

Autore: Khan, Muhammad Salim

Principi di trattamento

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.

Nella medicina tradizionale islamica sotto il termine *trattamento* si comprende un certo numero di terapie differenti, selezionate e adattate alle esigenze generali e specifiche di ogni paziente. I vari tipi di trattamento sono la gestione dei fattori essenziali che abbiamo indicato nel capitolo "Come ci si ammala e perché" (e cioè: le condizioni ecologiche, quelle psicologiche, il sonno, la dieta, il movimento, il riposo, la ritenzione e l'accumulazione); e poi anche l'uso dei medicinali, le cure psico-spirituali, le manipolazioni, e l'intervento chirurgico.

È importante sottolineare che la gestione dei fattori essenziali che è stata discussa nel capitolo sopraccitato lascia aperte ampie possibilità per il recupero dell'equilibrio senza ricorrere ai medicinali.

A seconda dei casi, intervenendo su ognuno di questi fattori o su uno in particolare, si può riuscire a riarmonizzare il fisico senza ricorrere a ulteriori interventi esterni.

Uso terapeutico del cibo

Per spiegare bene quanto abbiamo detto possiamo prendere in considerazione il cibo. *Tibbi*, la nutrizione, si basa sul concetto che a ogni cibo, sia esso un frutto, un ortaggio o una fetta di carne, corrisponde un'energia, essenza o stato qualitativo, che può essere identificato o espresso a parole. Per esprimere la qualità di un cibo si fa riferimento al quadro concettuale energetico e si valuta in funzione dei fattori caldo, freddo, secco e umido. La natura qualitativa dei cibi fa parte delle conoscenze comuni e delle tradizioni popolari delle comunità islamiche.

Nella terapia nutrizionale, a seconda dei bisogni e delle condizioni di ogni singolo paziente e della natura della malattia, il medico può prescrivere di mangiare di più o di meno di quel determinato cibo di qualità calda, fredda eccetera, che sopperisce alla carenza che ha il fisico in quel momento. Perciò a chi manca di caldo verranno dati cibi "caldi", ma agli individui con un eccesso di caldo, che per esempio soffrono di febbri, bisogna prescrivere cibi freddi, come verdure fresche a foglie larghe.

Insomma, lo scopo della nutrizione è fornire energia e sostituire le perdite o gli eccessi dovuti alle varie attività della vita o del lavoro. Inoltre nella prospettiva islamica esistono delle interconnessioni tra cibo e stati di coscienza e tra cibo e processi emotivi. Il considerare l'individuo sotto una prospettiva dinamica e integrata aiuta a scorgere tali interconnessioni e a capire che una malattia è uno squilibrio che coinvolge i vari livelli energetici di un individuo. Il cibo è uno degli strumenti più potenti per ristabilire l'equilibrio in un organismo perturbato.

La quantità

Abbiamo già detto che uno dei precetti fondamentali della medicina islamica è di alzarsi da tavola sempre con un po' di fame. Ma sappiamo che non è sempre facile seguire questa regola. Ci sono però alcuni "trucchi" per renderla meno dura. Per esempio, per gli individui dotati di buon appetito ma di umori immaturi è necessaria una dieta voluminosa, che soddisferà il loro stomaco senza accrescere la quantità di umori.

La quantità di cibo viene generalmente ridotta o annullata nelle malattie acute e talora nelle condizioni critiche. Nelle condizioni croniche l'organismo è già debilitato da tempo, per cui forza e vitalità vanno recuperati attraverso il nutrimento. Nelle malattie acute, invece, sopraggiunge dopo poco tempo una crisi e si cerca di fare in modo che l'energia dell'organismo sia sufficiente per trasformarla in una crisi guaritrice, che riporti alla salute.

Nello stadio critico della malattia, quando la forza vitale è impegnata attivamente nella lotta, occorre una dieta leggera. Anzi, più acuta è la malattia e più prossima è la crisi, più il cibo deve essere leggero.

La digestione

Altri fattori da prendere in considerazione nella gestione del cibo sono la velocità della digestione e dell'assorbimento del cibo. I cibi pesanti e viscosi come la carne di manzo vanno evitati nei casi di ostruzione. I cibi assimilabili ed energetici come il miele sono inclusi nella dieta quando ve n'è bisogno, come nelle condizioni che seguono una malattia prolungata.

Si è già detto, poi, che quanto più un fisico è impegnato a lottare contro la malattia e a ristabilire il proprio equilibrio energetico, tanto più l'alimentazione dovrà privilegiare i cibi leggeri e digeribili. Insomma, ogni cibo va consigliato tenendo conto delle caratteristiche fisiologiche dell'individuo e dello stato di salute in cui si trova.