

L'Ayurveda incontra il Mediterraneo.

L'attività riequilibrante, depurativa e ringiovanente delle spezie secondo
l'Ayurveda

Dott.ssa Caterina Origlia

Medico Specialista in Medicina Interna, Omeopata, Fitoterapeuta, Esperta
in Ayurveda e Panchakarma, Docente Master in Alimentazione e
Nutrizione Umana ABAP

All'apertura del sarcofago del faraone Ramsete II, l'esame accurato della mummia rivelò diversi grani di Pepe, alcuni nella cavità addominale e due nel setto nasale. Il Pepe è il Pepe Nero o Piper Nigrum, una spezia, o ancor meglio secondo la botanica, una pianta da spezie. La parola spezie deriva dal termine latino "specialis", ovvero "speciali", con il quale si indicavano piante con particolari proprietà medicamentose. Le piante da spezie comprendono numerose specie con intense proprietà organolettiche: il sapore e l'odore, Provengono quasi tutte da zone lontane al nostro territorio mediterraneo.

Il Piper nigrum è originario della penisola indiana e propriamente della regione del Kerala.

Viene indicato, per la sua capacità di accumulare e donare calore, con uno dei nome del sole: Marica. Appartiene alla famiglia delle Piperaceae e viene adoperato per i suoi grani, o frutti, sia a scopo alimentare che nutraceutico e farmacologico.

Ogni grano di Pepe si presenta come una piccola rugosa sfera di possibile diverso colore: nero, bianco e verde, a secondo del trattamento subito dopo la raccolta dalla pianta. I grani di colore nero, la varietà più aromatica, vengono ottenuti con immersione nell'acqua bollente e successivo disseccamento per esposizione solare.

Il Pepe Nero contiene numerosi principi attivi, tra i quali il più comunemente noto è la piperina, un'alcaloide naturale dotato di attività bioenancher: aumenta la permeabilità intestinale e, quindi, l'assorbimento di nutrienti somministrati contemporaneamente, rallenta l'azione disattivamente del sistema di detossicazione epatica a livello dei citocromi, incrementando la biodisponibilità di altre molecole metaboliche, come la stessa curcumina, presente nella Curcuma longa, altra spezie di attuale interesse scientifico.

In Ayurveda il Pepe Nero viene adoperato per le sue proprietà depurative e stimolanti. Presenta un **rasa** (sapore) dalle caratteristiche pungenti e riscaldanti, pronto, già al primo contatto con la mucosa orale, a favorire l'apertura dei canali, l'attivazione energetica e l'afflusso di sangue per la rimozione di **ama** (tossine, scorie) e l'accrescimento di **agni** (il fuoco digestivo). Ha un'intenso organotropismo per le vie aeree tanto da svolgere anche la funzione di **anupana** (trasportatore) di altre piante proprio verso l'apparato respiratorio. Agisce intensamente anche a livello dell'apparato digerente.. Trova indicazione nelle malattie respiratorie, comprese quelle dei seni paranasali, nei disturbi digestivi, nel rallentamento metabolico. Decongestiona i tessuti, favorisce l'eliminazione dei secreti mucosi e delle scorie, ripulisce i canali del nostro organismo, consentendo in tal modo il processo di ringiovanimento cellulare e tissutale agendo da vero e proprio anti-aging, in sanscrito **rasayana**.

Le proprietà del Pepe nero erano presumibilmente ben note anche nell'antico Egitto faraonico, dove era giunto grazie agli intensi scambi commerciali che unirono in tempi remoti l'Asia al Mediterraneo.

Ricercatori come Marija Gimbutas, Luigi Luca Cavalli Sforza, Vicki Noble, Amelie Kuhrt, Mary B. Kelly, William Ryan, Walter Pitman, Elizabeth Wayland Barber, Jeannine Davis-Kimball e (1) grazie a importantissimi ritrovamenti archeologici ed all'esame comparativo di manufatti provenienti da luoghi anche molto lontani tra di loro, descrivono un'intenso movimento di popoli ed una fitta rete di comunicazione tra Oriente ed Occidente presente anche diversi millenni a. C.

La via delle spezie, la via della seta, il commercio di metalli, pietre ed altri prodotti, la corrispondenza nella forma e simbologia rappresentativa di dipinti rupestri, motivi delle trame ed orditi dei tappeti e disegni di numerosi prodotti artistici ed artigianali, aprono l'orizzonte verso un passato di incontro e confronto tra culture a noi apparentemente così distanti.

Le spezie, compagne della nostra vita quotidiana, rappresentano un ricordo di odori e colori di quei tempi. La Curcuma, Curcuma longa, la Cannella, Cinnamomum verum o zeylanicum, il Cardamomo, Elettaria cardamomum, la Noce moscata, Myristica fragrans, i Chiodi di garofano, Euhenia caryophyllata, lo Zenzero, Zingiber officinale, per indicare le più frequentemente adoperate, sono le presenze silenziose che ci hanno

accompagnato nel tempo riequilibrando i nostri sistemi cellulari, attivando i processi digestivi e depurando la nostra fisiologia.

Ma il silenzio è interrotto dalla Storia che a suo piacimento ricompone il suo originario mosaico ed imperiosa riporta a galla interessi di tempi passati.

Ebbene, come mai grani di Pepe giacevano nella maestosa mummia ? Sicuramente le spezie erano già adoperate al tempo della costruzione della piramide di Cheope e costituivano buona parte delle piante utilizzate per l'imbalsamazione.

I grani erano casualmente caduti dalle mani di poco accorti imbalsamatori che ne facevano uso per proteggersi dal contagio al contatto con le spoglie mortali ?

E' possibile che Ramsete II avesse inserito nella sua ricchissima mensa il Piper nigrum per le sue proprietà digestive ?

E' probabile che Ramsete II stesse curando con il Pepe una patologia infiammatoria delle vie respiratorie ?

O il Grande faraone ben conosceva le proprietà rasayana del Piper nigrum e le applicava sulla sua persona al fine di realizzare una vita longeva alla conquista dell'eternità ?

I termini in grassetto sono sanscriti.

(1) Ne vengono citati solo alcuni per necessità di spazio.

Bibliografia:

P. V. Sharma, **Caraka Samhita**, Chaukhambha Orientalia Varanasi Delhi, Voll. I, II, III, IV.

By K. L. Bhisagratna, **Sushruta Samhita**, Chowkhambha, Sanscrit Series, Officine Varanasi, Voll. I, II, III.

Krishnadas Ayurveda Series 27, Vagbhatas, **Astanga Hridayam**, Prof. K. R Srikantha Murthy Krishnadas Academy, Varanasi, Voll. I, II, III

Luigi Luca Cavalli-Sforza - Paolo Menozzi -- Alberto Piazza "Storia e geografia dei geni umani" Gli Adelphi

Luigi Luca Cavalli-Sforza "Geni, popoli e lingue" Adelphi Milano

Luigi Luca Cavalli Sforza "L'evoluzione della cultura" Codice Editore

Marija Gimbutas "Il linguaggio della Dea madre nell'Europa neolitica"

Vicky Noble "La dea doppia" Venezia Editore

Jeannine Davis-Kimball Amazons, Priestesses And Other Women of Status Female in Eurasian Nomadic Societies, Silk Road Ars and Archaeology, Kamakura, Japan, in Journal of the Institute of Silk Road Studies, 1997/98, p. 22

Mary B. Kelly, Goddess Embroideries of the Balkan Land and the Greek Islands, New York, Studio Book, 1999, p. 89

William Ryan e Walter Pitman Noah's Flood: The New Scientific Discovery about the Event that Changed History, New York, Simon & Schuster, 1989, p. 187, Il Diluvio, Piemme, 1999

Spess, Soma: The Divine Hallucinogen, op. cit. p. 17

Elisabeth Wayland Barber, The Mummies of Urumchi, New York, W. W. Norton and Co., 1999, p. 163

Amelie Kuhrt, The Ancient Near East, vol. I, New York, Routledge, c. 1995, p. 102

www.beniculturali.it/alimentazione/sezioni/origini/articoli/olio.html

www.monini.com/it/festa/cultura-e-benessere/salute...e-benessere/oli-profumati.html

www.unitn.it/files/quad51_0.pdf

www.siculina.it/%20Siculi.htm

www.cronologia.leonardo.it/storia/tabello/tave1626.htm

www.coralarteflamenco.org/storia-e-origini-del-flamenco

www.soloindia.it.WEB?p=64

www.anthropomagazine.com/sito/primopiano.php?id=40

www.giovanniannuzzo.it/PUBLIC%20CTERAPIA%20DEGLI%20EQUILIBRI.pdf

www.cronologia.leonardo.it/storia/tabello.tabe1626.htm

www.it.wikipedia.org/wiki/Nubia

www.aslbrescia.it/media/documenti/...salute/,,/La_via_delle_spezie.pdf