

I canali della circolazione o SROTAS

Il corpo contiene un gran numero di canali attraverso i quali gli elementi tessutali, i Dosha e i prodotti di rifiuto circolano. Tali canali sono chiamati Srotas. Essi sono responsabili del trasporto degli elementi nutritivi dal tratto gastro-intestinale agli elementi tessutali. Essi comprendono i canali di grosso calibro, come il tratto gastro-intestinale, le arterie, le vene, i linfatici, il tratto genitale-urinario, come anche i micro canali quali i capillari. Per un appropriato funzionamento i canali devono essere sempre pervi, in modo tale che la circolazione sia sempre continua. Se invece tale circolazione viene bloccata, le sostanze circolanti si accumulano con conseguente danno per il metabolismo dei tessuti. Questo porta alla formazione di sostanze tossiche o Ama. Tali sostanze tossiche possono circolare, quindi, in altre parti del corpo per mezzo di altri canali ancora funzionanti. Riportiamo qui di seguito la Tavola dei 13 gruppi di SROTAS (o canali di circolazione), con i loro nomi e funzioni, così come i segni e le possibili cause delle loro alterazioni.

Nome e funzione	Organi controllati	Cause di alterazione	Sintomi
PRANA VAHA SROTAS (che trasporta vitalità, respiro vitale)	Cuore e tratto alimentare	Soppressione delle urgenze naturali, introduzione di cibo non untuoso, fare esercizio mentre si ha fame	Respiro lungo, frequente, ostruito
UDAKA VAHA SROTAS (che trasporta acqua, la parte fluida del corpo)	Palato, pancreas	Esposizione al calore, indigestione, eccesso di alcool, eccessiva introduzione di cibo secco e di eccessiva sete	Secchezza del palato, lingua e gola
ANNA VAHA SROTAS (che trasporta il cibo, assunto dall'esterno)	Stomaco	Pasti disordinati, eccessiva quantità di cibo, scarso potere digestivo	Perdita di appetito, indigestione, vomito
RASA VAHA SROTAS (che trasporta il chilo, la linfa, il plasma)	Cuore e i dieci vasi connessi	Preoccupazioni, cibo pesante, freddo ed untuoso	Anoressia, disgeusia, nausea, pesantezza, vertigini, anemia, lipotimie, impotenza
RAKTA VAHA SROTAS (che trasporta il sangue, una speciale frazione dell'emoglobina)	Fegato, milza	Cibo irritante, piccante e untuoso, eccessiva esposizione al fuoco e al calore	patologie della pelle ostinate, sanguinamento, infiammazione ano-genitale
MAMSA VAHA SROTAS (che trasporta elementi del tessuto muscolare)	Tendini, legamenti, pelle	Dormire dopo i pasti, assunzione di cibo pesante e grezzo	Granuloma, mioma, emorroidi, uveite, adenite, gotta, cancro e tumori benigni

MEDO VAHA SROTAS (che trasporta elementi del tessuto adiposo)	Reni,	Mancanza di esercizio, dormire durante il giorno (sopprime enzimi e digestione), eccesso di grassi nella dieta, alcool	Disordini urinari ostinati, compreso diabete
ASTHI VAHA SROTAS (che trasporta elementi per il tessuto osseo)	Glutei e tessuto grasso	Eccessivo esercizio che conduce a fratture, assunzione di cibo che aggrava Vayu	Denti e unghie scheggiate, modificazione dei capelli
MAJJA VAHA SROTAS (che trasporta elementi per il midollo osseo)	Ossa, articolazioni	Schiacciamento del midollo, cibo incompatibile (p.e. pesce e latte o miele in bevande calde)	Dolori articolari, perdita di memoria, accessi profondi
SHUKRA VAHA SROTAS (che trasporta il seme e l'uovo ed elementi nutritivi di questi)	Testicoli, ovaie	Sesso innaturale e fatto in tempi non adatti, (senza eccitazione) soppressione o eccesso di sesso	Impotenza, infertilità, aborto
MUTRA VAHA SROTAS (che trasporta urine)	Reni e vescica	Cibo, sesso e bevande durante l'urgenza di urinare, soppressione di tale urgenza	Eccessiva quantità di urine o anuria calcoli renali
PURISHA VAHA SROTAS (che trasporta feci)	Colon e retto	Soppressione dello stimolo di defecare, assumere cibo prima di aver digerito il pasto precedente, capacità digestiva debole	Scarsa o eccessiva quantità di feci
SVEDA VAHA SROTAS (che trasporta sudore)	Follicoli piliferi, tessuto adiposo	Esercizio eccessivo, rabbia, paura, esposizione al calore	Assenza o eccesso di sudorazione, orripilazione, pelle ruvida
ARTAVA VAHA SROTAS (che trasporta flusso mestruale)	Utero e arterie che trasportano il sangue mestruale	Squilibrio degli ormoni sessuali femminili, assenza di ormoni sessuali, deformità congenita	Intolleranza alla copulazione, amenorrea e assenza di flusso mestruale
STANYA VAHA SROTAS (che trasporta latte materno)	Ghiandole mammarie e dotti lattiferi	Rabbia, stato di affiliazione nella madre che allatta, mancanza di affetto verso la prole	Pesantezza del seno, vertigini, febbre, tossiemia e tumori mammari

I sapori o RASA

I sapori influenzano l'equilibrio dei Dosha nel corpo. Essi derivano dai PanchaMahabhootas o Grandi Elementi. Essi hanno un effetto su tutto il corpo e non esclusivamente sulla lingua, come siamo abituati a pensare. Essi sono:

Dolce (in sanscrito Madhura). Si compone di Terra e Acqua.

- Aggrava Kapha e allevia Pitta e Vata
- È raffreddante, pesante e untuoso
- Nutre ed esalta la mente e il corpo
- Allevia la fame e la sete
- Nutre tutti i tessuti

Acido (in sanscrito Amla). Si compone di Terra e Fuoco.

- Aggrava Kapha e Pitta e allevia Vata
- È riscaldante, pesante e untuoso
- Rinfresca l'essere.
- Stimola l'eliminazione dei prodotti di rifiuto
- Allenta spasmi e tremori
- Aumenta l'appetito e la digestione

Salato (in sanscrito Lavana). Si compone di Acqua e Fuoco.

- Aggrava Kapha e Pitta e allevia Vata
- È pesante, riscaldante e untuoso
- Elimina i prodotti di rifiuto e depura il corpo
- Aumenta l'appetito e la digestione
- Ammorbidisce e rilassa i tessuti

Pungente (in sanscrito Ukta). Si compone di Fuoco e di Aria.

- Aggrava Pitta e Vata e allevia Kapha, pungente come pepe e peperoncino
- È riscaldante, leggero e secco
- Fa fluire tutte le secrezioni all'esterno del corpo
- Riduce i tessuti Kapha come seme, latte e grasso
- Migliora l'appetito

Amaro (in sanscrito Katu). Si compone di Aria ed Etere.

- Aggrava Vata e allevia Pitta e Kapha. È raffreddante, leggero e secco
- Purifica e asciuga le secrezioni
- È un anti-afrodisiaco e tonifica l'organismo portando i sapori in equilibrio
- Aumenta l'appetito e controlla le patologie della pelle e la febbre

Astringente (in sanscrito Kashaya). Si compone di Aria e Terra.

- Aggrava Vata e allevia Pitta e Kapha, o frutta acerba che allappano
- È raffreddante, leggero e secco
- Guarisce, purifica e contrae tutte le parti del corpo
- Riduce tutte le secrezioni ed è un anti-afrodisiaco

Tutti questi sapori sono essenziali per il giusto funzionamento dell'organismo e sono introdotti al suo interno principalmente con il cibo. Il migliore cibo nel mondo è quello in cui c'è stata una completa detossificazione dei suoi "veleni", altrimenti non si potrebbe digerire e assimilare. La digestione inizia nella bocca nel momento in cui la lingua percepisce i sapori. I sapori del cibo sono

trasmessi direttamente al cervello, il quale riconosce che tipo di grassi, proteine o carboidrati sono stati ingeriti e quali tipi di succhi digestivi sono necessari per un'ottimale digestione. Nel momento in cui il cibo raggiunge l'intestino, gli organi della digestione devono essere già pronti. Un cibo che viene definito Dolce è il cibo che la maggior parte degli individui sani esperiscono come Dolce nell'accezione comune. Nel caso, per esempio, del sapore di un'arancia si trova sia il sapore Dolce, sia quello Acido, ma a seconda delle condizioni i nostri sensi possono percepirlo più dolce o più acido.

I sapori non scompaiono dal cibo neppure dopo la digestione. Ogni nostra cellula possiede un rudimentale organo di senso e ognuna è stimolata dai sapori degli elementi nutritivi. Dal momento in cui ogni cellula dell'organismo influenza ogni altra cellula, e queste a loro volta influenzano sia i nostri sensi, sia la nostra mente, i sapori dei cibi che noi mangiamo esercitano un'influenza critica sulla nostra coscienza e sul nostro stato di salute. I sapori hanno un ruolo più importante delle altre influenze fisiche dell'organismo, anche più dei Dosha, in quanto il sapore rappresenta il primo input del cibo ingerito che l'organismo riceve.

Qualunque cosa si possa mangiare, il cibo ha tre possibilità di influenzare l'organismo:

- L'effetto che il cibo ha su di noi inizia nel sapore che la lingua percepisce nel momento in cui esso è nella bocca. Quest'effetto è definito RASA.
- Il secondo effetto, che si manifesta durante la digestione, è l'Energia del cibo o Virya. Il cibo che riscalda aumenta la capacità di digestione del corpo, liberando energia che verrà utilizzata per altri scopi, mentre il cibo che raffredda richiede energia extra per la sua digestione. Gli organi della digestione ricevono quest'energia dal resto del corpo, che ridurrà altre attività come conseguenza.
- Vipaka è l'effetto post digestione, ovvero quello che si ha a digestione completata e gli elementi nutritivi sono completamente assorbiti all'interno dei tessuti.

- a) Il sapore dolce e salato producono un effetto dolce, nutritivo dopo la loro digestione.
- b) Il sapore acido produce un effetto acido dopo che è stato digerito e aumenta il desiderio di digerire altre cose senza aggiungere o sottrarre niente alle proprie.
- c) Il sapore amaro, pungente e astringente, generalmente produce il sapore pungente, che causa consumo o eliminazioni di cose sia fisiche, sia mentali da noi stessi.
- d) Il sapore amaro e astringente allevia Pitta, nonostante che il suo effetto post digestivo pungente lo dovrebbe aggravare, a causa dell'effetto raffreddante e d'energia che compensa l'effetto pungente prodotto.

Occorre sottolineare che i sapori acido, salato e pungente hanno effetto riscaldante. I sapori amaro, dolce e astringente sono sempre raffreddanti. Qualche volta può accadere che una sostanza abbia un sapore riscaldante, ma possieda energia raffreddante. Questo significa che, una volta entrata nell'organismo, ne aumenta la sua capacità digestiva ma che durante la sua digestione non provochi aggravamento di Pitta. Talvolta può accadere anche il contrario, ovvero una sostanza che abbia un effetto raffreddante e un'energia calda, riduca l'appetito quando ingerita, ma aumenti i succhi digestivi durante il processo di digestione.

Per esempio: la cipolla cotta è di sapore dolce ed energia calda dopo la digestione. Essa quindi soddisfa la fame a causa del suo sapore dolce, ha un effetto anabolico per il suo sapore dolce che si ottiene dopo la sua digestione, ma la sua energia calda non permette a Kapha di essere aggravato dal sapore dolce. I limoni sono di sapore amaro e acido, di energia fredda e di sapore dolce dopo la digestione. Essendo amari, tonificano il corpo e impediscono a Kapha di aggravarsi, essendo acidi aumentano la capacità digestiva e l'appetito e alleviano Vata. La loro energia fredda allevia Pitta e il loro sapore dolce dopo la digestione assicura la nutrizione dei tessuti. Le sostanze, che maggiormente assicurano un equilibrio all'organismo, sono di solito quelle che si dimostrano uniche nei loro modelli di qualità.