

## **PERCHE' L'ARIA DEVE PASSARE ATTRAVERSO IL NASO,** *cenni di otorinolaringoiatria ayurvedica*

Il naso e le sue cavità filtrano l'aria che respiriamo, che assumiamo in grandi volumi durante il giorno; quest'aria raramente è della qualità di cui realmente avremmo bisogno.

Il naso è forse l'organo più usato del corpo, ed è continuamente a diretto contatto col nostro ambiente esterno e con le sue potenziali tossine e molecole irritanti.

Il naso deve filtrare polveri, pollini e molti agenti inquinanti della vita moderna, che non vediamo eppure respiriamo continuamente.

Il naso deve fronteggiare correnti d'aria che possono essere troppo secche, calde o fredde per il nostro corpo; deve calibrarsi al clima dell'ambiente in cui viviamo ( costa del mare, deserto, montagna ecc. ). Deve adattarsi ai diversi cambiamenti meteorologici e ai venti che cambiano all'improvviso, in particolare ai cambiamenti stagionali che possono risultare in raffreddori e influenze.

L'aria dei nostri ambienti urbani contiene molteplici sfide per il naso. Case ed uffici contengono riscaldamenti e aria condizionata con cui dobbiamo convivere.

Probabilmente non c'è altro organo del corpo che deve ricalibrarsi nei confronti dell'ambiente in così poco tempo!

Per la maggior parte del tempo respiriamo aria la cui qualità è tutt'altro che ideale. Le nostre narici vengono stressate in modo eccezionale e sono quasi costantemente attaccate da molte sostanze artificiali con cui non siamo abituati a convivere per nostra naturale evoluzione.

Molti soffrono di disturbi respiratori o di ridotta funzione respiratoria a causa della pessima qualità dell'aria, e ciò può essere all'origine di molti altri problemi di salute, dai mal di testa, alla depressione, fino a conseguenze anche più gravi.

Per loro disposizione anatomica i seni paranasali sono i primi a dover fronteggiare questo tipo di aria. Seni indeboliti sono spesso causa di dolori, in genere sotto forma di mal di testa, che possono ridurre la qualità della vita. Seni indeboliti o bloccati possono ridurre la nostra capacità lavorativa, così come le nostre possibilità di ottenere il meglio dalla vita. Sfortunatamente, così come sono facili da diagnosticare, le malattie dei seni paranasali vengono spesso trascurate e non trattate.

### **CIBI CHE PRODUCONO MUCOSITA'**

Così come esistono cause esterne che compromettono la funzionalità nasale, così esistono cause interne altrettanto importanti che destabilizzano la salute di seni paranasali e polmoni.

Tra queste la causa interna più importante è la dieta moderna, che contiene in grandi quantità cibi che causano formazione di mucosità: tra questi prodotti caseari ( formaggi e derivati del latte ), pane e derivati, dolci, grassi e cibi fritti di tutti i tipi.

Cibi troppo untuosi, troppo dolci o troppo salati aumentano la produzione di muco e, in particolare, quasi tutti i “cibi spazzatura” ( junk food ), i cibi da fast food.

Le diete a basso contenuto di cereali, pane e pasta sono più salutari perché inducono la produzione di minori quantità di muco.

Il mangiare eccessivamente produce un'eccessiva quantità di muco; la digestione incompleta o difettosa a livello dello stomaco favorisce la produzione di altrettanto muco.

Anche un'errata combinazione di cibi produce muco: ad esempio troppi dolci al termine di un pasto a base di proteine.

Molte delle bevande che assumiamo producono muco; tra queste le peggiori sono quelle classificate come “soft drinks” ( cole, aranciate, succhi di frutta artificiali e tutte quelle bevande contenenti come primi ingredienti acqua e zucchero ).

Anche il latte, i succhi di frutta consumati durante i pasti principali, l'acqua troppo fredda o le bevande ghiacciate producono muco.

Il corpo produce muco maggiormente di notte rispetto al giorno; per questo assumere cibi e bevande che aumentano la produzione di muco a cena o prima di andare a dormire, è la cosa migliore che si possa fare se ci si vuole risvegliare al mattino col naso tappato, un senso di spiacevole spossatezza, dolori alla schiena e la lingua di un colore indefinibile...

La parte del corpo ove maggiormente si accumula il muco è la testa, che già di per sé ne produce per proteggere il naso e i seni paranasali e per filtrare l'aria che respiriamo.

Un eccesso di muco nella testa può bloccare i seni e compromettere i nostri meccanismi respiratori tanto quanto gli inquinanti esterni.

Se sommiamo l'effetto dei cibi che producono muco all'esposizione ad aria inquinata, il problema del muco nella testa si aggraverà.

Gli stili di vita sedentari della maggior parte di noi contribuiscono alla raccolta di muco già predisposta da fattori dietetici e ambientali.

Una circolazione sanguigna insufficiente a causa della mancanza di esercizio fisico impedisce il drenaggio e l'espulsione delle mucosità. L'eccessivo tempo passato stando seduti o sdraiati contribuisce a questa situazione di ristagno nel corpo e nella mente che permette alle tossine metaboliche di raccogliersi.

Allo stesso tempo molti di noi lavorano coi computers, e ciò richiede una mente limpida e degli occhi riposati. La nostra energia è focalizzata nella nostra testa e nei nostri occhi per tutto il giorno, e ciò però pone maggiore pressione funzionale sui seni paranasali.

Diventa chiaro che, date le nostre attuali e radicate abitudini di vita, la nostra salute è a rischio, a partire dal naso stesso.

Ad aggravare quanto sopra, diverse persone hanno setti nasali deviati, problemi cervicali, allergie e altre difficoltà di salute che possono ridurre ulteriormente la capacità delle nostre narici e la loro abilità di far bene il loro lavoro in circostanze ottimali.

Alla luce di quanto sopra assume senso la pulizia quotidiana delle cavità nasali mediante la tazza Neti ( Neti Lota, Neti Pot ), in particolare al mattino, consigliabile soprattutto se si manifestano al risveglio i seguenti sintomi di accumulo di mucosità: fiacca, lentezza a riprendere il ritmo, difficoltà a respirare col naso, patina biancastra sulla lingua, difficoltà a respirare con una narice sola quando l'altra viene tappata da un dito.

Solo pochi fortunati non soffrono almeno occasionalmente di congestione o secchezza nasale e mal di testa; tutto ciò può essere trattato efficacemente con la pulizia delle cavità nasali, tra l'altro utilissima per la terapia accessoria di raffreddore, influenza, asma e malattie polmonari.

La pulizia dei seni paranasali, attraverso per esempio il Neti Lota, contribuisce all'espulsione delle mucosità da tutto il corpo, perché inizia il processo di espulsione attraverso la ripresa della circolazione di aria e di energia nei sistemi nervoso e circolatorio, che a loro volta condizionano positivamente la digestione e gli altri sistemi del corpo.

Con la sua attività di promozione della circolazione energetica, la pulizia delle cavità nasali contribuisce efficacemente addirittura alla perdita di peso per le persone in soprappeso o, peggio, obese. Infatti se i seni paranasali sono bloccati, la nostra circolazione energetica, compresa la digestione, finiscono per essere lente e rallentate, e ciò favorisce l'accumulo di peso corporeo a causa della mancata eliminazione delle scorie metaboliche. Per qualsiasi approccio alla perdita del peso in eccesso l'eliminazione delle scorie metaboliche accumulate nelle mucosità è di strategica importanza, e può essere potenziata dalla pulizia delle cavità nasali.

Tale attività di pulizia quotidiana migliora la qualità delle nostre attività intellettuali e artistiche, e può intervenire perfino nel rimuovere blocchi psichici che portano a emozioni prevalenti di rabbia, paura, ansia, irritabilità o depressione, sempre collegate ad alterazioni del ritmo e della qualità della respirazione nasale, diaframmatici e polmonare.

## IL RUOLO ENERGETICO-FUNZIONALE DELLE NARICI E DEI SENI PARANASALI

In base alla tradizione millenaria indiana tutta la vita materiale è emanazione di una forza vitale che viene chiamata in sanscrito "*prana*"; in medicina tradizionale cinese

il suo nome è *Chio Qi*, ed essa è conosciuta sotto vari nomi presso le diverse tradizioni culturali del mondo; più recentemente, in fisica occidentale moderna, è stato denominato “etere”.

Questa forza vitale non è semplicemente un costrutto chimico, né è casuale o cieca nelle sue azioni e nei suoi percorsi. Secondo i grandi yogi indiani il *prana* è la profonda intelligenza della natura che ha creato e crea l'intero universo nei suoi molti mondi e creature, portando con sé tutta la saggezza dell'evoluzione sia per il corpo che per la mente.

*Sebbene ad una prima lettura ciò possa sembrare roba da santoni orientali, le conseguenze e l'utilizzo pratici di questi concetti sono degni della massima attenzione, soprattutto da quando la fisica moderna prima e l'attuale tecnologia strumentale poi ne hanno dimostrato la correttezza e l'estrema precisione, al punto che oggi i ricercatori si domandano non più se gli antichi orientali avessero ragione, ma come abbiano fatto a scoprire tutte queste cose visto che apparentemente non disponevano degli strumenti di misura che abbiamo noi.*

Tornando al *prana*, esso crea il corpo di un organismo vivente in tutta la sua complessità a partire dalla singola cellula, guidandone tutti i processi di crescita e sviluppo; in più è alla base di tutti i processi di guarigione.

Guarda caso il termine *prana* deriva dalla radice *an* che significa “respirare” ( da questa derivano la parola *anima* ).

Il *prana* determina un involucro energetico intorno al corpo umano che crea, sostiene e programma la forma e le funzioni del corpo fisico. Il “campo pranico” ( o “morfogenetico”, come lo chiamerebbe Rupert Sheldrake ) si estende ad una distanza di 30 centimetri, e in occidente è conosciuto come “aura”.

*È importante sottolineare che l'esistenza dell'aura o campo pranico è stata dimostrata e misurata scientificamente attraverso l'utilizzo di tecnologie bioelettroniche, soprattutto nell'Europa dell'Est.*

Il campo pranico, tra le altre cose, è responsabile della nostra capacità di digerire, della lucentezza della nostra pelle, dell'acuità dei sensi, dell'efficacia dei nostri movimenti, della forza del sistema immunitario e dell'equilibrio generale del corpo fisico; disturbi a questi livelli sono un chiaro indice di difficoltà nella nostra circolazione energetica o pranica.

Il prana pervade, come dicevamo, tutto l'universo, e da esso emanano tutte le cose materiali. Gli organismi viventi si nutrono di prana, di quello contenuto nei cibi ma, soprattutto, *di quello contenuto nell'aria che respiriamo, assorbendolo principalmente attraverso i polmoni ma anche con la pelle; ugualmente, gli organismi necessitano di ripulire il corpo e il prana in esso contenuto attraverso i processi di escrezione ( feci, urine, sudore, muco, sebo ecc. ).*

In tutto questo si capisce il ruolo delle narici e della respirazione nasale: la vostra vita inizia e finisce con un respiro, che anzitutto passa attraverso il naso.

*Ma c'è di più: secondo la medicina tradizionale indiana ( ayurveda ), le narici e i seni paranasali sono il punto più importante e più immediato del corpo per l'assorbimento del prana dell'aria.*

Il prana assorbito dalle narici e dai seni paranasali affluisce direttamente al cervello ( tramite il collegamento anatomico diretto col nervo olfattivo ) e quindi al Sistema Nervoso Centrale.

*Ciò implica che se le narici o i seni paranasali sono bloccati, l'assorbimento di energia vitale, di cui il nostro corpo si nutre primariamente, viene impedito.*

E ciò spiega anche perché, se respiriamo con la bocca, è più probabile che ci sentiamo stanchi e affaticati e, siccome il sistema nervoso viene privato di prana, proviamo anche ottundimento dei sensi e della mente, disorientamento e altre forme di riduzione delle nostre capacità di intendere e di volere.

La respirazione orale incrementa oltretutto l'accumulo di muco nel corpo, che si accumulerà soprattutto, come abbiamo già detto, a livello della testa, in particolare nelle strutture di orecchio, naso, gola e bocca.

## GLI ORGANI DI ASSORBIMENTO DEL PRANA

Per gli yogi, in ordine di importanza, i principali punti di assorbimento del prana sono:

- le terminazioni nervose delle fosse nasali
- gli alveoli polmonari
- la lingua
- la pelle

E' interessante notare che il prana degli alimenti è assorbito più dalla lingua che non dallo stomaco e dall'intestino.

Ma la principale fonte di approvvigionamento pranico è l'aria, e per la medicina tradizionale indiana è il naso il principale organo di assorbimento. Al ritmo di 18 inspirazioni da un litro d'aria al minuto in media, il nostro naso dà passaggio nei due sensi a circa 13000 litri di aria nelle 24 ore. In confronto a questo volume, due litri d'acqua e un chilo di cibo solido al giorno fanno una ben meschina figura! Essendo dunque l'aria il nostro nutrimento principale, il passaggio di questo elemento vitale è strettamente sorvegliato; questo è il motivo per cui le conche turbinate del

naso sono tappezzate da un'infinità di ultrasensibili recettori nervosi che possono rilevare tutte le variazioni qualitative d'aria.

Il naso, quindi, non si contenta solo di condizionare l'aria, di sbarazzarla delle polveri, di riscaldarla, umidificarla, ma inoltre ne misura le qualità sottili.

Un ultimo motivo, non occulto ma per lo più inaudito per l'occidentale medio, ci proviene ancora dalla tradizione ayurvedica indiana.

Così come nella tradizione cinese il chi o qi passa attraverso i "meridiani" ( quei tragitti invisibili che vengono punti con gli aghi nell'agopuntura ), così il prana per gli indiani scorre nel corpo attraverso le *nadi*.

Si legge nella Gorakshasataka, una delle tante scritture sacre indiane: "...Tra le migliaia di nadi, 72 sono veramente importanti; tra queste, 10 sono considerate specialmente notevoli... *le nadi Ida, Pingala e Sushumna trasportano incessantemente il prana...* ".

Insomma, le nadi essenziali al nostro discorso sono queste ultime tre.

Le scritture concordano nel situare *Ida* a sinistra: essa collega, mediante un circuito pranico, il testicolo sinistro ( o l'ovaia sinistra, nella donna ) con la *narice sinistra*, costeggiando a sinistra la colonna vertebrale.

*Pingala* è il suo omologo di destra, e collega pertanto la *narice destra* con l'organo genitale destro, passando alla destra della colonna vertebrale.

L'origine stessa di Ida e Pingala nelle narici ci mostra la loro funzione speciale nella pratica del pranayama ( la disciplina indiana del respiro energetico e terapeutico ), in quanto controllano i principali orifici di entrata del prana nel corpo umano.

In termini di anatomia e fisiologia occidentali si potrebbero identificare Ida e Pingala con i relè nervosi che, partendo dalle narici, risalgono verso il cervello, poi attraverso un cammino complesso, seguendo le due catene di gangli simpatici che costeggiano la colonna vertebrale in tutta la sua lunghezza, a partire dalle vertebre dorsali.

Quanto a Sushumna, questa nadi decorre al centro della colonna vertebrale e può essere identificata anatomicamente col midollo spinale.

Alla luce di quanto sopra, per quanto possa sembrare strano all'occidentale medio la cui unica fonte di informazioni è la televisione, respirare col naso è di importanza capitale per il corretto funzionamento del sistema psico-neuro-endocrino-immunitario; quanto questo sistema possa essere destabilizzato in un bambino che cresce respirando tranquillamente con la bocca, può facilmente essere immaginato.

Dr. Andrea Di Chiara

## BIBLIOGRAFIA

- David Frawley, "Neti, healing secrets of yoga and ayurveda", 2005, Lotus Press, USA

- Andre Van Lysebeth, “Pranayama la dinamica del respire”, 1973, Astrolabio