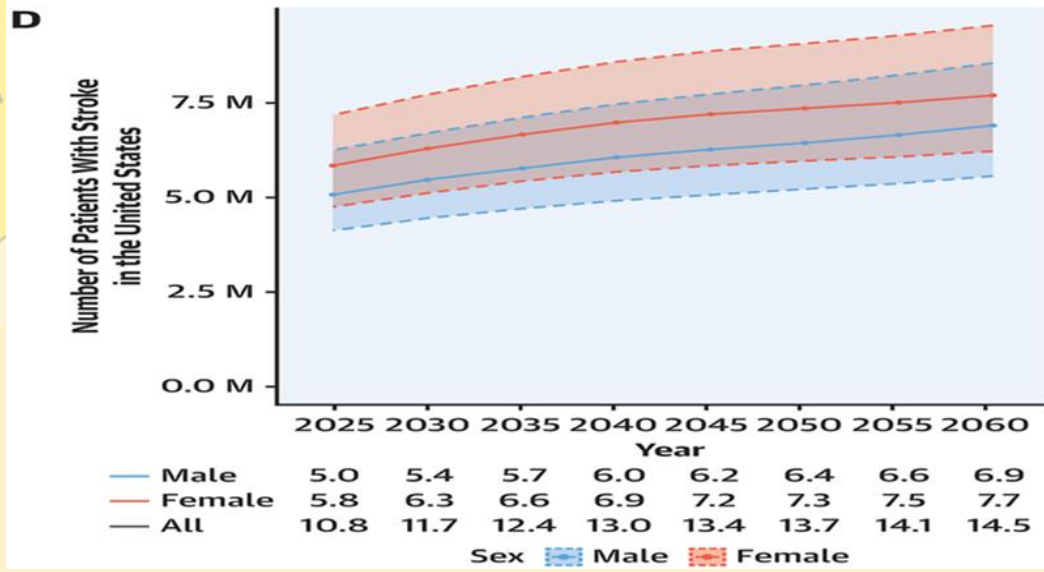
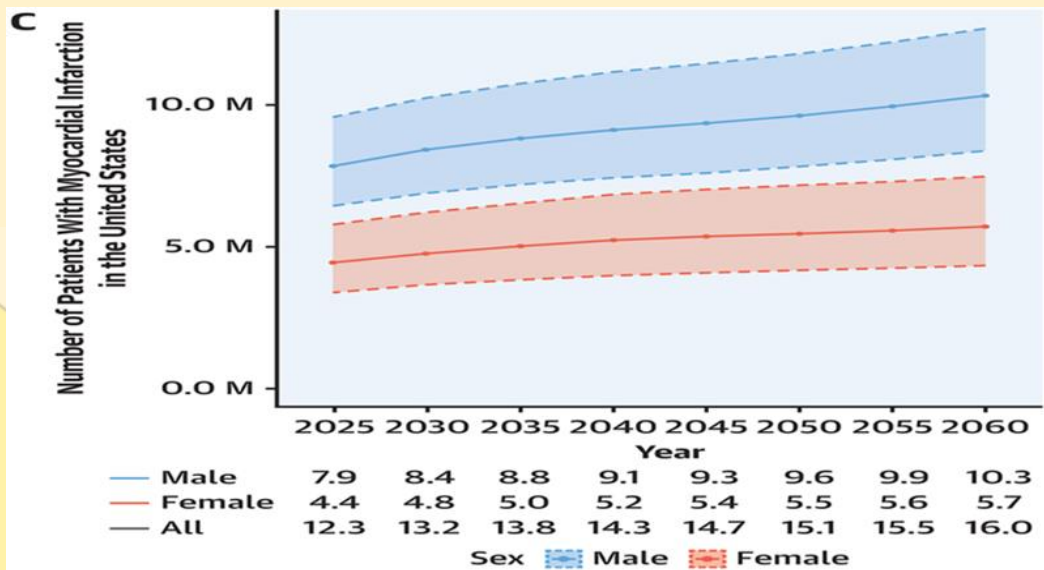
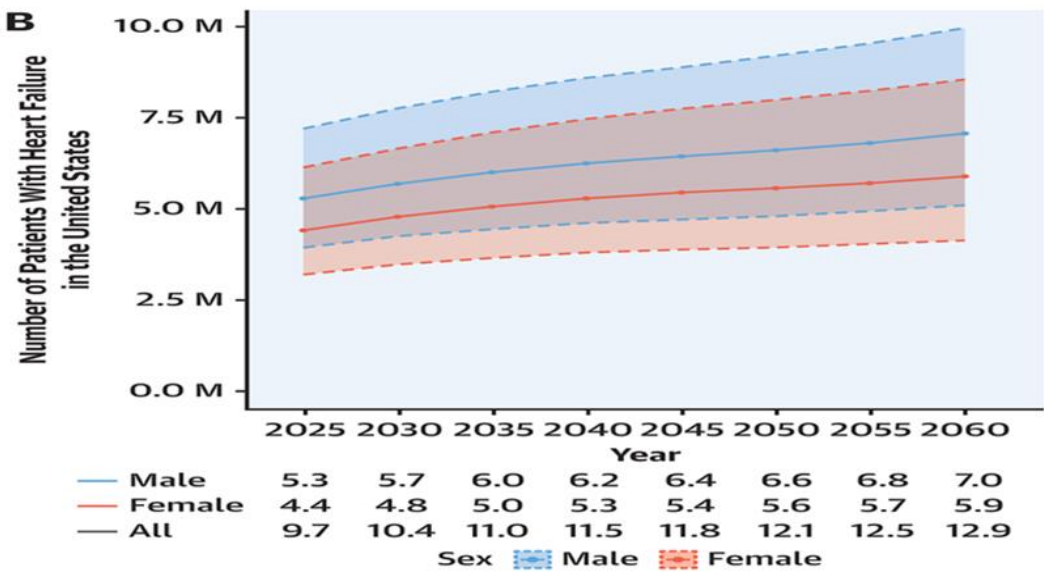
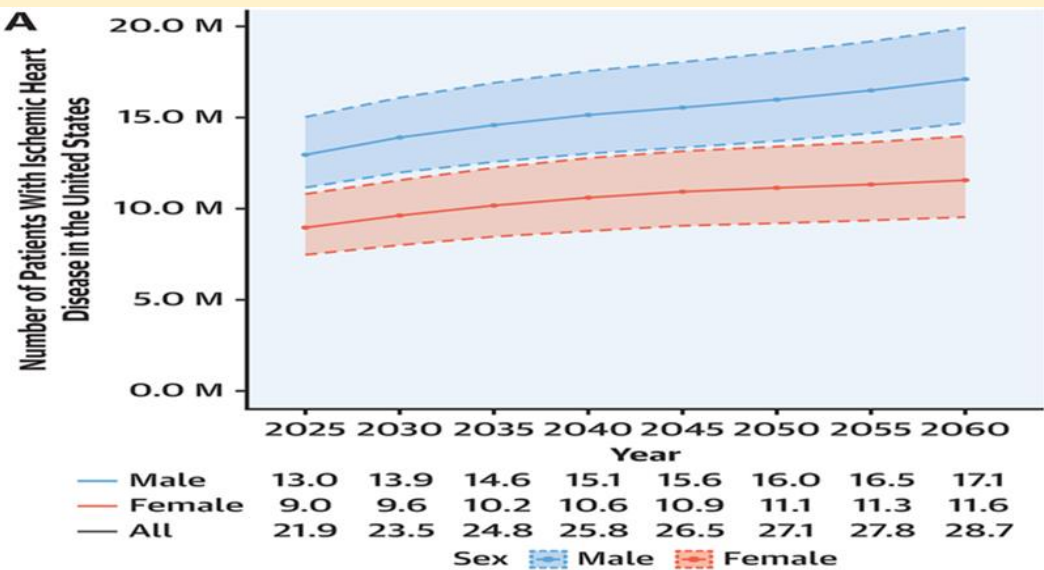


Nell'attuale epidemia di malattie cardiovascolari, può l'ayurveda aiutarci a fare un passo indietro?— Bologna, 15 marzo 2025



Cardiovascular Disease Projections in the United States Based on the 2020 Census Estimates

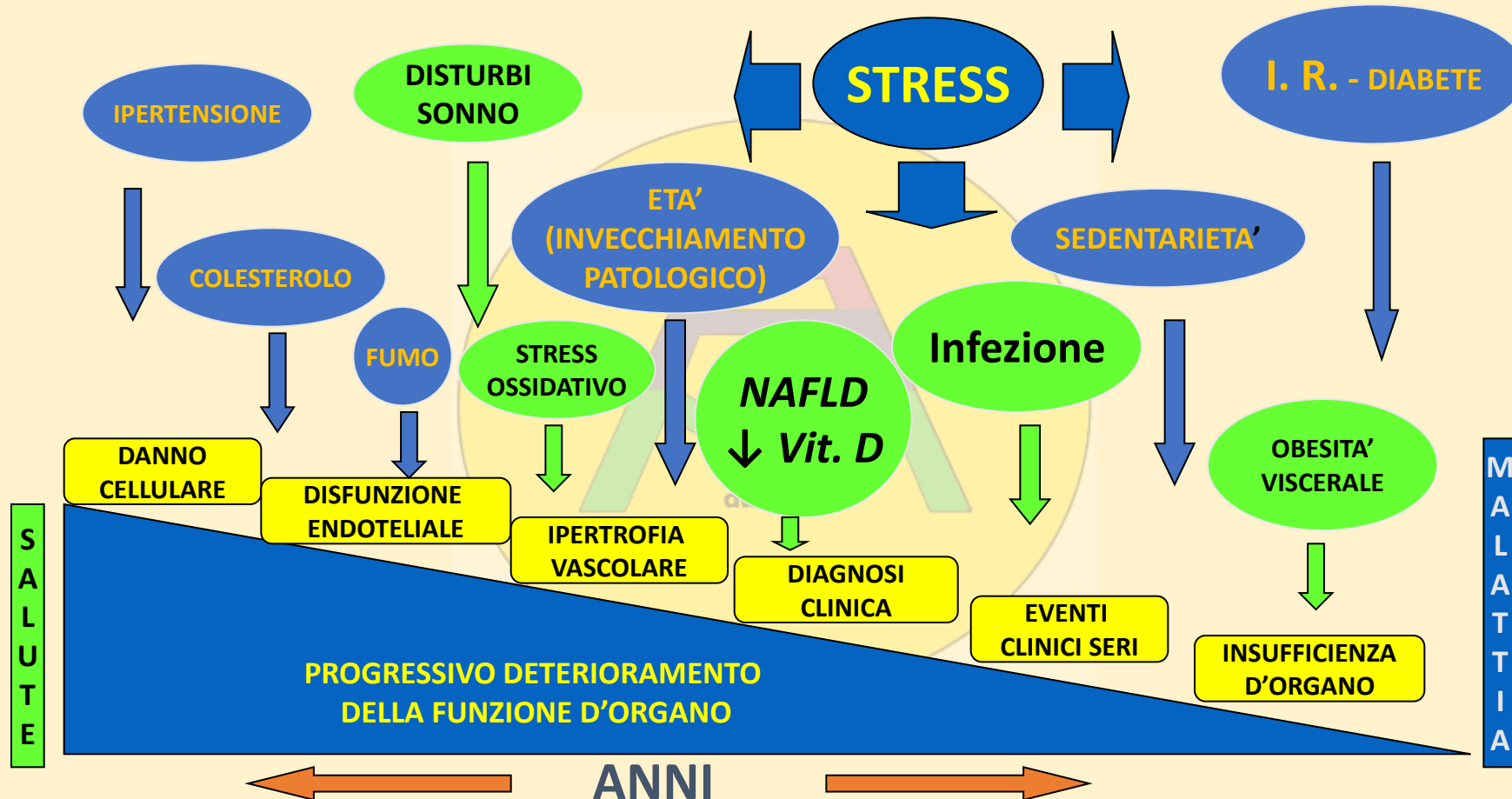
J Am Coll Cardiol. 2022 August 09; 80(6): 565–578. doi:10.1016/j.jacc.2022.05.033.

RESULTS—By the year **2060**, compared with the year 2025, the number of people with **Diabetes mellitus** will increase by **39.3%** (39.2 million [M] to 54.6M), **Hypertension** by **27.2%** (127.8M to 162.5M), **Dyslipidemia** by **27.5%** (98.6M to 125.7M), and **Obesity** by **18.3%** (106.3M to 125.7M).

Concurrently, projected prevalence will similarly increase compared with 2025 for **Ischemic heart disease** by **31.1%** (21.9M to 28.7M), **Heart failure** by **33.0%** (9.7M to 12.9M), **Myocardial infarction** by **30.1%** (12.3M to 16.0M), and **Stroke** by **34.3%** (10.8M to 14.5M).

Among White individuals, the prevalence of CV risk factors and disease is projected to decrease, whereas significant increases are projected in racial and ethnic minorities

IL CONTINUUM DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI



New Coronary Heart Disease Risk Factors.

Alpert JS - Am J Med. 2023 Apr;136(4):331-332.

Malattie con flogosi sistemica:

- Gotta
- Artrite reumatoide e lupus eritematoso sistemico
- Malattia infiammatoria intestinale (morbo di Crohn o colite ulcerosa)
- Psoriasi

Fattori materni e infantili:

- Diabete gestazionale, pre-eclampsia, parto di un bambino di basso peso alla nascita, parto pretermine e menopausa prematura o chirurgica
- Emicrania con aura nelle donne
- Pazienti transgender (per una probabile associazione con ansia e depressione).

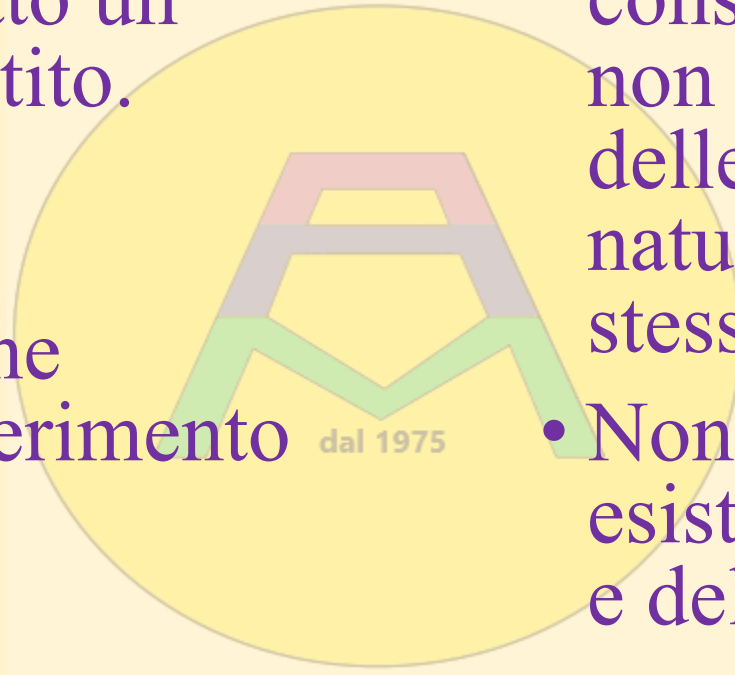
Fattori ambientali

- Basso stato socioeconomico
- Inquinamento atmosferico
- Stili di vita
- Orari di lavoro lunghi
- Il salto della colazione
- Bevande contenenti zucchero o dolcificanti artificiali



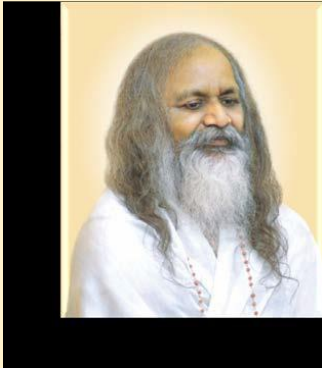
Origine del Veda e dell'Ayurveda

- L'ayurveda non ha origine perché non vi è mai stato un tempo in cui non è esistito.
- Ciò non vale per la sua comprensione e il suo insegnamento. Alcuni ne segnano l'origine in riferimento a questi due.
- Questa scienza della vita è considerata eterna perché non ha inizio, perché tratta delle leggi intrinseche della natura e perché la materia stessa è eterna.
- Non vi è mai stata non-esistenza del flusso della vita e dell'intelligenza.

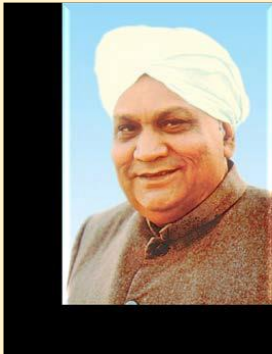


Caraka Samhita

Āyurveda Maharishi

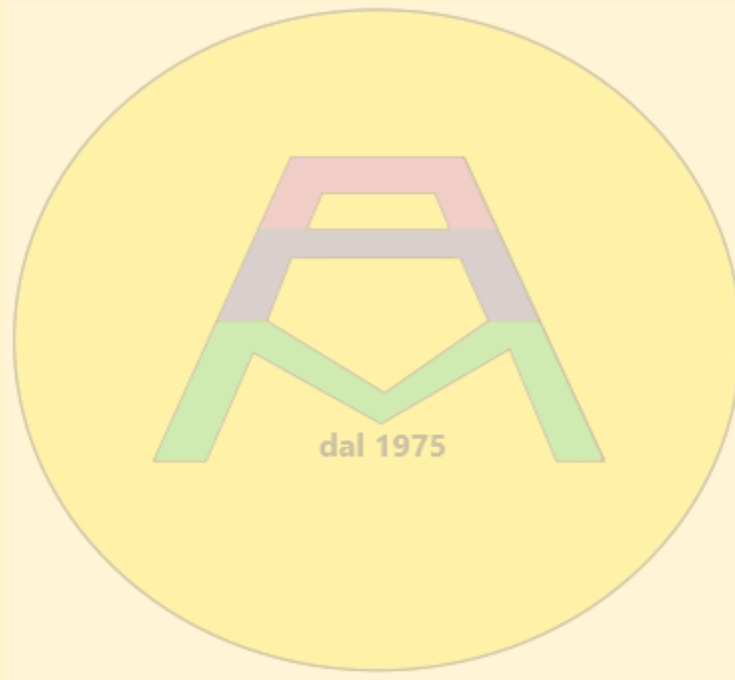


Maharishi Mahesh Yogi

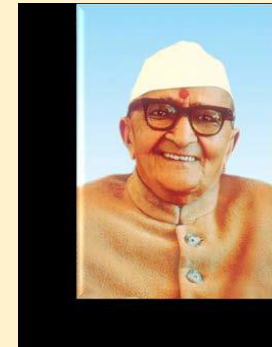


B.D. Triguna

Eminente esperto nella diagnosi del polso āyurvedica, già presidente dell'All India Āyurveda Congress



Dott. Balraj Maharshi
Maestro in Dravyaguṇa



Dott. V. M. Dwivedi
Principale esperto in Rasayana

È stato Vice Cancelliere della Gujarat Ayurvedic University

Vita e Salute

«La vita è definita come l'unione di Anima (*Atma*), Corpo (*Sharira*), Organi di senso (*Indriyas*) e Mente (*Sattva/Manas*)».

Charaka Samhita



Quella condizione in cui i principi metabolici (***Dosha***), i tessuti (***Dathu***), la digestione (***Agni***) e l'eliminazione (***Mala***) funzionano in modo ottimale ed in cui la mente, i sensi ed il Sé (***Atma***) dell'individuo sperimentano continuo benessere (Beatitudine). (SS Su XV,38)

Una vecchia leggenda indù - 1

Una vecchia leggenda indù racconta che c'era un tempo in cui tutti gli uomini erano degli dei, ma abusavano talmente tanto della loro divinità che Brahma, capo degli dei, decise di togliere loro la potenza divina e nasconderla dove non l'avrebbero mai trovata.

Dove nasconderla divenne quindi il grande problema.



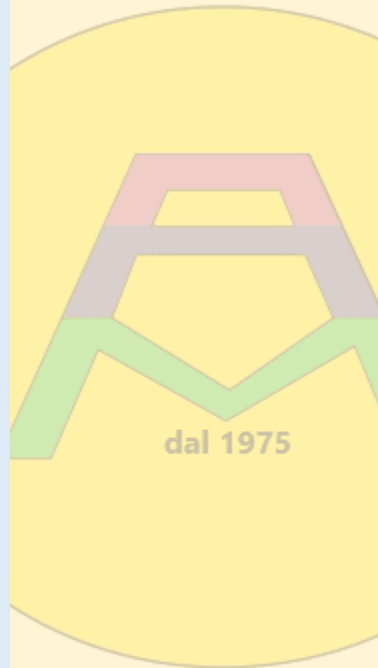
Una vecchia leggenda indù - 2

Quando gli dei minori furono chiamati a consiglio per valutare questo problema, dissero: “Seppelliremo la divinità dell’uomo in fondo alla terra.”

Ma Brahma disse: “No, questo non basta perché l’uomo scaverà e la troverà.”

Allora dissero gli Dei: “Bene, allora affonderemo la sua divinità nell’oceano più profondo.”

Ma Brahma rispose ancora: “No perché prima o poi l’uomo esplorerà le profondità di ogni oceano e sarà certo che un giorno la troverà e la riporterà in superficie per sé.”

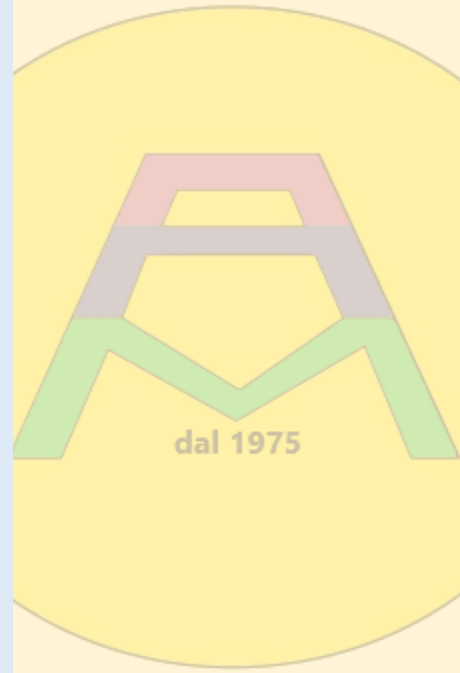


Una vecchia leggenda indù - 3

Allora gli dei minori conclusero: “Non sappiamo dove nasconderla, perché sembra che non ci sia nessun posto sulla terra o nel mare dove l’uomo non potrebbe raggiungerla.”

Allora Brahma disse: “Ecco cosa faremo con la divinità dell’uomo: la nasconderemo profondamente in lui stesso, perché non penserà mai a cercarla proprio lì.”

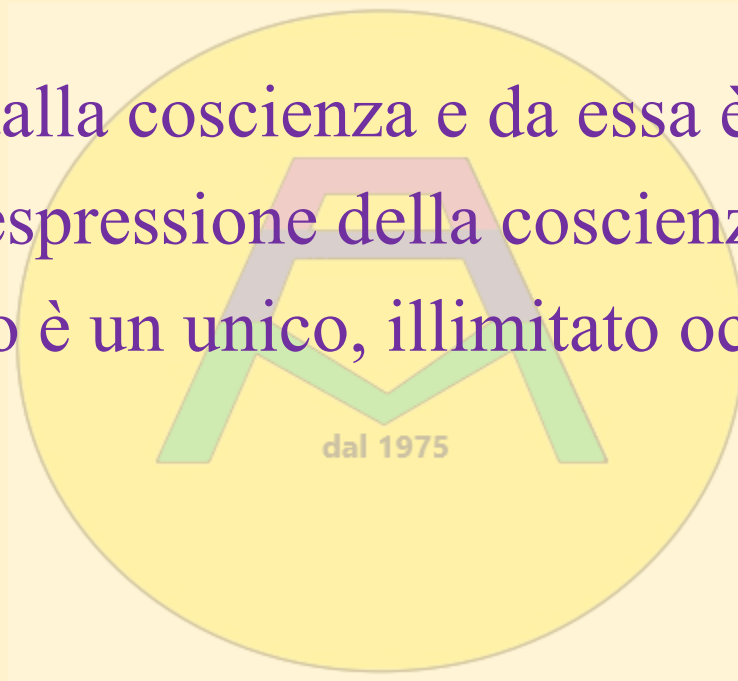
E da allora, conclude la leggenda, l’uomo è andato su e giù per la terra esplorando, arrampicandosi, tuffandosi e scavando, cercando qualcosa che è già dentro di lui.



Atma - Sé - Coscienza - Campo Unificato delle Leggi di Natura

- «La parola, l'azione e il comportamento sono tutte fluttuazioni della coscienza.
- L'intera vita emerge dalla coscienza e da essa è sostenuta.
- L'intero universo è l'espressione della coscienza.
- La realtà dell'universo è un unico, illimitato oceano di coscienza in movimento».

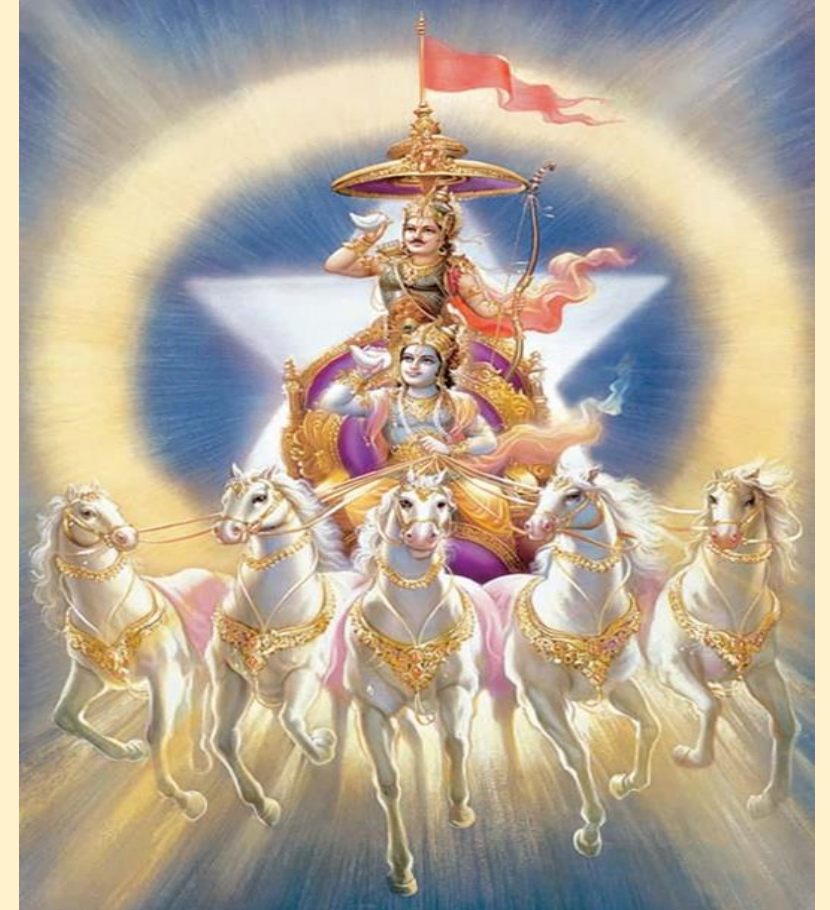
M.M.Y.



Atma - Sé - Coscienza - Campo Unificato delle Leggi di Natura

- L'aspetto fondamentale della fisiologia risiede nelle dinamiche di auto interazione della coscienza che conosce se stessa.
- La parola, l'azione e il comportamento sono tutte fluttuazioni della coscienza.
- L'intera vita emerge dalla coscienza e da essa è sostenuta.

M.M.Y



CAUSA DELLA MALATTIA

ERRORE dell'INTELLETTO
(USO ERRATO dei SENSI)

+

INTEMPERANZE AMBIENTALI



SQUILIBRIO
dei DOSHA

INDEBOLIMENTO
dell'AGNI

DEFORMAZIONE
degli SROTA



PRAGHYA- APARĀDHA ERRORE dell'INTELLETTO

«Se qualcosa che è eterno viene visto come effimero e qualcosa che è dannoso come utile, ciò è indicativo di un difetto dell' intelletto quale causa di miseria.

Poiché normalmente l'intelletto vede le cose per quello che sono»

CS Sa I, 99-108

La coscienza diventa “*oggetto-referente*” invece che auto-referente.

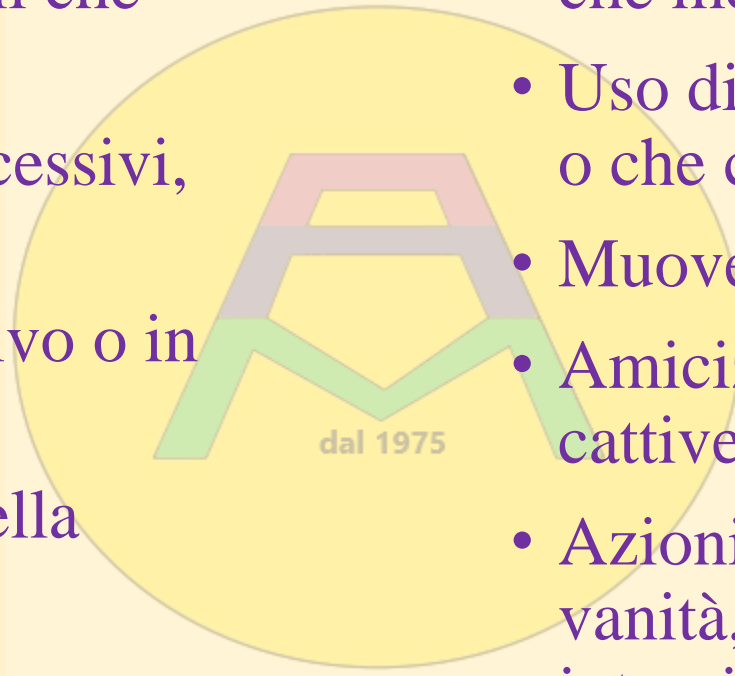
– M. M. Y



PRAGYA APARADH – ERRORE dell'INTELLETTUO

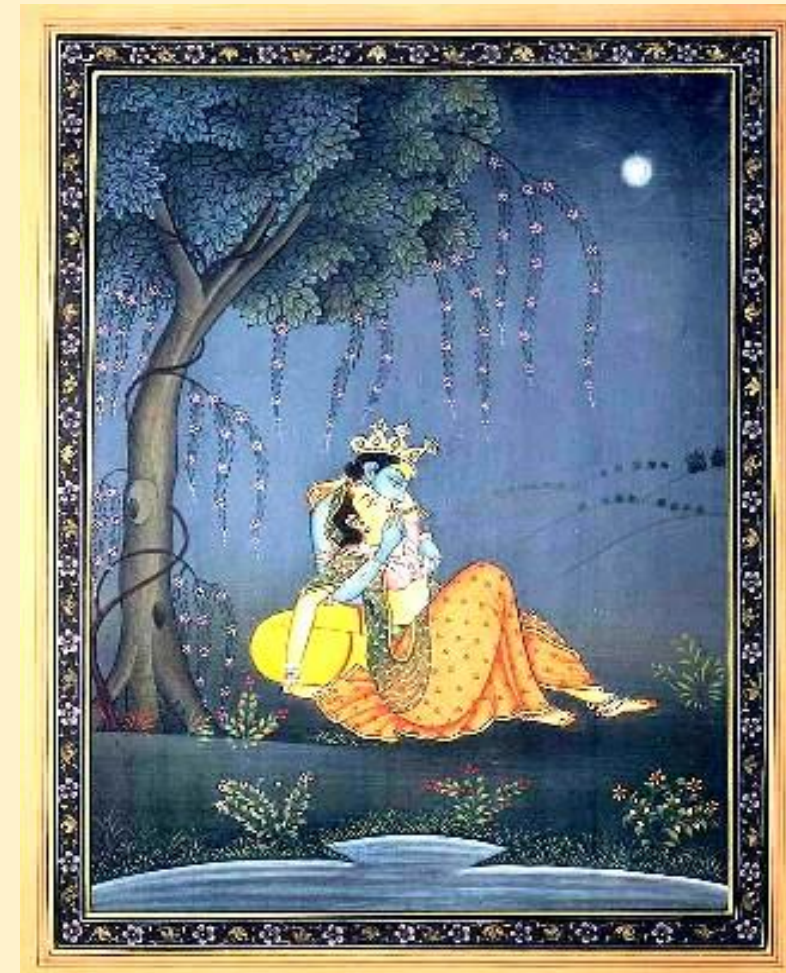
è la causa delle seguenti azioni non appropriate

- Stimolare con forza i bisogni naturali e sopprimere quelli che sono manifesti
- Esercizio fisico e sesso eccessivi, oltre le proprie capacità
- Cure sbagliate, uso eccessivo o in difetto delle medicine
- Perdita della modestia e della buona condotta
- Mancanza di rispetto verso coloro che meritano rispetto
- Uso di sostanze che sono *Asatmya* o che creano squilibri nella mente
- Muoversi in orari e posti sbagliati
- Amicizie con persone deboli e cattive
- Azioni cattive a causa di invidia, vanità, paura, ira, ignoranza, intossicazione e confusione .



I punti di forza per la pratica della M.T.

- La più antica tecnica di meditazione arrivata fino ai nostri giorni e sperimentata per migliaia di anni.
- Ampiamente verificata dalla scienza, è la tecnica di meditazione più studiata al mondo per i suoi effetti positivi in vari ambiti.
- Standardizzata, grazie allo speciale addestramento per formare gli insegnanti di M.T.
- Veloce da apprendere, facile da praticare, efficace fin da subito.
- Non richiede cambiamenti di credo o di stili di vita.
- Senza sforzo, facile e naturale.
- Produce nella vita quotidiana miglioramenti che si incrementano costantemente.

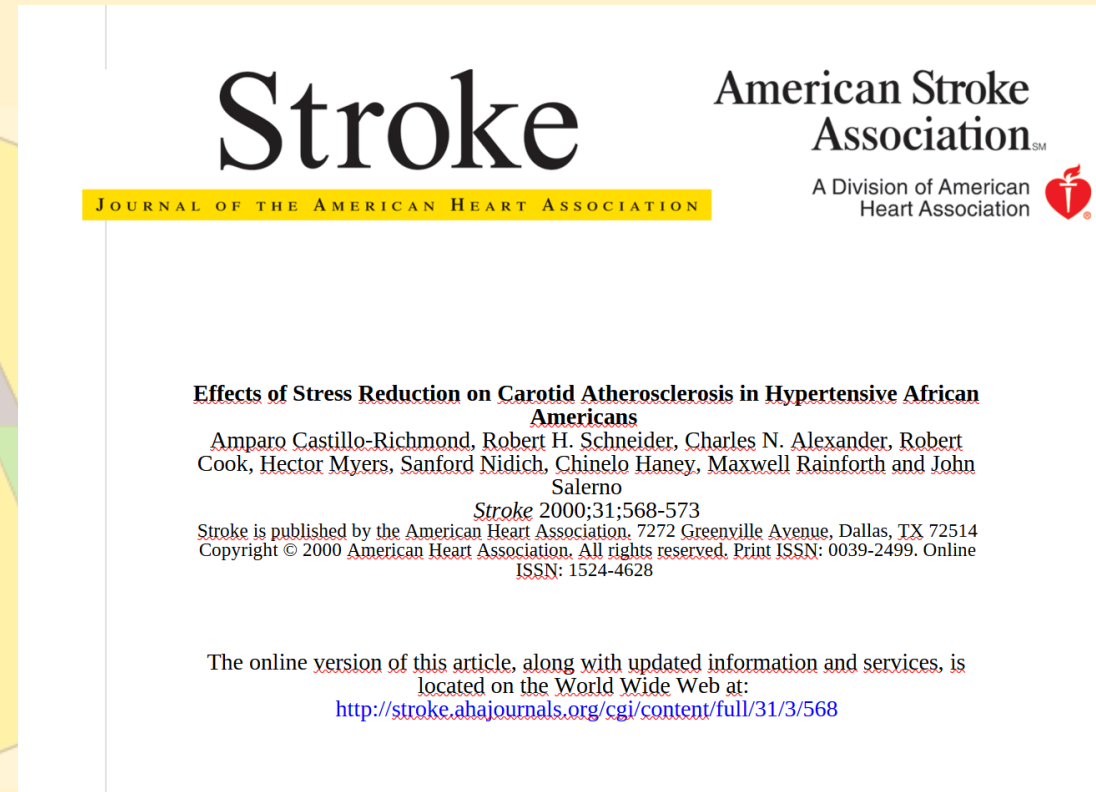
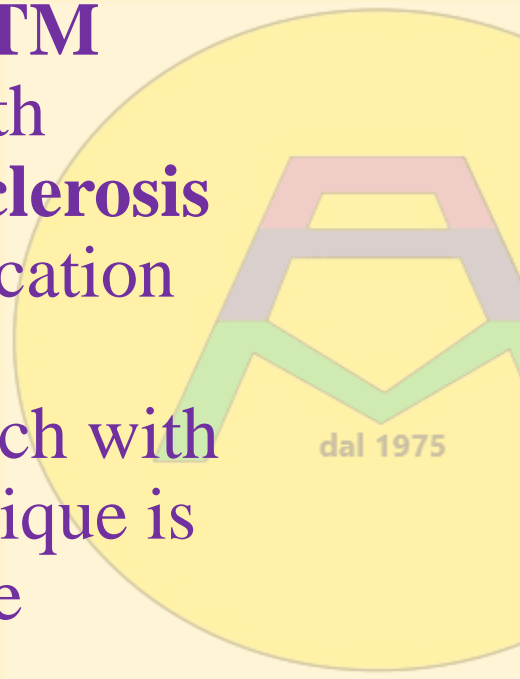


Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans

Stroke. 2000;31:568-573

Conclusions

Stress reduction with the **TM program** is associated with **reduced carotid atherosclerosis** compared with health education in hypertensive African Americans. Further research with this stress-reduction technique is warranted to confirm these preliminary findings.



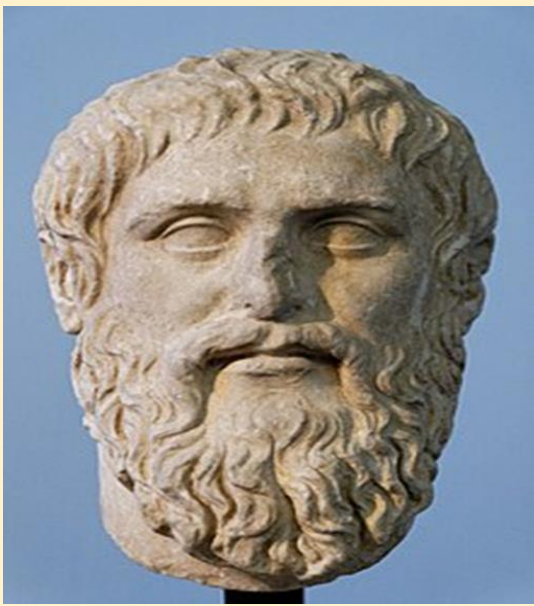
Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure

A Scientific Statement From the A H A - 2013

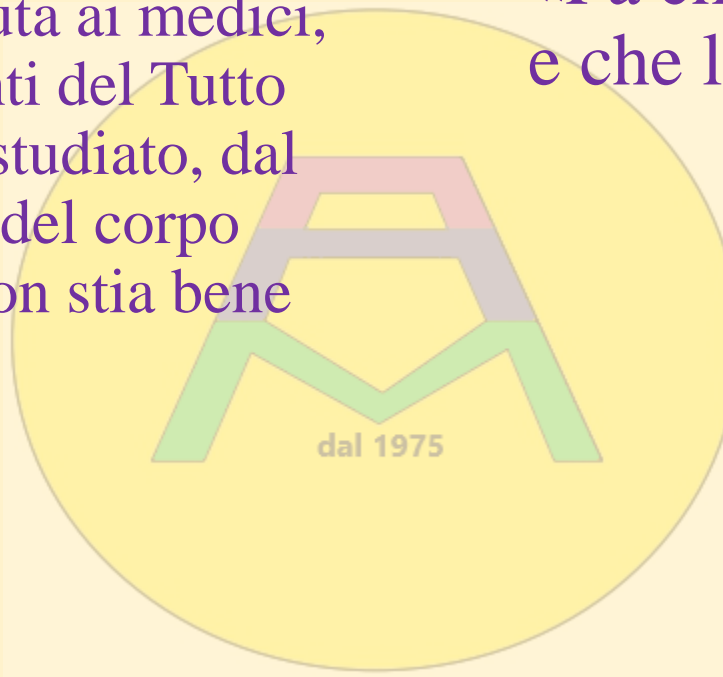
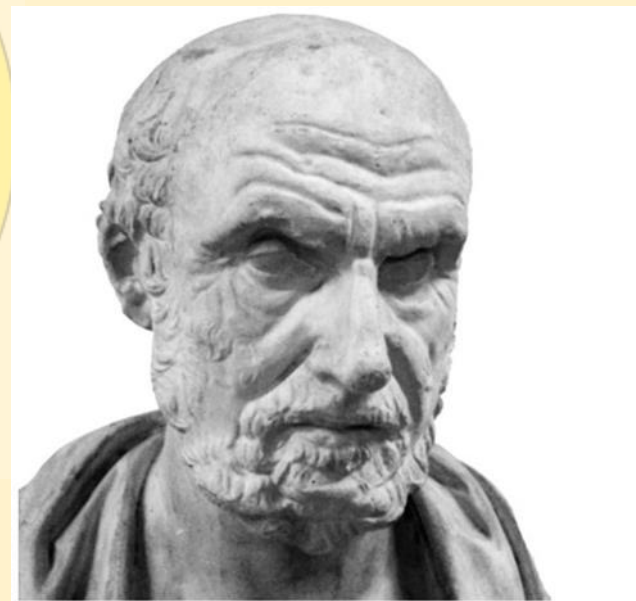
- The writing group conferred to TM a *Class IIB, Level of Evidence B recommendation in regard to BP-lowering efficacy*.
- **TM may be considered in clinical practice to lower BP.**
- Because of many negative studies or mixed results and a paucity of available trials, **all other meditation techniques (including MBSR) received a Class III, no benefit, Level of Evidence C recommendation**
- Thus, other meditation techniques are not recommended in clinical practice to lower BP at this time.

Riduzionismo e medicina

«Non dovresti curare gli occhi senza curare la testa o la testa senza curare il corpo. Così anche non dovresti curare il corpo senza curare l'anima. Questo è il motivo per cui la cura di molte malattie è sconosciuta ai medici, perché sono ignoranti nei confronti del Tutto che anch'esso dovrebbero essere studiato, dal momento che una parte specifica del corpo non potrà star bene a meno che non stia bene il Tutto».



«Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo»



Due Tipi di Medici CS Sū XXIX, 5

O Agniveśa!

Ci sono due tipi di medici:
uno che promuove il soffio vitale (Prāṇa) ed è il
distruttore delle malattie

e l'altro che promuove le malattie ed è il distruttore del
soffio vitale (Prāṇa)

dal 1975

CAUSA DELLA MALATTIA

ERRORE dell'INTELLETTO
(USO ERRATO dei SENSI)

+

INTEMPERANZE AMBIENTALI



SQUILIBRIO
dei DOSHA

INDEBOLIMENTO
dell'AGNI

DEFORMAZIONE
degli SROTA



FORMAZIONE di AMA



DOSHA + AMA

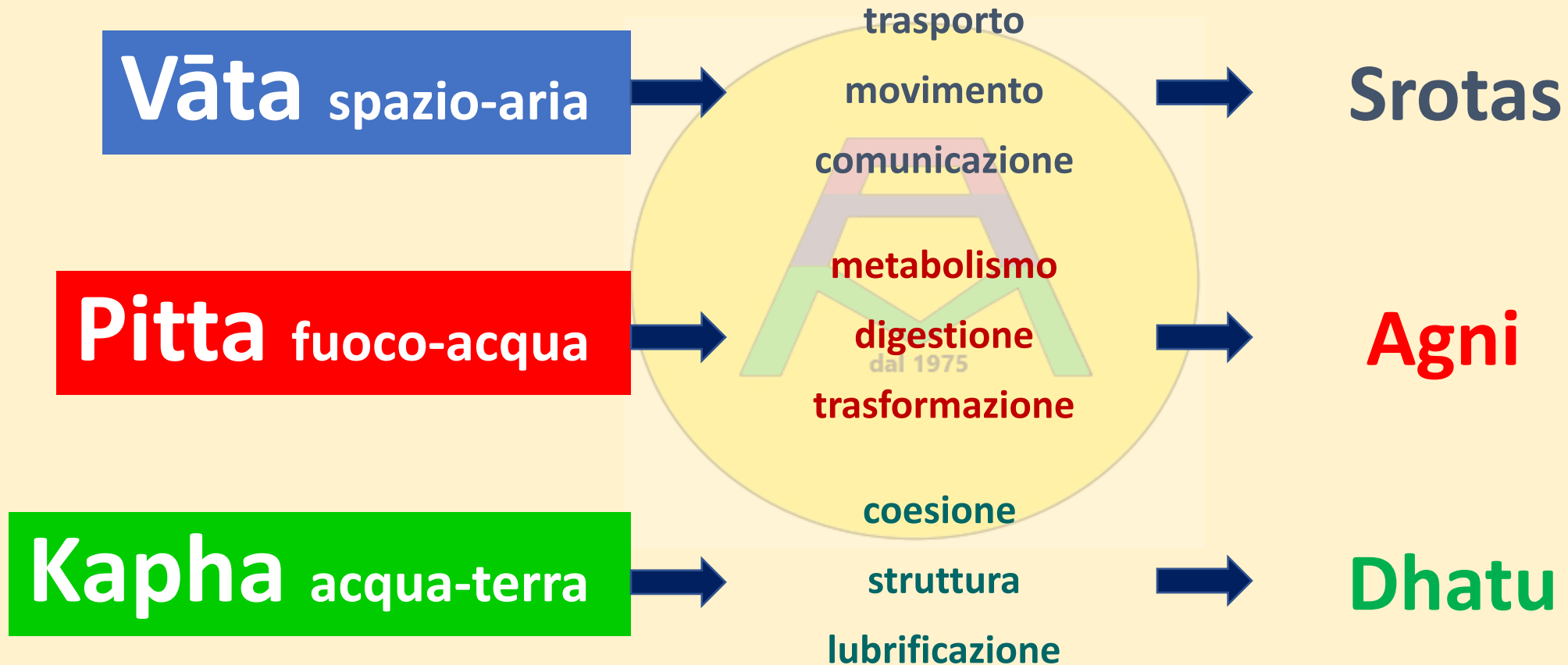


OSTRUZIONE SROTA



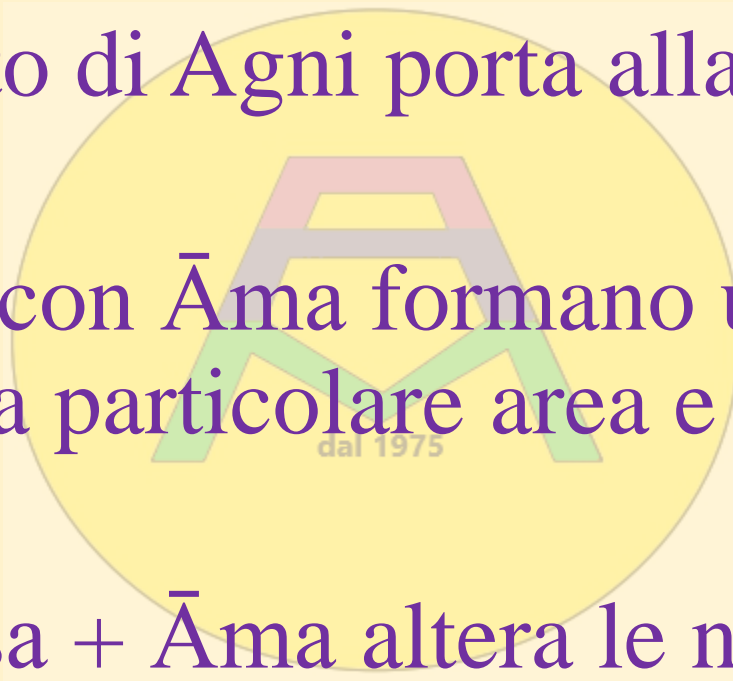
I Tre Doṣa

Vata, Pitta, Kapha (i tre Dosha) sono i tre principi fondamentali che governano i processi fisiologici. Quando sono in equilibrio mantengono il corpo in buona salute; quando non sono in equilibrio, sono le tre cause basilari dello squilibrio, dei disturbi, e delle malattie del corpo.



Patogenesi delle malattie

- I Doṣa viziati si diffondono nella fisiologia
- Lo sbilanciamento di Agni porta alla produzione di Āma
- I Doṣa aggravati con Āma formano un complesso che si localizza in una particolare area e ostruisce gli Srotas
- Il complesso Doṣa + Āma altera le normali funzioni dei Dhātu (tessuti).



L'importanza di **AGNI** - 1

- Durata della vita, forza, salute, entusiasmo, robustezza, lustro, immunità, energia, qualità del metabolismo; tutti questi fattori dipendono dalla bontà della digestione.
- Un uomo si ammala se la digestione è debole, mentre vive a lungo libero da malattie se la sua digestione è forte.

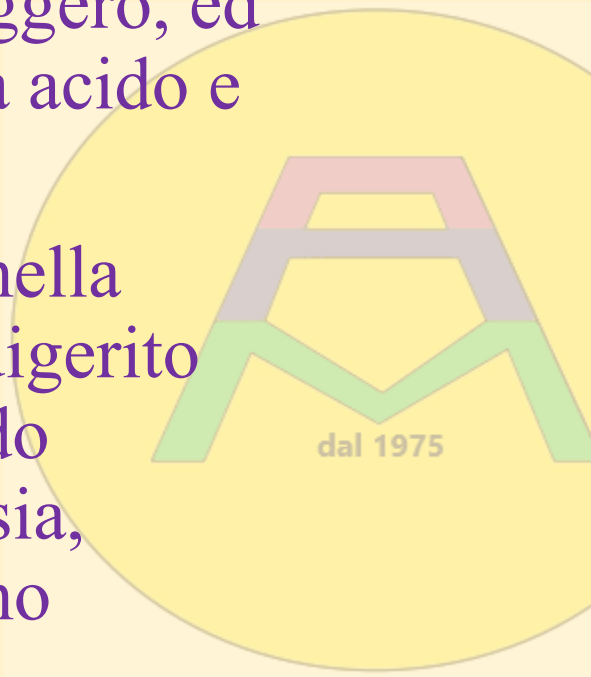
Caraka Samhita



L'importanza di *AGNI* - 2

- *Agni* squilibrato diventa incapace di digerire anche il cibo leggero, ed il cibo non digerito diventa acido e tossico.
- Anche il cibo sano, preso nella giusta quantità non viene digerito in modo appropriato quando l'individuo è afflitto da ansia, dolore, paura, collera, sonno eccessivo o insufficiente.

CS Vi II,8-9



I Sei Gusti di Alimenti ed altre Sostanze

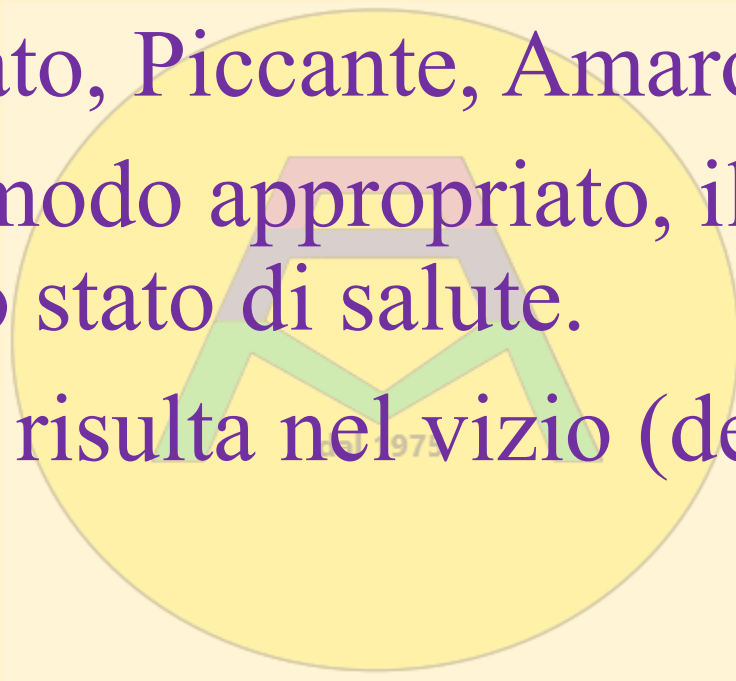
Ci sono sei gusti (*rasa*):

Dolce, Acido, Salato, Piccante, Amaro e Astringente.

Quando usati nel modo appropriato, il corpo è mantenuto in uno stato di salute.

Un loro uso errato risulta nel vizio (deterioramento) dei *Dosha*.

CS, Vi, I.4



PREVENZIONE delle MALATTIE

“Heyam duhkham anagatam”

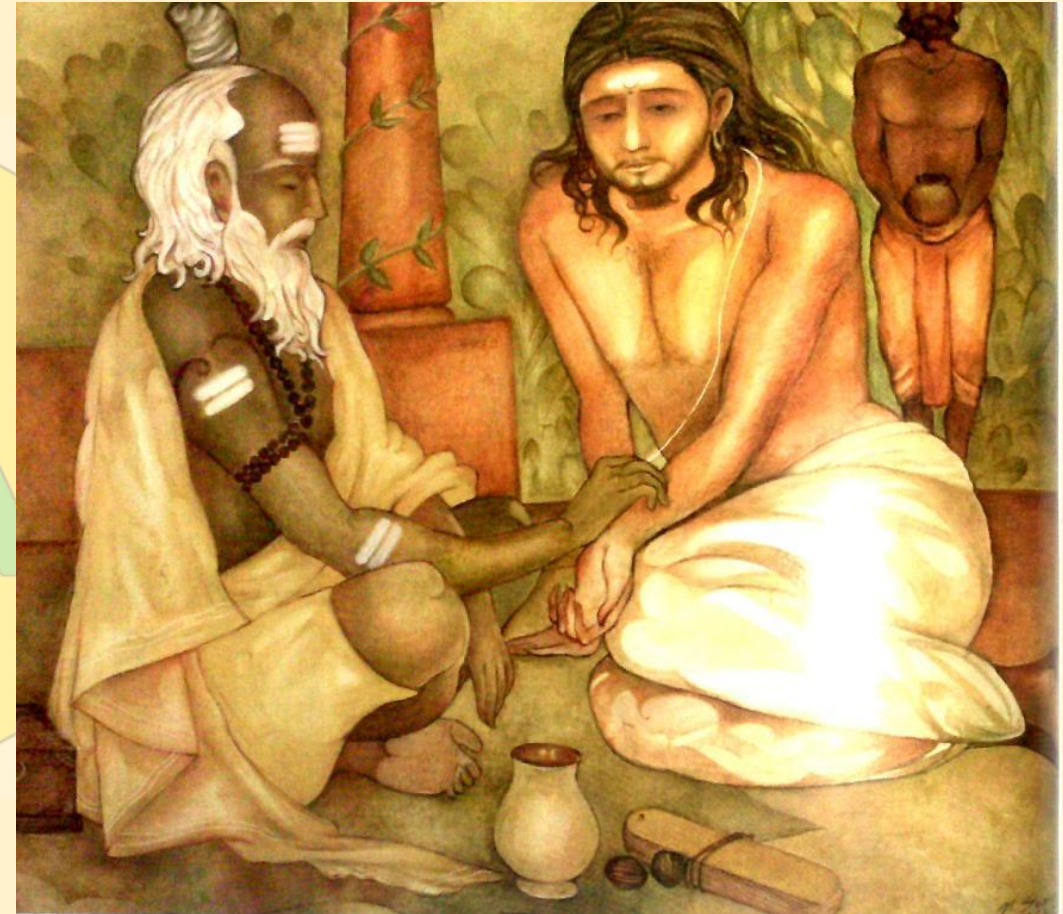
Evita il pericolo che non
si è ancora manifestato

Yoga Sutra di Patanjali



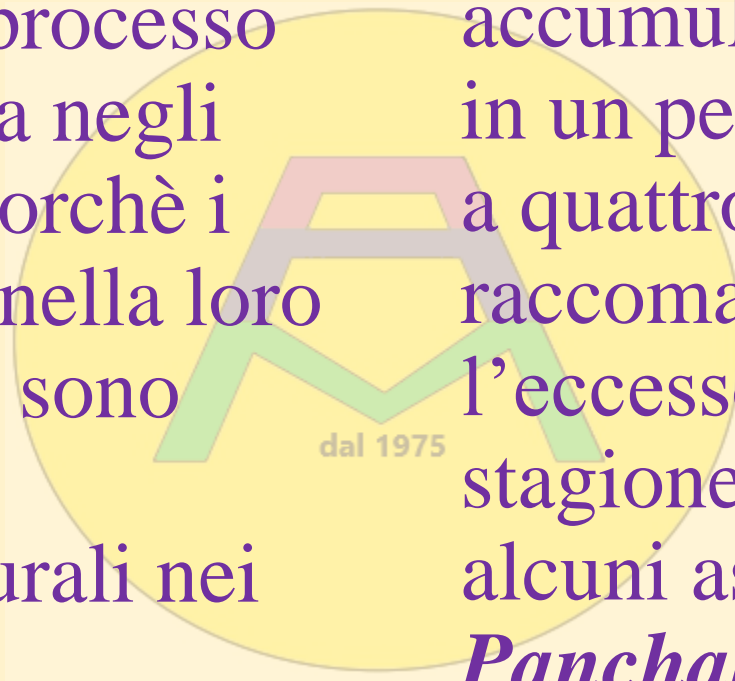
Nāḍī vijñāna nella Śārṅgadhara Saṃhitā III, 1

La pulsazione del polso
indica la vita.
Dalla sua pulsazione il
medico dovrebbe
riconoscere la salute e la
malattia di una persona.



PREVENZIONE delle MALATTIE

- E' più facile trattare la malattia quando il processo di sviluppo è ancora negli **stadi** uno e due, allorchè i *dosha* sono ancora nella loro sede naturale e non sono ancora avvenuti cambiamenti strutturali nei tessuti.
- Come parte del ciclo annuale, i *dosha* tendono ad accumularsi e ad aggravarsi in un periodo che va da due a quattro mesi. Pertanto si raccomanda di eliminare l'eccesso dei *dosha* ogni stagione, sottoponendosi ad alcuni aspetti del *Panchakarma*, due, tre o quattro volte l'anno.



SONNO (*NYDRA*): “quando la mente è stanca e, insieme ai sensi (*karmātmānaḥ*) inattivi (*klamānvitāḥ*), si distoglie dagli oggetti, allora l’uomo dorme” CS Sū XXI,35

Un sonno insufficiente, eccessivo, e fuori tempo accorcia la vita e toglie la felicità.
(CS Sū XXI, 35)

Dipendono da un buon sonno o dall’insonnia

Felicità	<i>Sukha</i>	Miseria	<i>Dukha</i>
Nutrimento	<i>Pushti</i>	Emaciazione	<i>Karshaya</i>
Forza	<i>Bala</i>	Debolezza	<i>Abala</i>
Potenza	<i>Vrisha</i>	Sterilità	<i>Uliva</i>
Conoscenza	<i>Gyana</i>	Ignoranza	<i>Agyana</i>
Vita	<i>Jivita</i>	Morte	<i>Akale</i>

IMPORTANZA DEGLI *SROTA*

OGNI PROCESSO PATOLOGICO
INIZIA CON L'OSTRUZIONE DEGLI
SROTA.

- L'informazione necessita di *srota* pervi per fluire liberamente.
- La Legge Naturale ha bisogno di una struttura fisica adeguata per esprimersi al meglio.



DEFINIZIONE DI HṚDAYA

Hṛdatidatīyatītihrdayam:

ciò che riceve, dà e mantiene muovendo è Hṛdaya.

- Hṛ = ricevere
- Da = dare
- Ya = mantenere col movimento

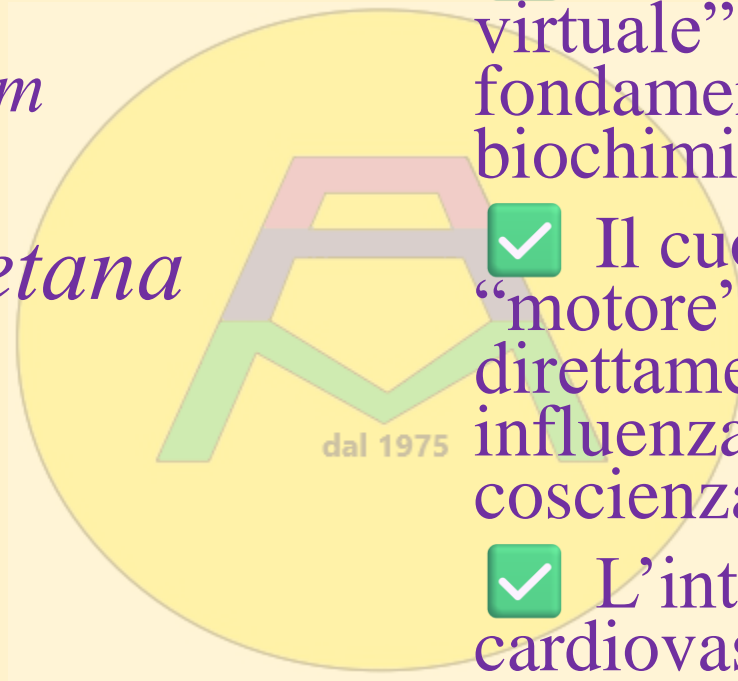


Hṛdaya è la sede della coscienza

Hṛdaya cetandhiṣṭānamekam

Hṛdaya è la sede di *cetana*

CS Sū XXX, 11



Ecco cosa ha scoperto il team di bioingegneri Unipi:

✓ L'asse cuore-cervello è un “organo virtuale” che integra tre componenti fondamentali: neurale, meccanica e biochimica.

✓ Il cuore non è solo un semplice “motore” del corpo, ma modula direttamente l'attività cerebrale, influenzando percezione, emozioni e coscienza.

✓ L'interazione tra sistema cardiovascolare e nervoso ha una direzione preferenziale che cambia a seconda dello stato psico-fisico dell'individuo.

Fattori principali che causano Hṛdroga

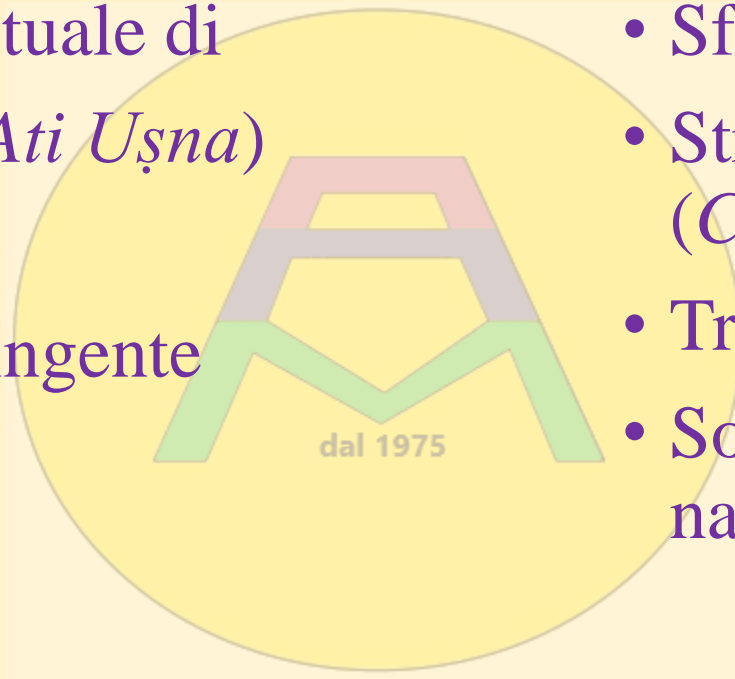
Correlati alla dieta

Assunzione eccessiva o abituale di

- Cibo con potenza calda (*Ati Uṣṇa*)
- Cibo pesante (*Guru*)
- Cibo amaro (*Tikta*) e astringente (*Kaṣāya*) in eccesso

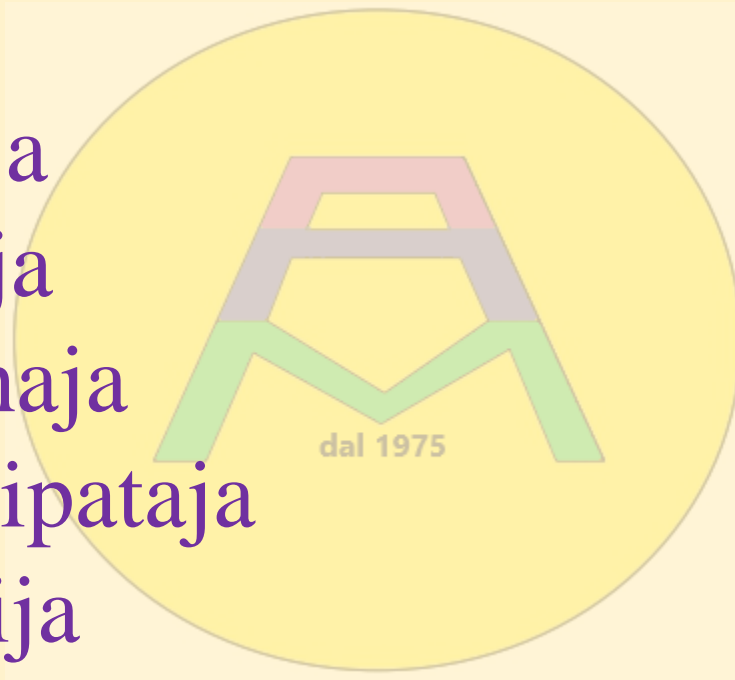
Altri fattori

- Sforzo fisico eccessivo
- Stress mentale ed emotivo (*Cintana*)
- Traumi (*Abhighata*)
- Soppressione dei bisogni naturali (*Vegavidharana*)



TIPOLOGIE DI HRDROGA

- Vataja
- Pittaja
- Kaphaja
- Sannipataja
- Krmija

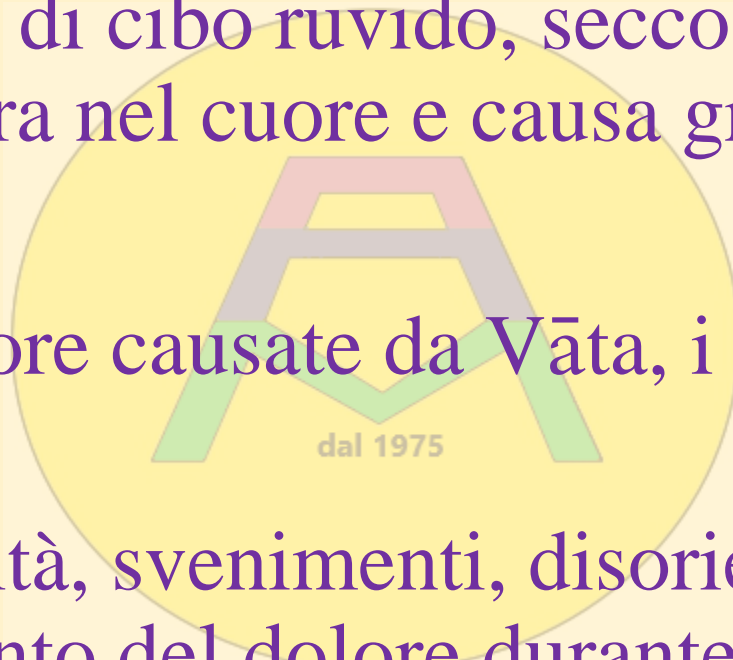


Vataja Hrdroga

- A causa di sofferenza mentale, digiuno, attività fisica e sesso eccessivi, assunzione di cibo ruvido, secco ed in scarsa quantità, Vayu (aggravato) entra nel cuore e causa gravi malattie.
- Nelle malattie del cuore causate da Vāta, i sintomi sono i seguenti:

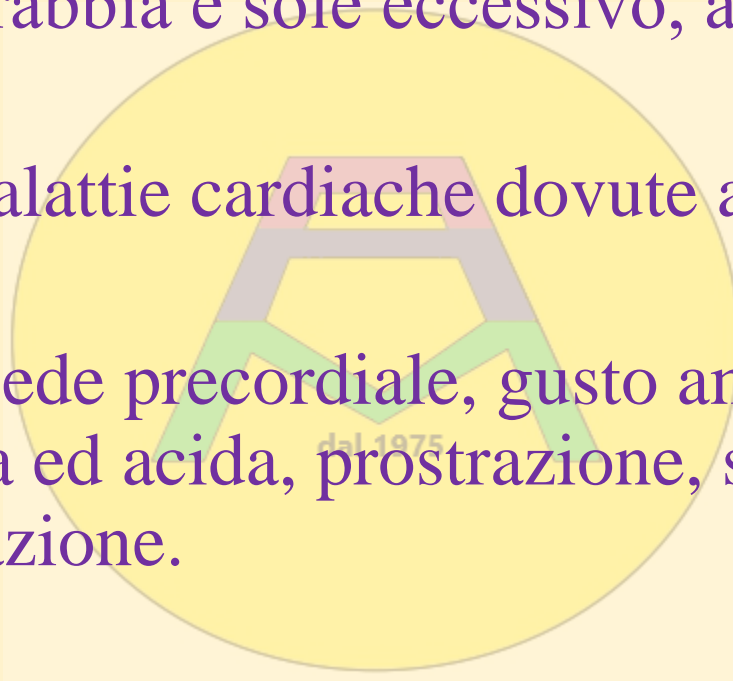
Tremori, crampi, rigidità, svenimenti, disorientamento, dolore lacerante e aggravamento del dolore durante la digestione.

CS XVII, 30-31



Pittaja Hr̥droga

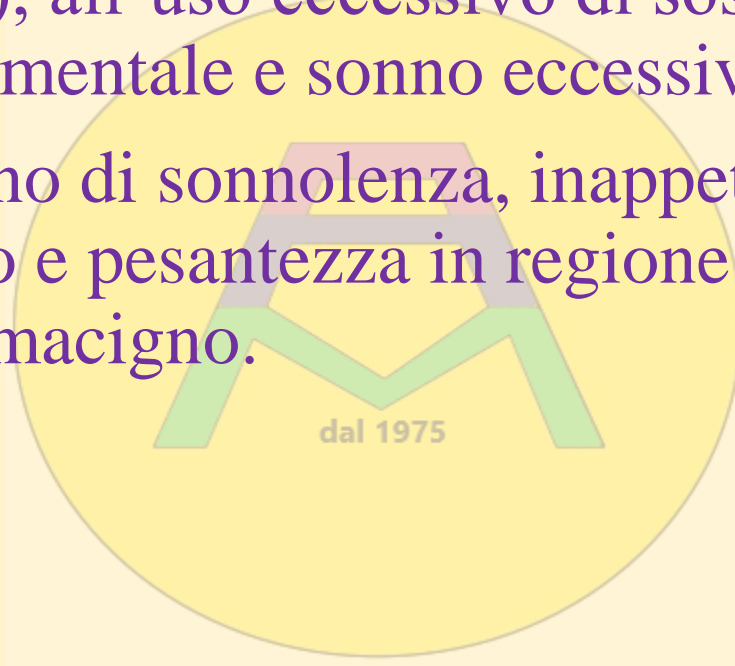
- Alimenti caldi, acidi, salati, alcalini e piccanti; mangiare in corso d'indigestione, alcol, rabbia e sole eccessivo, aggravano pitta nel cuore.
- Nel corso di queste malattie cardiache dovute a Pitta, compaiono i seguenti sintomi:
 - dolore urente in sede precordiale, gusto amaro in bocca, eruttazione amara ed acida, prostrazione, sete, svenimento, vertigini e sudorazione.



Kaphaja Hṛdroga

- Le cardiopatie causate da Kapha aggravato sono dovute ad assunzione eccessiva (di alimenti), all'uso eccessivo di sostanze pesanti e untuose, scarsa attività fisica e mentale e sonno eccessivo.
- Questi pazienti soffrono di sonnolenza, inappetenza e senso di intorpidimento, freddo e pesantezza in regione cardiaca, come se fossero gravati da un macigno.

CS Sū XVII,34-35



Kṛmija Hṛdroga

Eziologia delle cardiopatie infettive:

- *Ati tila sevana*: eccessivo consumo di semi di sesamo
- *Ati Kshira sevana*: eccessivo consumo di latte e derivati
- *Ati guda sevana*: eccessivo consumo di jaggery



Sintomatologia correlata:

- Dolore severo in regione cardiaca
- Salivazione eccessiva (*sthivana*)
- Nausea, vomito (*utklesa*)
- Inappetenza (*aruchi*)
- Prurito (*kandu*)
- Colore nero attorno agli occhi (*syava netrata*)
- Emaciazione (*sosha*)
- Confusione mentale (*tamaha*)

PANCHAKARMA



Il Panchakarma è un trattamento salutare che è di beneficio sia per il mantenimento della buona salute delle persone sane, che per la cura delle malattie, poiché il Panchakarma aumenterà la forza del corpo e la longevità.
Caraka Saṃhitā

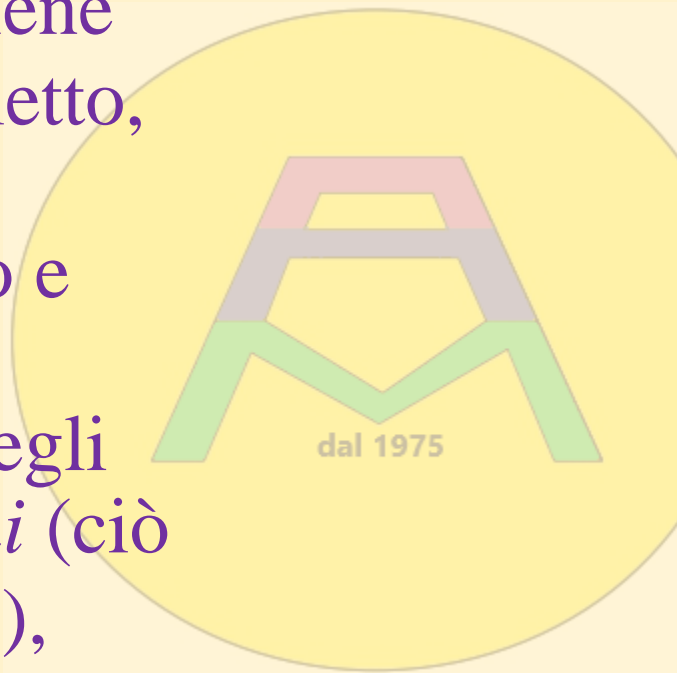
Hridaya e Nabi basti



Terapia Rasāyana

Colui che intraprende la terapia con i rasāyana ottiene longevità, memoria, intelletto, libertà dalle malattie, giovinezza, lustro, aspetto e voce eccellenti, piena potenzialità del corpo e degli organi di senso, *vāk siddhi* (ciò che egli dice diventa vero), rispetto e brillantezza.

CS Chi I,7-8



Phyllanthus emblica - frutto

RASAYANA COMPORTAMENTALE

ACHARA RASAYANA

SINCERITA'

LIBERTA' DALLA COLLERA

NON VIOLENZA

PARLARE CON DOLCEZZA

PRATICARE LA MEDITAZIONE

COMPASSIONE VERSO TUTTE LE CREATURE

RISPETTO VERSO GLI INSEGNANTI E GLI ANZIANI

EQUILIBRIO DI ATTIVITA' E RIPOSO, SONNO E VEGLIA

SEMPLICITA' DELLE ABITUDINI

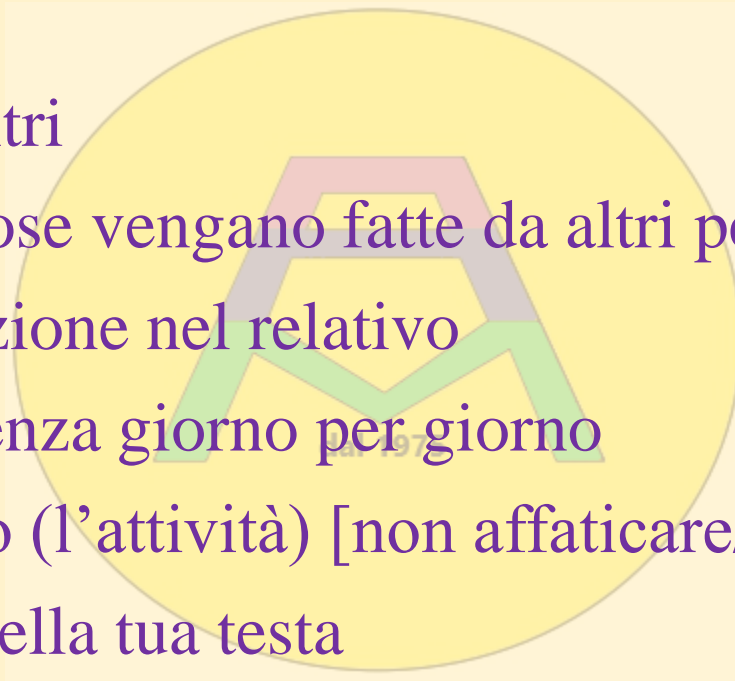
ASTENSIONE DAL CONSUMO DI ALCOOL E DAI COMPORTAMENTI
SMODATI

ASSUNZIONE REGOLARE DI LATTE E GHI

COMPAGNIA DEI SAGGI

Le nove Regole di Vita di Maharishi

1. Non analizzare
2. Non lamentarti
3. Non paragonarti agli altri
4. Non aspettarti che le cose vengano fatte da altri per te
5. Non aspettarti la perfezione nel relativo
6. Occupati della conoscenza giorno per giorno
7. Controlla il movimento (l'attività) [non affaticare/stressare la fisiologia]
8. Tutti i problemi sono nella tua testa
9. Mantieniti saldo [stabilizzato nel Sé]



CONCLUSIONE

«Nell'uomo vi sono la mente ed il cuore.

Essi, proprio a causa della loro stessa esistenza in quanto due, portano in sé la possibilità della sofferenza.

Quando essi sono uniti, quando vi è armonia tra cuore e mente completamente giusta e colma di nobile ispirazione, allora la sofferenza non può sorgere».

