazione, ma lo stesso infuso bevuto freddo riduce l'irritazione e l'infiammazione del tratto digestivo. Cucinare impiegando erbe e cibi nutrienti significa comprendere la natura di ogni ingrediente, così da sapere in che modo le differenti qualità verranno trasformate. *Vedi anche* tabella a p. 63.

I SEI GUSTI

L'Ayurveda identifica sei gusti, ognuno dei quali ha un effetto diverso sul corpo e una diversa influenza sui *dosha*. Per prima cosa daremo uno sguardo alla “scienza” del gusto secondo la visione ayurvedica e successivamente prenderemo in esame una serie di alimenti specifici.

Dolce

È il sapore della forza e dell'energia. Viene associato agli elementi Terra e Acqua ed è umido, pesante e fresco. Gli alimenti o le erbe dal gusto dolce, come il miele, il riso e l'avena sono considerati dei tonici: costruiscono e nutrono tutti i tessuti. Ricordate, stiamo parlando di alimenti primari naturalmente dolci, e non di cibi prodotti con zucchero raffinato. Il sapore dolce dei cibi sani incrementa la nostra essenza vitale e l'integrità del sistema immunitario; il sapore dolce degli zuccheri raffinati li riduce.

Il sapore dolce viene dagli zuccheri: glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio e lattosio, costituiti da catene di saccaridi corte (mono) e lunghe (poli). La maggior parte degli alimenti, inclusi molti carboidrati, grassi e proteine, è dolce.

Al sapore dolce è anche legato uno stato umorale: è il gusto dell'amore, della condivisione e della compassione. Non a caso siamo soliti portare in dono dei dolci ai nostri amici. Il sapore dolce è anche utilizzato per favorire la chiarezza e la consapevolezza dell'aspetto spirituale della vita.

Le sostanze e le esperienze dolci sono idratanti, quindi accrescono il volume dell'“umido” *kapha*, raffreddano il “caldo” *pitta* e idratano il “secco” *vata*.

Inoltre, il gusto dolce:

- ✿ guarisce i tessuti (ad esempio, l'aloe vera o la liquirizia sono spesso utilizzate per accelerare la cicatrizzazione delle ferite);
- ✿ lubrifica e giova alle membrane mucose che rivestono la bocca, i polmoni e gli apparati digestivo, urinario e riproduttivo;
- ✿ aiuta a liberare gola e polmoni aumentando l'espettorazione;
- ✿ aiuta ad eliminare il calore intenso di *pitta* o i malanni che terminano in “iti”, come bronchiti, dermatiti ecc.;
- ✿ ha un delicato effetto lassativo e ammorbidisce le feci;
- ✿ è benefico per la pelle;
- ✿ migliora capelli e unghie ed è il gusto d'elezione per rendere la voce calma e morbida;
- ✿ quando viene digerito adeguatamente “fabbrica” i tessuti, aumenta la massa corporea e dà forza.

Seguendo il grande principio ayurvedico secondo cui “il simile accresce il simile”, nella propria vita è naturale voler incrementare le esperienze e i sapori dolci. Tuttavia, un eccesso di dolce può ridurre l'efficacia del fuoco digestivo (*agni*), aumentare la produzione di muco, causare obesità e favorire la congestione, quindi chi appartiene alla tipologia *kapha* dovrebbe usare moderazione in tal senso. Troppa dolcezza può anche provocare tossine, febbre, problemi respiratori e al torace, umidità, ghiandole linfatiche gonfie, flaccidità, pesantezza, parassiti intestinali, infezioni micotiche,

disbiosi intestinale, candida, obesità e diabete. Inoltre può suscitare voglie smodate e avidità. Le sostanze dolci aumentano l'umidità, ma tra le eccezioni ci sono il miele, i fagioli *munge* e l'orzo, che invece ne equilibrano l'eccesso. Quando si ha a che fare con l'Ayurveda bisogna stare ben attenti: c'è sempre un'eccezione alla regola!

Acido/aspro

Il sapore acido (o aspro) è associato al Fuoco con una piccola aggiunta di Terra e Acqua, e crea nel nostro organismo calore e umidità. Esempi di alimenti acidi sono il limone, il *lime* e l'aceto. Il gusto acido è caldo e leggero, e proprio grazie a queste qualità stimola la digestione; inoltre elimina la secchezza poiché favorisce la produzione di fluidi. Provate a succhiare un limone: la quantità di saliva aumenterà immediatamente. Ma se esagerate nel consumo sentirete i tessuti e la bocca contrarsi verso l'interno e vi verranno i brividi. Questa contrazione fisica può creare una riluttanza emotiva a condividere le cose. Mangiare troppi cibi acidi favorisce l'invidia e può indurvi a negare il desiderio di qualcosa solo perché non riuscite a ottenerla³.

Questo gusto caratterizza l'acido citrico, lattico, malico, ossalico e ascorbico, che influiscono direttamente sulla digestione stimolando le secrezioni digestive, specialmente tramite un'azione riflessa a livello epatico. Ciò incrementa il flusso di bile, che a sua volta favorisce la digestione dei grassi. La frutta aspra come il limone e l'*amla* (vedi "La dispensa pukka", p. 231) è ricchissima di bioflavonoidi (pigmento giallo), che aiutano ad assorbire la vitamina C e vengono considerati antiossidanti e anti-ansia. La maggior parte dei cibi fermentati è di sapore acido: yogurt, pane a lievitazione naturale, aceto, sottaceti e alcol. Se consumati in minime quantità, questi alimenti stimolano la digestione, ma un eccesso (specialmente di alcol) può incrementare calore e muco nel corpo.

Il calore e l'umidità del gusto acido giovano alla secchezza della tipologia *vata*, ma solitamente non sono benefici in caso di disturbi caratterizzati dai fattori "caldo" e "umido".

Inoltre, il gusto acido/aspro:

- ❖ nutre tutti i tessuti, a eccezione del tessuto riproduttivo più profondo (si ritiene che distrugga il seme e riduca la fertilità sia negli uomini sia nelle donne);
- ❖ allevia i disturbi del sistema nervoso di *vata* legati all'ansia, ripristinando nuovamente l'energia dispersa;
- ❖ è un carminativo specifico, utile alla digestione poiché previene la formazione di gas.

Utilizzate il gusto acido con moderazione, soprattutto se siete *kapha* o *pitta*, in quanto aggrava il calore di *pitta* e trasforma in liquidi l'umidità di *kapha*. Se usato in eccesso, l'acido porta squilibrio nella chimica del sangue e può causare vertigini, sete, sensazione di bruciore, iperacidità, ulcere, febbre, prurito, anemia e malattie della pelle. Può anche aggravare la diarrea, gli edemi e la tosse grassa, e non è raccomandato in caso di congestione eccessiva. Secondo la regola, il sapore acido aggrava *pitta*; fanno eccezione l'*amla*, il limone, il lime e il melograno, che riducono il calore e le infiammazioni.

³ Questo concetto viene espresso in inglese con il termine *sour grapes* ("uva acerba" o, per l'appunto, "aspra"), ispirato alla favola di Esopo *La volpe e l'uva*. La volpe, non riuscendo a raggiungere un grappolo d'uva, esclama: «Tanto è ancora acerba!», fingendo così di disprezzare ciò che non può avere [N.d.T.].

Salato

Il sapore salato crea umidità e calore; è umido, pesante e caldo. Provate a mettere un granello di sale sopra la lingua; percepirete istantaneamente una sensazione di bagnato. Inoltre, un pizzico sugli alimenti può “accendere” il vostro fuoco digestivo (*agni*). Associato all'elemento Acqua è un blando lassativo, mentre con l'elemento Fuoco stimola la gestione grazie a proprietà antispastiche.

Il gusto salato è facilmente riconoscibile. Ha un effetto pesante, incisivo e con la tendenza a “sprofondare” (come quando mettiamo un po' di sale nell'acqua), molto radicante per il sistema nervoso. Per questo si dice che il gusto salato favorisca la stabilità. Dopotutto, quando parliamo di persone integre e affidabili le definiamo “il sale della terra”.

Il sale si trova nei minerali, e l'Ayurveda ne classifica tipologie differenti: salgemma, sale marino, sale nero, sale rosa e sale colloidale liquido. Il salgemma è considerato il migliore poiché ha un alto contenuto di minerali e presenta meno effetti negativi rispetto agli altri tipi (*vedi* sotto). Il gusto salato è quello che si trova più raramente negli alimenti, ma le alghe e il sedano ne sono buone fonti.

L'utilizzo del sale ci insegna l'importanza del dosaggio. Se assunto nella giusta quantità, il sale è fondamentale per la nostra esistenza e anche per la nostra salute, proprio come l'acqua e il cibo. Quando siamo disidratati può salvarci la vita. Ma, al contrario, se consumato in eccesso provoca l'ulcera e aggrava l'acidità di stomaco. Un eccessivo consumo di sale può anche causare ritenzione idrica, che sfocerà in edemi e pressione alta. Questo “trattenere” a livello fisico si riflette anche sul lato emotivo; si ritiene infatti che porti avidità e insoddisfazione. Quindi, anche se insaporisce i cibi, il sale stimola il desiderio di alimenti sempre più saporiti.

Il sale riduce la secchezza di *vata* perché crea umidità e calore.

Inoltre, il gusto salato:

- ❁ stimola l'appetito, idrata in caso di secchezza e nutre il sistema nervoso;
- ❁ nel dosaggio appropriato (fatevi sempre guidare da un professionista qualificato) è un blando lassativo e un emetico (ovvero induce il vomito);
- ❁ quando viene utilizzato esternamente sotto forma di “impacco” (applicato con un panno) è caldo e leggero, caratteristiche che riducono *kapha*, allontanano l'umidità dal corpo e guariscono le ferite (queste pratiche vanno effettuate esclusivamente da un professionista qualificato);
- ❁ ammorbidisce escrescenze e tumori.

Il sale aggrava il caloroso *pitta* e l'umido *kapha*. In dosi eccessive disgrega la composizione del sangue e provoca sete, danni agli occhi, ulcere, malattie della pelle, ritenzione idrica, infiammazione intestinale, ipertensione, emorragie, incanutimento precoce e calvizie. Il sale riscalda, ma il salgemma fa eccezione; infatti ha un'azione rinfrescante e viene utilizzato per ribilanciare un eccesso di *pitta*. Rispetto agli altri tipi di sale provoca meno ritenzione idrica e danni agli occhi.

Piccante/pungente (speziato)

Il sapore piccante (o pungente) è caldo, secco e leggero ma anche penetrante e ascendente. Come tale viene associato agli elementi Fuoco e Aria. Gli alimenti e le erbe piccanti, come lo zenzero, il pepe nero e il peperoncino rosso, hanno qualità speziate. Sono certo che avete dimestichezza con il calore pungente dei cibi caldi e delle spezie che, diffondendosi in tutto il corpo, stimolano il metabolismo e agevolano la digestione. A livello mentale, troppo calore (di natura climatica o alimentare) provoca emozioni “calde”, da passione ed eccitamento fino a collera e irritazione.

Il sapore piccante/pungente caratterizza principalmente gli oli essenziali, le resine, le oleoresine (come la mirra) e i glucosinolati (contenuti nei vegetali appartenenti alla famiglia delle *Brassicaceae*⁴), tutti utilizzati per penetrare, stimolare, rinvigorire, asciugare e liberare dall'accumulo di problematiche legate all'umidità, al ristagno e alla congestione. Ad esempio, l'olio essenziale di zenzero e quello di pepe nero sono spesso usati per eliminare le congestioni da eccesso di muco o riscaldare un disturbo “freddo” come l'ipotiroidismo. Le resine come il *guggul* (mirra indiana) e l'incenso sono ottimi detossificanti poiché stimolano la vasodilatazione e aprono i pori della pelle, permettendo al corpo di espellere con la sudorazione le tossine non metabolizzate. Le tisane speziate letteralmente “cuociono” qualunque tossina accumulatasi nell'organismo.

Il gusto piccante agisce “irritando” i tessuti localizzati e le terminazioni nervose. I cibi eccessivamente piccanti sono davvero difficili da ingerire. Sarò per sempre grato all'uomo che in India, vedendomi soffrire mentre stavo mangiando del curry veramente “vulcanico”, mi passò un cucchiaino di zucchero. Che dolce sollievo!

Gli alimenti piccanti sono una vera panacea per l'umido *kapha*, visto che asciugano l'eccessiva umidità e il muco tipici di questo *dosha* e della stagione o clima corrispondenti. Sono anche benefici per *vata*, ma se consumati in sovrabbondanza asciugano e sono troppo stimolanti, qualità che possono aggravare questa tipologia costituzionale già tendente al nervosismo.

Inoltre, il gusto piccante/pungente:

- ❁ allevia i disturbi polmonari, come asma e tosse, laddove ci sia un accumulo di muco e si verifichi una congestione;
- ❁ aiuta a perdere peso, riducendo il colesterolo e stimolando il metabolismo;
- ❁ elimina il raffreddore e allevia le contratture;
- ❁ stimola l'eliminazione dei crampi dovuti a gas intestinali o problemi digestivi.

Spezie ed erbe dal sapore pungente irritano *pitta* e in genere non dovrebbero essere utilizzate in caso di infiammazione (fanno eccezione il cardamomo, i chiodi di garofano, il coriandolo, il cumino e i semi di finocchio). Lo zenzero e l'aglio cotto sono le eccezioni alla regola secondo cui un eccesso di gusto speziato aggravi *vata*: al contrario, essi sono benefici in quanto migliorano la digestione e riducono i gas intestinali. L'effetto asciugante che il gusto pungente ha sui liquidi corporei può ridurre la fertilità e causare costipazione. Un consumo smodato provoca bruciori, infiammazioni intestinali, emorragie, vertigini, sete, ritenzione urinaria, scarsità di liquido seminale, disturbi riproduttivi e secchezza eccessiva.

⁴ O *Crucifere* [N.d.T.].

Amaro

Il gusto amaro è veramente affascinante e ingiustamente sottovalutato nella nostra alimentazione. Correlato ad Aria ed Etere, è secco, leggero e freddo. Crea spazio nel corpo drenando e asciugando i liquidi in eccesso, ed è un meraviglioso detossificante: migliorando la funzionalità di reni, fegato, polmoni, pelle, intestino e sistema linfatico, il sapore amaro fa sì che le tossine vengano eradicata più efficacemente. La tradizione vuole che molte erbe amare modifichino la chimica del sangue; proprio per questo motivo sono state definite “alterative” o “emopurificanti”. Quindi, il sapore amaro aiuta a modificare il nostro metabolismo per migliorare assorbimento, assimilazione ed eliminazione.

Tuttavia, consumare troppi alimenti dal gusto amaro stimola paura e ansia e può farvi “sballare”, lasciandovi disorientati. Provate a ricordare l’ultima volta che avete bevuto troppo caffè. Anche molte sostanze cosiddette “psichedeliche” e le piante psicotrope (come i “funghi magici”) sono amare. Ma è la caratteristica “alleggerente” del sapore amaro a consentire l’accesso ai regni più sottili della coscienza. La lavanda è meravigliosamente amara; allevia l’ansia e favorisce un buon sonno.

L’amaro è spesso associato al meccanismo di difesa dei vegetali e quindi molte piante velenose hanno un gusto amaro. È un semplice principio evolutivo: se hai un cattivo sapore nessuno ti mangerà! I recettori del gusto amaro sono situati nella parte posteriore della lingua e costituiscono la nostra ultima difesa per evitare di avvelenarci. Ma non tutti i sapori amari sono velenosi. Tra gli alimenti amari che vengono comunemente consumati ci sono il caffè, gli asparagi, alcuni tipi di insalata (come l’indivia) e la radice di cicoria tostata. Le erbe amare sono note per le loro proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, antifebbrifughe e digestive. Il neem e l’*andropholis* (vedi “La dispensa pukka”, p. 231) sono due piante amare ben note nell’Ayurveda, conosciute per la capacità di eliminare le infezioni, curare i problemi della pelle e purificare il sangue.

Le erbe amare sono asciuganti, rinfrescanti e drenanti; purificano l’umido *kapha* e il caldo *pitta*. Nel trattamento dei problemi di *kapha*, le erbe amare sono spesso utilizzate in combinazione con quelle dal gusto pungente per compensarne la natura raffreddante.

Inoltre, il gusto amaro:

- ✿ favorisce la motilità intestinale e la diuresi;
- ✿ aiuta in caso di problemi polmonari, specialmente nelle infezioni che si manifestano con muco verde e appiccicoso;
- ✿ ottimo per alleviare prurito, gonfiore ed essudazione cutanea;
- ✿ stimola l’appetito e purifica il palato, favorendo inoltre il rilascio di enzimi digestivi (gli aperitivi sono spesso amarognoli);
- ✿ uccide vermi e altri parassiti nell’intestino e nel sangue (se somministrato in dosi massicce);
- ✿ lenisce i disturbi infiammatori di *pitta* a livello di pelle, sangue e fegato, come le epatiti e l’itterizia;
- ✿ è indispensabile per curare il calore intestinale in caso di dissenteria, sanguinamento e muco;
- ✿ giova alle persone in sovrappeso in quanto può asciugare e rimuovere gli accumuli di grasso.

Se non correttamente prescritto o utilizzato in quantità eccessiva, il sapore amaro può causare troppa secchezza, aggravando *vata*. Ciò disturba il sistema nervoso e indebolisce i reni, inducendo costipazione, urinazione eccessiva, vertigini, riduzione del liquido seminale e scarsa fertilità; inoltre porta secchezza, infreddolimento e debolezza in tutto il corpo. Ma ecco l'eccezione: è il *guduchi*, una pianta amara che oltre alle proprietà del suo gusto amaro è anche un tonico afrodisiaco, benefico per il sistema riproduttivo grazie alla sua delicatezza.

Astringente

Quello astringente è il sapore più asciutto e mantiene le cose “al loro posto”. Associato a Terra e Aria, è pesante, freddo e secco. Siccome “trascina” verso l'interno, asciuga e riduce: quando mangiate qualcosa di astringente l'intera bocca si contrae, avvicinando tra loro le membrane mucose. Accumulare troppe esperienze “aride” e insoddisfacenti può far perdere il gusto della vita e farci sentire persino astiosi e pieni di risentimento.

Il sapore astringente si trova nei tannini. Questi polifenoli sono particolarmente concentrati nella corteccia e nelle foglie degli alberi e nella buccia o scorza dei frutti. Dato che sono idrosolubili, questo spiega il gusto astringente e la natura asciugante di una tazza di tè verde o nero molto carichi, ovvero lasciati in infusione per troppo tempo. In alcune piante, la qualità astringente si trova spesso in combinazione con il gusto dolce e/o acido.

Il sapore astringente purifica l'umido *kapha* e il caloroso *pitta*.

Inoltre, il gusto astringente:

- ❁ tiene uniti i tessuti e neutralizza i batteri (le erbe astringenti vengono spesso utilizzate sotto forma di lavaggi per curare le ferite);
- ❁ aiuta a regolare la fuoriuscita di fluidi corporei: emorragie (interne ed esterne), sudorazione e urinazione eccessive, diarrea, eccesso di catarro, perdite vaginali ed eiaculazione precoce;
- ❁ previene l'accumulo di tessuti flaccidi e rilassati e può aiutare a perdere peso;
- ❁ agevola il trattamento di problemi di “cedimento” quali i prolassi;
- ❁ attrae i gonfiori verso l'interno, raffredda il calore delle infiammazioni e asciuga i processi infiammatori purulenti (suppurazioni).

Di solito il gusto astringente è deleterio per *vata* in quanto è eccessivamente asciugante. Le sue qualità fredde e pesanti possono danneggiare la digestione e ridurre la forza del fuoco digestivo. Se presenti in eccesso, i sapori astringenti possono causare disturbi legati a *vata*, come rigidità, dolori al torace, convulsioni, costipazione e gas. Il frutto di *haritaki* rappresenta una ragguardevole eccezione: grazie alla sua energia riscaldante e all'effetto addolcente dopo la digestione è uno dei più efficaci tonici ayurvedici per *vata*, ed è parte della sua migliore formulazione, il triphala (*vedi* “La dispensa pukka”, p. 231). Infatti, il Signore Buddha, nella sua manifestazione come Buddha della Medicina viene raffigurato mentre tiene tra le mani l'*haritaki*. Si tratta quindi di un frutto astringente di grande importanza.