
Indice

Introduzione	VII
Capitolo 1 Principi e fondamenti della medicina ayurvedica	1
I triguna mentali: <i>Sattva, Rajas, Tamas</i>	1
I <i>pancha mahābhūta</i> , i cinque grandi elementi	2
Le tre energie sottili psicofisiche <i>Vāta, Pitta, Kapha</i>	2
<i>Agni</i> , il fuoco digestivo	5
Capitolo 2 Salute e malattia nella medicina ayurvedica	13
L'alterazione dei <i>dosha</i> (<i>dosha utpādaka</i>)	13
L'alterazione dei fuochi digestivi (<i>Agnimāndya</i>)	19
La formazione di tossine metaboliche (<i>āma</i>)	21
La patogenesi propriamente detta (<i>samprāpti</i>)	26
Come recuperare la salute	33
Capitolo 3 Il potere curativo delle spezie	37
<i>Rasa</i> , il sapore	38
<i>Guna</i> , le qualità	41
<i>Vīrya</i> , il potere riscaldante o raffreddante dei sapori	43
<i>Vipāka</i> , l'effetto postdigestivo	45
Spezie fresche, secche e in polvere	47
Miscele di spezie (<i>masala</i>)	48
La conservazione delle spezie	50
Utilizzazione e cottura delle spezie	51
Capitolo 4 La classificazione delle spezie	53
Le spezie <i>sattviche</i>	54
Le spezie <i>rajasiche</i>	56
Le spezie <i>tamasiche</i>	58
Le spezie <i>tridoshiche</i>	60
Le spezie pacificanti <i>Vāta, Pitta, Kapha</i>	60
Le spezie stimolanti <i>Vāta, Pitta, Kapha</i>	62

Le spezie che stimolano <i>Agni</i> senza eccitare <i>Pitta</i>	63
Spezie riscaldanti e rinfrescanti	63

Le principali spezie indoeuropee descritte secondo l'Ayurveda

Aglione	66
Alloro	72
Aneto	77
Anice verde	82
Assafetida	86
Basilico sacro	91
Cannella	98
Cardamomo	105
Chiodo di garofano	112
Cipolla	117
Coriandolo	122
Cumino	128
Cumino d'Etiopia	135
Cumino dei prati, cumino montano, carvi	140
Curcuma	145
Fieno greco	151
Finocchio selvatico	156
Liquirizia	162
Maggiorana	168
Menta	173
Nigella	180
Noce moscata	185
Pepe lungo	191
Pepe nero	200
Senape indiana	207
Timo	212
Zafferano	217
Zenzero	223

Appendice

Elenco delle spezie descritte nel testo	238
Glossario dei termini medici	240
Glossario dei termini ayurvedici	245
Bibliografia	255