

**Autore: Khan, Muhammad Salim**

## **Come ci si ammala e perché**

*Testo tratto da "La medicina islamica", RED Edizioni, anno 1992, ISBN 88-7031-443-X, pp. 96. Si ringrazia la casa editrice per la gentile concessione dei diritti a pubblicare il testo sul nostro sito.*

La salute, una condizione dinamica di equilibrio, è il prodotto della capacità dell'individuo di far fronte alle influenze interne ed esterne. Non basta che l'individuo si crei un equilibrio interno; egli deve anche adattarsi alle condizioni dell'ambiente in cui vive.

Gli *Hakim*, cioè i medici-guaritori, hanno delineato nel corso dei secoli i fattori essenziali che sono fondamentali per il mantenimento della vita e della salute. Essi vengono chiamati i "sei fattori essenziali". Qualsiasi squilibrio che si manifesta in essi finisce per produrre malattie e morte prematura.

I sei fattori essenziali sono:

- condizioni ecologiche
- aspetti psicologici
- sonno e veglia
- dieta e nutrizione
- movimento e riposo
- ritenzione ed evacuazione.

### **Condizioni ecologiche**

Molte e diverse sono le influenze dell'universo sull'individuo, da quelle più sottili, per esempio provenienti dall'essere supremo, cioè Allah, alle più grossolane, come quelle provenienti dal sole.

#### *L'importanza dell'aria pulita*

L'aria è necessaria per il mantenimento della vita e della salute ed è un elemento costituente dell'essere umano. L'uomo resta sano fintanto che l'aria è equilibrata e non inquinata.

L'aria equilibrata è quella esente da esalazioni, prodotti chimici, fumo ed eccesso di vapore acqueo. Un'aria di buona qualità è pura, pulita, priva delle esalazioni provenienti da discariche, stagni, zone paludose, rifiuti animali o vegetali. L'aria di buona qualità è quella di alta montagna e delle pianure in cui soffiano venti e brezze salubri.

Due sono le funzioni essenziali dell'aria:

- condizionamento
- purificazione della forza vitale

Il *condizionamento* consiste nella moderazione del temperamento della forza vitale. La forza vitale viene moderata dall'aria inalata dai polmoni e assorbita dai pori contigui alle arterie. L'aria che circonda i nostri corpi è generalmente molto più fredda rispetto alla temperatura normale della forza vitale. Il contatto e la miscela della forza vitale con l'aria equilibrata previene il verificarsi di anomalie nella forza vitale stessa.

La *purificazione* è il processo tramite cui le sostanze e i vapori tossici vengono eliminati durante l'espiazione. La forza vitale è moderata dal raffreddamento che subisce durante l'inspirazione e purificata durante l'espiazione.

L'aria ha effetti differenti a seconda della sua condizione qualitativa. L'aria tiepida è rilassante e produce dispersione. Un calore moderato rende roseo l'incarnato, perché richiama il sangue alla superficie del corpo.

Un'aria troppo calda può rendere l'incarnato giallastro, disperdendo il sangue, producendo un eccessivo sudore e riducendo la quantità dell'urina.

L'aria fredda rinvigorisce il corpo, facilita la digestione e aumenta la quantità dell'urina. L'aria fredda ostacola l'evacuazione delle feci e prolunga la loro stagnazione nello stomaco. Questo accade perché essa separa l'acqua e la dirotta verso i reni, rendendo dure e compatte le feci.

L'aria secca rende sottile il corpo e fa diventare la pelle ruvida e secca. L'aria umida rende più morbida la pelle e più idratata. L'aria può andare soggetta a cambiamenti che hanno implicazioni per la salute. Tali cambiamenti possono essere normali o anormali

### *Le stagioni: la primavera*

La primavera è considerata la stagione migliore, dato che la sua temperatura è adatta alla crescita e alla conservazione della vita in generale, e del sangue e della forza vitale in particolare. È quello il tempo in cui gli alberi emettono i germogli.

La primavera è la più equilibrata delle stagioni e ha la tendenza a favorire l'umido naturale e il calore sottile. Essa produce un incarnato roseo e attiva gli umori, senza disperderli come fa l'estate. La primavera è una stagione particolarmente buona per l'infanzia e la pubertà. Durante la primavera l'attivazione degli umori induce alcune malattie, soprattutto quelle croniche. Le malattie primaverili sono il sangue dal naso, la rottura dei vasi sanguigni, certe condizioni patologiche della pelle, come gli ascessi, e la malinconia. Gli individui con un temperamento flemmatico possono andare soggetti a malattie come l'apoplessia e la paralisi.

### *L'estate*

L'estate tende a disperdere gli umori e la forza vitale, causando un indebolimento delle funzioni corporee. Durante l'estate vi è una diminuzione della quantità del sangue della flemma con conseguenti mutamenti nella qualità degli umori. La bile aumenta durante questa stagione, conferendo una tinta gialla all'incarnato.

Durante l'ultima parte dell'estate vi è un maggior accumulo di bile nera, dovuto alla dispersione degli umori leggeri. Le malattie estive tendono a essere di breve durata, dato che il calore tende a far maturare la materia morbosa e ad eliminarla.

Tuttavia negli individui con una bassa vitalità l'eccesso di calore causa debolezza e può portare alla morte. Le malattie estive sono spesso dovute alla migrazione degli umori dalle parti superficiali del corpo a quelle inferiori, come accade nella diarrea. Anche le condizioni febbrili sono comuni, come pure la cancrena e le infezioni di occhi e orecchie.

### *L'autunno*

Di tutte le stagioni, l'autunno è quella in cui prevalgono le malattie. Le ragioni sono che durante l'autunno vi è meno sangue; perché esso viene dissipato dagli altri umori, lasciando un eccesso di bile nera. Quando inizia il freddo, l'eliminazione e la purificazione diminuiscono e di conseguenza gli umori sono dirottati verso l'interno.

Le malattie autunnali sono dovute a un eccesso di bile nera, come nel caso della malinconia, del cancro e dei dolori delle articolazioni.

Durante l'autunno la facoltà espulsiva, cioè quella che consente di eliminare le tossine, si indebolisce.

### *L'inverno*

L'inverno aiuta la digestione e facilita meno la dispersione, ma gli individui che tendono ad avere uno stile di vita sedentario e a mangiare troppo sono predisposti, durante questa stagione, a condizioni depressive.

Questo periodo freddo è favorevole alla riduzione della bile. Le malattie invernali sono generalmente flemmatiche; in questo periodo dell'anno prevale inoltre il comune raffreddore con tutti gli effetti concomitanti. Gli inverni particolarmente lunghi e rigidi sono sfavorevoli agli anziani. Durante questa stagione aumentano anche gli attacchi di disturbi nervosi.

### **Aspetti psicologici**

Il nucleo centrale di un individuo è lo spirito, che si manifesta attraverso due canali: i pensieri e le emozioni. Le diverse sfumature delle emozioni possono essere positive, creative, favorevoli alla vita, oppure negative, distruttive e favorevoli alla morte.

Ogni emozione, a seconda della sua qualità e gravità, può influire sulla persona, in particolare sulla sua forza vitale. In genere il movimento della forza vitale è graduale e rivolto verso l'esterno, e produce stati positivi, come il piacere e la gioia, ma nelle condizioni di dolore, depressione o paura tale movimento si rivolge verso l'interno.

Un improvviso ritrarsi della forza vitale verso l'interno, per esempio durante uno shock, può causare il coma o addirittura la morte. Se il movimento che produce gli aspetti negativi si prolunga, esso può predisporre un individuo a serie malattie psicologiche e anche fisiche.

### **Sonno e veglia**

Il sonno è un fattore importante per il mantenimento e la promozione della salute. Il sonno elimina la stanchezza e regola il flusso delle escrezioni causate dalle attività della giornata. Durante il sonno, il calore innato viene diretto verso l'interno, aiuta la digestione, la crescita e il risanamento. È a causa del movimento verso l'interno del calore innato che l'esterno del dormiente diventa freddo.

Il sonno più benefico è quello della notte, indisturbato, dopo un pasto leggero e nutriente. Un eccesso di sonno può predisporre alle malattie nervose, ottunde le funzioni intellettuali e causa un accumulo di umori freddi. La mancanza di sonno invece predispone alla formazione di un eccesso di secco, quindi di malattie come la confusione mentale, il prurito e l'irritabilità. Gli effetti dell'insonnia sono opposti a quelli del sonno.

### **Dieta e nutrizione**

Tra le varie cause responsabili di una cattiva salute vi sono i cibi e le bevande. Il modo in cui si mangia, lo stato psicologico della persona, il tempo nella giornata e nell'anno oltre alla quantità e alla qualità dei cibi e delle bevande sono i fattori da prendersi in considerazione.

Nel *Corano* i cibi e le bevande sono suddivisi nelle ampie categorie di quelli permessi dalla legge, *Halal*, quelli vietati dalla legge, *Haram*. La prima categoria è ulteriormente suddivisa, dando origine a un elenco di cibi e bevande che promuovono in particolar modo la salute, che vengono chiamati *Tayab* (salutari). Ogni cibo viene poi studiato per quanto riguarda il suo aspetto qualitativo, cioè le categorie di caldo, freddo, umido e secco; questi quattro effetti primari vengono poi messi in relazione con i quattro umori primari, sangue, flemma, bile gialla e bile nera.

La quantità e la qualità di cibi e bevande sono fattori essenziali nella conservazione e nel recupero della salute.

### **L'acqua benefica**

Prendiamo per esempio l'acqua; come elemento essa è presente nei cibi e nelle bevande, e favorisce la liquefazione, il trasporto e l'assorbimento di quanto è stato ingerito. Vi sono vari tipi di acqua, e quella più favorevole alla salute deve avere le seguenti qualità:

- deve essere leggera
- deve avere un gusto gradevole
- deve riscaldarsi o raffreddarsi facilmente
- deve permettere una cottura rapida e facile delle vivande

- non deve avere odore né colore
- deve spegnere la sete

Un esempio di acqua dotata di queste qualità è quella delle sorgente Zam Zam nella valle di Higiaz. Quest'acqua ha particolari poteri curativi e preventivi e non marcisce come le acque normali. Il miglior tipo di acqua è quello delle sorgenti che scaturiscono in un terreno puro e in condizioni normali, preferibilmente in montagna e tra le rocce, esposto al sole e all'aria pura.

Favorisce la salute anche l'acqua piovana raccolta dopo un temporale in un'area priva di sostanze inquinanti esterne quali gas e prodotti chimici. Tuttavia l'acqua piovana, a causa della sua leggerezza, ha una tendenza alla putrefazione.

L'acqua ottenuta dalla neve o dalla grandine è generalmente impura. Nei climi caldi o d'estate, il ghiaccio e l'acqua ghiacciata possono essere usati con moderazione, purché provengano da una fonte di acqua che sia pura. Devono tuttavia astenersi dalle bevande ghiacciate gli individui che soffrono di condizioni come nevralgie e infiammazioni gastro-intestinali.

L'acqua di pozzo si può usare, ma va estratta frequentemente. L'acqua delle paludi va evitata come pure quella che contiene metalli pesanti, per esempio il piombo.

Anche l'acqua infestata da sanguisughe e rane è da evitarsi. Certe acque particolarmente ricche di elementi in traccia, come lo zinco e lo zolfo, possono essere benefiche in condizioni patologiche specifiche, ma vanno usate con cautela.

### ***Movimento e riposo***

Qualsiasi forma di attività, prolungata o di breve durata, moderata o energica, produce calore in vario grado. Ma un'attività moderata, anche se prolungata, produce la maggior dispersione degli umori. Occupazioni differenti hanno un diverso impatto sulla salute e causano certe malattie specifiche. Un'occupazione come quella della lavandaia, protratta a lungo, produce una condizione fredda e umida, mentre un fabbro potrà essere predisposto a un eccesso di caldo e secco. Il riposo raffredda e umidifica, perché l'eccitamento del calore è scarso o nullo, come lo è l'accumulo all'interno di materia che trattiene il calore.

### ***Ritenzione ed evacuazione***

Qualsiasi squilibrio nella ritenzione e nell'evacuazione può essere causa di malattia. Lo squilibrio nella ritenzione può avvenire quando la forza espulsiva è debole, o la forza di ritenzione è eccessivamente grande. Una digestione impropria può indurre un prolungamento dell'ostruzione dei canali di eliminazione oppure può produrre dei rifiuti spessi e viscosi.

Anche una crisi nel corso di una malattia può essere causa di ritenzione. Le malattie collegate a una ritenzione eccessiva sono umide e complesse.

Si ha evacuazione o perdita dei rifiuti quando le condizioni sono l'opposto di quelle che provocano la ritenzione. Le malattie dovute a un eccesso di evacuazione sono fredde e debilitanti.