

L'importanza della prevenzione

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.

Uno degli obiettivi principali della tradizione medica islamica è la prevenzione delle malattie e l'allontanamento del dolore. In quanto sistema etico e totalitaristico, infatti, l'islam non si occupa solo dell'aspetto spirituale dell'individuo ma anche della sua salute psicofisica, e sostiene che l'uomo deve preoccuparsi della propria integrità e avere come scopo la longevità.

La prevenzione si attua attraverso alcune pratiche igieniche e una serie di esercizi fisici. Spesso alle pratiche igieniche si affiancano alcune preghiere, perché, sempre secondo l'islam, abbinare dottrina e prassi serve ad armonizzare la coscienza interiore con la realtà esterna della creazione. E cioè a rendere l'uomo consapevole del suo profondo legame con la natura che lo circonda.

Questa prospettiva chiara e sublime libera l'uomo dal dubbio, dalla confusione e dalla dipendenza dagli altri, e lo aiuta positivamente a dare un significato alla vita e a vincere le emozioni negative che, come abbiamo visto, sono responsabili di molte malattie. Una descrizione di quella che, secondo la medicina islamica, è una giornata tipo di un fedele, darà un'idea dell'aspetto preventivo della pratica religiosa islamica.

Pratiche igieniche

A un fedele si richiede di alzarsi presto la mattina, prima del levarsi del sole. Dopo aver defecato e urinato si deve lavare le mani con acqua pulita e detergere l'ano e i genitali.

Poi è necessario che egli si lavi di nuovo le mani e passi alla pulizia dei denti e delle gengive. Per lavare i denti si usa una pianta tradizionale, chiamata *miswak*, la cui efficacia preventiva è stata lungamente studiata, e che viene utilizzata per l'igiene orale fin dall'inizio dell'islamismo. Si tratta di una radice contenente alcune sostanze antibatteriche che distruggono i germi dannosi della bocca, prevenendo le infezioni e il decadimento dei denti. Una volta utilizzata la *miswak*, la bocca deve essere sciacquata tre volte con acqua pulita.

Abluzioni

Terminato il lavaggio dei denti si passa alle abluzioni, che sono molto più di una serie di pratiche igieniche e consistono invece in una specie di rapida cerimonia di purificazione che il fedele deve compiere cinque volte il giorno, prima della preghiera rituale.

Le abluzioni, dette *wudu*, si svolgono come segue:

- il fedele, con le maniche rimboccate un po' più in su del gomito, si lava le mani tre volte
- si sciacqua la bocca tre volte gettandovi dentro l'acqua con la mano destra con la mano destra getta acqua sulle narici, aspirandola contemporaneamente e soffiando poi fuori, premendo le narici con il pollice e l'indice della mano sinistra, per tre volte si lava la faccia tre volte, gettandovi sopra l'acqua con entrambe le mani
- si lava la mano e il braccio destro fino al gomito, molte volte, facendo scorrere l'acqua lungo il braccio, dal palmo della mano fino al gomito, e nello stesso modo lava il braccio sinistro

- posa la mano destra umida sulla parte superiore del capo. Se ha la barba, allora la pettina con le dita umide della mano destra, tenendo la mano con il palmo in avanti e passando le dita attraverso la barba dal collo in su
- mette le punte degli indici nelle orecchie e li fa ruotare passando contemporaneamente il pollice attorno al dietro delle orecchie da sotto in su
- -pulisce il collo con entrambe le mani, facendo incontrare la punta delle dita dietro il collo e poi lasciando scivolare le mani avanti
- infine lava i piedi fino alle caviglie e passa le dita delle mani tra le dita dei piedi

Da ricordare che, poiché le abluzioni hanno lo scopo di purificare il fedele e di renderlo pronto alla preghiera, ogni loro stadio è santificato dalle recitazioni di passi specifici del *Corano*.

La preghiera

Il *wudu* è seguito dalla *Salat*, la preghiera, il modo più adatto per cominciare spiritualmente una giornata, e di proseguirla visto che la preghiera si pratica cinque volte il giorno, e precisamente: la mattina, a mezzogiorno, il pomeriggio, al tramonto del sole e la notte. La *Salat* può essere praticata individualmente oppure insieme ad altri. Il venerdì a mezzogiorno, invece, ha luogo la preghiera collettiva nelle moschee, guidata da un *iman* (che letteralmente significa “capo”, uno di cui seguire l’esempio) che legge alcuni passi del *Corano*.

La preghiera è un obbligo sia per gli uomini sia per le donne. Le donne, però, possono pregare inginocchiate per terra. La *Salat* non è una semplice preghiera. È una pratica che coinvolge il corpo e lo spirito. Consiste in una serie di posizioni del corpo molto benefiche per tutto l’organismo (qualcuno ha paragonato le posture della *Salat* alle *asana* dello yoga).

Per pregare un fedele deve star ritto con la faccia rivolta verso *qublah*, un punto della grande moschea che si trova nella città della Mecca. Egli deve essere completamente concentrato, e la sua mente deve essere spoglia di pensieri cattivi o negativi. Quando ritiene di aver assunto l’attitudine adatta, con la testa verso il basso, le mani ai lati del corpo, i piedi divaricati alla stessa altezza delle spalle, inizia la preghiera, pronunciando l’intenzione di assolvere a questo obbligo del *Corano*. A questo punto incomincia la sequenza delle otto posizioni.

1. Porta le mani dietro le orecchie, con i pollici posati dietro i lobi e tiene la posizione per cinque secondi dicendo: «*Allahu akbar*» (Dio è grande).
2. Mette la mano destra sotto la sinistra ed entrambe sopra la pancia, all’altezza dell’ombelico. Tiene la posizione per circa un minuto, recitando alcuni versetti del *Corano*.
3. Si piega in avanti, senza flettere le ginocchia, e poggia le mani sulle ginocchia con le dita aperte. La schiena è dritta, e la posizione va tenuta per dodici secondi, recitando un versetto del *Corano*.
4. Si rialza, recitando un versetto del *Corano* e torna nella posizione di partenza.
5. Mette ambedue le mani sulle ginocchia e si prosterna. Poggia la testa e le mani sul pavimento. Perché la posizione sia esatta, sette parti del corpo devono essere in contatto con il suolo. E cioè: la fronte, il palmo delle mani, le ginocchia, le dita dei piedi. Va tenuta per dodici secondi, sempre recitando i versetti del *Corano*.
6. Alza la fronte da terra e rimane seduto sui calcagni, i palmi delle mani posati sulle ginocchia, per sei secondi.
7. Ripete la prosternazione come al punto 5 e la tiene per cinque secondi esatti.
8. Si risiede sui calcagni, e torna in piedi recitando: «*Allahu akbar*».

La *Salat* ha molti benefici effetti sul corpo umano: aumenta la velocità di circolazione del sangue permettendo al corpo di espellere meglio le tossine; rende le giunture più elastiche, e allunga i muscoli, tonificando lo stomaco e i reni e disintossicando il fegato; tonifica il sistema respiratorio, la circolazione e il sistema nervoso; rilassa il corpo.

Inoltre la preghiera induce uno stato di adorazione profonda, durante il quale l’individuo si concentra su alcuni aspetti profondi della sua fede.

Esercizi fisici

I medici musulmani hanno sviluppato vari tipi di esercizio fisico che, oltre a rinforzare il corpo, esplicitano un effetto preventivo nei confronti di varie malattie. La saggezza di questi esercizi è profonda e lungimirante, ma per capirne l'effetto bisogna fare una premessa.

L'eliminazione dei rifiuti

Tutti gli organismi hanno bisogno di cibo per sopravvivere e conservarsi in buona salute, tuttavia anche se il cibo è di buona qualità e facilmente assimilabile dal corpo, produce una certa quantità di rifiuti. Gli organi preposti a tale scopo cercano di eliminarli, ma è difficile che ci riescano completamente. Così i rifiuti residui si accumulano gradualmente, e rappresentano un rischio di malattia.

Rifiuti e tossine, infatti, possono alterare il flusso dell'energia e provocare mutamenti anormali in alcuni organi specifici o, in generale, nel temperamento. Inoltre possono causare putrefazione e deterioramento, soprattutto del sistema digestivo. E ancora possono provocare gonfiori ed escrescenze anormali. Per questo è necessario intervenire per consentire all'organismo di ripulirsi completamente. L'uso dei medicinali, tranne in casi estremi e molto gravi, è da scoraggiare, perché l'organismo tende ad assuefarsi e a richiedere dosi sempre maggiori.

Depurare l'organismo

L'esercizio fisico, invece, è uno dei modi più sicuri ed efficaci. Previene l'accumulo di rifiuti e tossine, e li convoglia verso gli organi di eliminazione, contribuendo così all'espulsione delle tossine.

Inoltre, muovendoci, aumentiamo il calore interno del corpo. A sua volta il calore stimola le difese, brucia le tossine e rafforza articolazioni e muscoli. C'è anche da dire che l'esercizio fisico accelera l'assimilazione del cibo da parte dei tessuti e degli organi, per cui la pelle e i pori si dilatano, favorendo l'eliminazione delle tossine, gli organi si espandono, diventando più morbidi. Così aumenta anche la quantità di ossigeno che viene inalato e che purifica e rafforza l'organismo.

A ognuno il suo esercizio

L'esercizio fisico è di due tipi principali: l'esercizio vero e proprio, svolto con l'esplicita intenzione di trarne beneficio, e l'esercizio collegato con le ordinarie attività lavorative e alla vita quotidiana. Noi ci occuperemo dell'esercizio fisico del primo tipo, che è quello che apporta il massimo dei benefici.

L'esercizio può variare in intensità, modalità e durata. Può essere breve o prolungato, moderato o energico, lento o rapido. Può anche essere rapido ed energico, oppure moderato e lento. Il più consigliabile è l'esercizio moderato.

Gli esercizi energici sono numerosi e hanno come principio base la forza e il vigore. Sono prediletti dai giovani o anche dalle persone in età matura, che hanno l'esigenza di rafforzare alcune parti del loro corpo. I più diffusi sono: box, lotta libera, tiro dell'arco, scherma, equitazione, lotta con la propria ombra mediante una spada o un'asta. Sono considerati invece esercizi moderati: viaggiare su un carro o sul dorso di un cammello, navigare, dondolarsi in posizione seduta o stesa, eccetera.

Qualche indicazione...

Esiste un esercizio appropriato per ogni individuo a seconda della sua costituzione fisica. Gli esercizi moderati o leggeri sono adatti a persone debilitate da una malattia o dalla febbre, a chi non può fare movimenti bruschi o stare in piedi a lungo.

Inoltre l'esercizio moderato è consigliabile a coloro il cui organismo si è assuefatto ai purganti, o per le persone che soffrono di malattie respiratorie come la pleurite.

Sugli anziani poi, l'esercizio moderato favorisce il rilassamento e la facilitazione del sonno, oltre che l'espulsione dei gas dannosi. In tutti i casi l'esercizio fisico causa un miglioramento della memoria, stimola

l'appetito ed è sollievo nei casi di leggera depressione. È utile anche per alleviare alcuni disturbi cerebrali. Ma non tutti gli esercizi vanno bene per chiunque.

...e alcune controindicazioni

Nello specifico, viaggiare su un carro tirato da cavalli ha un effetto benefico, ma è un esercizio più potente degli altri, che può produrre uno scuotimento di tutto l'organismo. Invece, viaggiare e navigare su piccole imbarcazioni restando vicini alla costa risulta benefico per certi tipi di disturbi del linguaggio o per alcune malattie della pelle tipiche dei temperamenti secchi. La navigazione su acque profonde però, risulta benefica in certe condizioni emotive, ma può generare paura. *Esercizi per i singoli organi*

Ogni organo ha una sua gamma di esercizi. Per migliorare la vista si può guardare intensamente l'acqua, le piante verdi e alcuni piccoli oggetti, senza però tenere troppo a lungo lo sguardo fisso.

Per l'udito si possono ascoltare attentamente suoni d'intensità media occasionalmente intervallati da suoni acuti. La regola generale è proteggere gli organi deboli e gli individui fragili da sforzi eccessivi. In casi del genere, gli esercizi devono essere blandi.

In certe condizioni può essere controindicato un movimento della parte: per esempio, se si soffre di vene varicose è meglio compiere dei movimenti con la parte superiore del corpo, tenendo le gambe ferme. In caso di malattie cerebrali, invece, i movimenti che interessano testa e collo vanno fatti sotto controllo medico. Analogamente per le persone anziane e le donne incinte è necessario il parere del medico prima di intraprendere qualsiasi tipo di esercizio.

Prima d'iniziare

Esistono regole generali per ogni tipo di esercizio fisico. La principale è: *mai fare ginnastica subito dopo un pasto*. Il cibo deve essere stato digerito, ma non si deve essere a digiuno. Il momento più giusto è quello in cui si passa dalla digestione all'assimilazione, cioè il primo pomeriggio. Nei climi freddi o d'inverno è meglio scegliere la mattina o il mezzogiorno.

Quanto deve durare un esercizio? Dipende da individuo a individuo. Generalmente si può dire che si può continuare a farlo finché il colorito è buono, le membra si muovono con scioltezza e il sudore evapora. Se cessano queste condizioni è meglio fermarsi.

Dopo aver elaborato un programma adatto di esercizio fisico non lo si deve abbandonare a meno che insorgano ragioni speciali.

Altre pratiche benefiche

I massaggi di vario tipo e i bagni sono forme di pulizia e di attività fisica che fungono anche da misure preventive.

I massaggi

Si può far precedere gli esercizi da un massaggio con un asciugamano ruvido. Questa pratica rinvigorisce e riscalda il corpo. Dopo gli esercizi, invece, si può procedere a un leggero massaggio rilassante, utilizzando oli naturali di provenienza vegetale. Perfetto quello di mandorla. Ma l'utilità dei massaggi si vede soprattutto nella cura di alcuni inconvenienti causati dall'esercizio fisico. Ci possono essere sudore eccessivo, secchezza, tensione, flaccidità o stanchezza.

La *pelle troppo umida* può essere un problema delle persone che conducono una vita eccessivamente sedentaria, che fanno molti bagni e mangiano troppo. In questo caso si devono praticare dei massaggi asciutti ed è consigliabile un esercizio rigoroso.

Se *la pelle è arida*, la causa può essere un temperamento caldo e secco. In tal caso la soluzione migliore è il riposo, e un massaggio delicato con oli vegetali.

Se i tessuti sono rilassati si consiglia un massaggio vigoroso e asciutto, o con l'ausilio di un olio astringente. Il senso di *tensione* è spesso l'effetto di un eccesso di esercizio, ed è dovuto alla fuoriuscita delle tossine dai tessuti. In questo caso sono indicati dei bagni caldi con oli leggeri, cibi umidificati e riposo. La causa della *stanchezza* è spesso un esercizio fisico eccessivo o inappropriato. In genere scompare interrompendo il movimento. Tuttavia è utile, oltre al riposo, un massaggio drenante, che aiuti a espellere le tossine attraverso la pelle.

I bagni

Il bagno è un processo di pulizia indispensabile che trova la sua applicazione nelle tradizionali cure termali. I *ghusl* (bagni in acqua) e gli *hamman*, bagni alternati caldi e freddi, sono frequenti nelle comunità musulmane e vengono usati come misura preventiva e curativa.

I benefici specifici che apportano sono l'induzione del sonno, la pulizia della pelle, l'eliminazione della stanchezza, la dispersione dei rifiuti e la stimolazione del sangue affinché irrori bene tutte le parti del corpo. Naturalmente un uso indiscriminato o inappropriato dei bagni può risultare nocivo. Un uso eccessivo può indebolire il cuore, produrre nausea e svenimenti e disturbare la materia stagnante. Norme generali di cui tener conto sono la considerazione della stagione, del momento della giornata, della condizione dello stomaco. I bagni freddi sono più adatti d'estate e nei climi caldi, mentre l'acqua tiepida e calda va preferita d'inverno e nelle stagioni secche. I bagni freddi, infine, vanno evitati dalle persone dispeptiche, deboli e sofferenti di catarro.