

Guida alla salute

del Mahatma Gandhi

Traduzione di Flavia Lazzaro

Panda Edizioni

ISBN 9788893781626

© 2019 Panda Edizioni

www.pandaedizioni.it

info@pandaedizioni.it

Proprietà riservata. Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata, fotocopiata o riprodotta altrimenti senza il consenso scritto dell'editore.

È un testo a valenza storica, l'editore non è responsabile dell'attuazione di eventuali autotrattamenti; si consiglia sempre di consultare il medico.

Prefazione

Al giorno d'oggi la maggior parte dei lettori rimane sorpresa nell'apprendere che il nome di Mahatma Gandhi non sia identificabile solo con la questione cruciale della Non Violenza ma che è anche un'autorità altrettanto riconosciuta in materia di Salute e Malattia. Pochissimi infatti sanno che fu l'autore di un piccolo e originale libro sulla Salute. Coloro che pensano sia stato un idealista e un utopico visionario, con la testa sempre tra le nuvole, si ricrederanno mentre leggeranno, pagina dopo pagina, questo libro di osservazioni *pratiche* sulle questioni più *pratiche* della Salute. Le sue opinioni sono, ovviamente, radicalmente diverse dalle comuni visioni che si trovano nei libri riguardanti tale argomento; in molti casi, infatti, le sue dottrine devono essere definite rivoluzionarie e saranno ritenute da una certa classe di lettori, senza dubbio, assolutamente impraticabili. Anche la più rivoluzionaria delle sue dottrine, comunque, non si basa sulle instabili sabbie mobili della mera teoria, ma su solide fondamenta intrise di studio profondo, supportato da un'esperienza personale di quasi trent'anni. Lui stesso riconosce che molte delle sue opinioni saranno difficilmente accettate dal lettore ordinario, ma si è sentito spinto da un solenne senso del dovere di dare visibilità alle sue convinzioni, formate dopo tanto studio ed esperienza. Alcuni tra coloro che leggeranno il suo libro non potranno non venire profondamente influenzati da esso. Così almeno è stato nel mio caso, nella speranza che anche altri possano beneficiarne.

INTRODUZIONE

Per oltre vent'anni ho dedicato particolare attenzione alla questione della Salute. Mentre ero in Inghilterra mi sono dovuto arrangiare da solo per il cibo e le bevande e quindi posso dire che la mia esperienza è abbastanza attendibile. Sono arrivato a determinare conclusioni definitive da quest'ultima e ora desidero proporle a beneficio dei miei lettori.

Come dice il detto familiare *Prevenire è meglio che curare*, è molto più facile e sicuro prevenire la malattia osservando le leggi della salute piuttosto che iniziare a curare una patologia, causata dalla nostra ignoranza e incuria. Quindi è doveroso per tutti gli uomini coscienti capire correttamente le leggi della salute e lo scopo delle prossime pagine è di avvedersi e tenere conto di esse. Considereremo anche i migliori metodi di cura per alcune delle malattie più comuni.

Come dice Milton, *la mente può fare un inferno di paradiso o un paradiso dell'inferno*¹. Quindi il paradiso non è da qualche parte sopra le nuvole e l'inferno da qualche parte sotto la terra! Abbiamo questa stessa idea espressa nel proverbio sanscrito *Mana éva Manushayanâm Kâranam Bandha Mokshayoh*, ovvero la prigionia o la libertà dell'uomo dipendono dallo stato della sua mente. Da ciò ne consegue che se un uomo è sano o malsano dipende da se stesso. La malattia è il risultato non solo delle nostre azioni ma anche dei nostri pensieri. Come disse un famoso medico, muoiono più persone per la paura di malattie come il vaiolo, il colera e la peste che non per quelle stesse patologie.

¹ Il Paradiso perduto (titolo originale: Paradise Lost), pubblicato nel 1667, è il poema epico in versi sciolti (blank verse) di John Milton, che racconta l'episodio biblico della caduta dell'uomo: la tentazione di Adamo ed Eva a opera di Satana e la loro cacciata dal giardino dell'Eden.

L'ignoranza è una delle cause alla radice della malattia. Molto spesso veniamo disorientati dalle malattie più comuni per pura ignoranza e nella nostra ansia di rimediare, invece di migliorare la situazione, semplicemente la peggioriamo. La nostra incompetenza nelle più elementari leggi della salute ci porta ad adottare rimedi sbagliati o ci spinge nelle mani dei più meri ciarlatani. Com'è strano (e tuttavia quanto è vero) che sappiamo molto meno delle cose a portata di mano rispetto a quelle distanti. Non conosciamo quasi nulla del nostro villaggio, ma possiamo elencare a memoria i nomi dei fiumi e delle montagne dell'Inghilterra! Ci preoccupiamo tanto di imparare i nomi delle stelle del cielo, mentre a stento pensiamo valga la pena conoscere le cose che riguardano le nostre case! Non prendiamo mai molto in considerazione lo splendido spettacolo della Natura che si dipana davanti ai nostri occhi, mentre siamo così ansiosi di assistere alle puerili messinscena del teatro! E allo stesso modo, non ci vergogniamo di essere ignoranti riguardo la struttura del nostro corpo, il modo in cui le ossa e i muscoli crescono, come il sangue circola e si corrompe, come siamo influenzati dai cattivi pensieri e dalle passioni, o di come la nostra mente sia in grado di viaggiare attraverso spazi e tempi illimitati mentre il corpo è a riposo, e così via. Non c'è nulla di così strettamente connesso con noi come il nostro corpo e, forse, non c'è nulla su cui la nostra ignoranza sia così profonda o la nostra indifferenza così completa.

È dovere di ognuno di noi superare questa indifferenza. Ognuno dovrebbe considerare come suo obbligo conoscere i fatti fondamentali riguardanti il suo corpo. Questo tipo di istruzione dovrebbe essere resa obbligatoria nelle nostre scuole. Al momento non sappiamo come affrontare le ustioni o le ferite più comuni, siamo impotenti se una spina si insinua nei nostri piedi o ci spaventiamo e sgomentiamo se veniamo morsi da un

comune serpente! In effetti, se considerassimo la profondità della nostra ignoranza a riguardo, dovremmo abbassare la testa per la vergogna. Asserire che l'uomo medio non possa pretendere di sapere queste conoscenze basilari, risulta semplicemente assurdo. Le seguenti pagine sono destinate proprio a coloro che desiderano imparare.

Non pretendo di riportare fatti nuovi che nessuno ha mai sostenuto finora ma i miei lettori troveranno nelle mie parole la sostanza di diversi libri sull'argomento. Sono arrivato alle mie conclusioni dopo aver studiato questi libri e dopo una serie di esperimenti accurati. Inoltre, coloro che sono neofiti di tale argomento si salveranno dal rischio di confondersi causato dalle opinioni contrastanti dei vari scrittori. Ad esempio: uno scrittore asserisce che l'acqua calda deve essere usata in determinate circostanze, mentre un altro che, esattamente nelle stesse circostanze, deve essere usata acqua fredda. Ogni affermazione discordante di questo genere è stata attentamente considerata, in modo che i miei lettori possano essere certi dell'affidabilità delle mie opinioni.

Abbiamo preso l'abitudine di rivolgerci a un dottore per le malattie più banali e dove non esiste un medico regolare, ci facciamo consigliare da semplici ciarlatani. Ci siamo illusi che nessuna malattia può essere curata senza medicine. Questo pensiero è stato responsabile di molti più danni per l'umanità di qualsiasi altro male. Ovviamente è necessario che le nostre malattie siano curate, ma non possono essere curate *con le medicine*. Non solo le medicine sono semplicemente inutili, ma a volte persino positivamente pericolose. Per un uomo malato assumere droghe e medicine sarebbe sciocco come cercare di nascondere la sporcizia accumulata all'interno della casa. Più copriamo la sporcizia, più rapidamente la putrefazione continua. Lo stesso vale per il corpo umano. La malattia o il morbo è solo l'avvertimen-

to della Natura che lo sporco si è accumulato in una parte o nell'altra del corpo, e sarebbe saggio permettere alla Natura stessa di rimuovere la sporcizia, invece di coprirla con l'aiuto di medicine. Chi assume dei farmaci rende davvero difficile il compito della Natura. D'altra parte, è invece abbastanza facile per noi aiutarla ricordando certi principi elementari – attraverso il digiuno, ad esempio, non far accumulare ancora di più lo sporco e tramite un vigoroso esercizio fisico all'aria aperta, lasciare che parte della sporcizia possa essere espulsa sotto forma di sudore. Inoltre, l'unica cosa assolutamente necessaria è mantenere le nostre menti rigorosamente sotto controllo.

Scopriamo per esperienza che, una volta che il flacone di un farmaco viene introdotto in una casa, non ne uscirà mai, poiché continua come una scia a disegnare altri flaconi. Ci imbattiamo spesso in innumerevoli esseri umani afflitti da qualche patologia per tutta la vita, nonostante la loro patetica devozione alle medicine. Sono oggi sotto la cura di questo dottore, domani di quell'altro. Passano tutta la loro vita nella futile ricerca, di medico in medico, di una guarigione definitiva. Come ha detto il defunto Giudice Stephen (che è stato per qualche tempo in India), è davvero sorprendente che droghe di cui si sa così poco siano somministrate dai medici a dei corpi di cui sanno ancora meno! Alcuni dei più grandi dottori dell'Occidente sono giunti a sostenere questa visione. Sir Astley Cooper, ad esempio, ammette che la “scienza” della medicina è per lo più semplice lavoro di supposizione; il dott. Baker e il dott. Frank sostengono che più persone muoiono a causa dei medicinali che delle malattie; e il dott. Masongood arriva persino a dire che vi sono più vittime di farmaci che della guerra, della carestia e della pestilenza combinate!

È un dato di fatto che le malattie aumentino in proporzione all'incremento del numero di medici in un luogo. La domanda

di farmaci si è talmente diffusa che anche i più mediocri giornali ricevono richieste per pubblicizzare medicine di ciarlatani, se non hanno altro. In un recente libro sui farmaci brevettati, ci viene detto che i sali e gli sciroppi alla frutta per i quali paghiamo dalle 2 alle 5 rupie, costano ai loro produttori solo da un quarto di anna² a un'anna!

Non c'è da stupirsi, quindi, che le loro composizioni debbano essere così scrupolosamente tenute segrete.

Pertanto, assicurerò ai miei lettori che non è assolutamente necessario per loro cercare l'aiuto dei medici. A quelli, tuttavia, che potrebbero non essere disposti a boicottare completamente dottori e medicinali, dirò: “Per quanto possibile, cerca di mantenere la tua anima in pace e non disturbare i medici. Nel caso tu sia costretto a chiedere aiuto a un dottore, assicurati di affidarti a un buon uomo; quindi, segui rigorosamente le sue istruzioni e non chiamarne un altro, a meno che non sia il suo consiglio. Ma ricorda, soprattutto, che la cura della tua malattia non dipende, in ultimo avviso, dalle mani di nessun dottore.”

M. K. Gandhi

² L'anna era un'unità monetaria usata in India, corrispondente a 16 rupie.