



PURIFICACIÓN

- La Purificación es una forma especial de terapia de eliminación.
- Es para eliminar la enfermedad.
- Está indicada cuando los humores agravados están en el tracto gastrointestinal y no pueden ser hechos sin la preparación apropiada (por ejemplo mitigación).
- Terapias de aceite y vapor son prácticas preliminares y son parte de la mitigación.

Ésta terapia de purificación consiste de cinco partes comúnmente conocidas como: “Panchakarma”:

1. Enemas medicados.
 2. Medicaciones nasales.
 3. Purgación terapéutica.
 4. Emesis - vómito terapéutico.
 5. Liberación terapéutica de sangre tóxica.
- Son considerados la forma más radical para limpiar el cuerpo y de esta manera eliminar, de una vez y por todas, la enfermedad.

La purgación es el principal método para Pitta.

El vómito para Kapha.

Enemas para Vata.



Panchakarma de esta manera empieza con la mitigación y finaliza con la terapia de tonificación y circula los principales métodos de Ayurveda.

Es el pilar central de Ayurveda.

Fue tradicionalmente hecha de una manera clínica y de esta manera requiere un estudio especial y preparación.

- El tratamiento Panchakarma tiene varias prácticas de seguimiento y no es una terapia aislada que puede ser hecha una vez y olvidarse.
- Debe ser integrado en un régimen de vida.
- Puede tomar más de una sesión limpiar profundamente las toxinas.
- Después de Panchakarma debemos regresar a una dieta y estilo de vida en armonía con nuestra constitución.
- Después del tratamiento exitoso debemos estar listos para el tratamiento de tonificación para reconstruir nuestros tejidos después de eliminar la enfermedad.





REJUVENECIMIENTO DE LA MENTE

Tomar de una semana a un mes para practicar.

- La mente es solo rejuvenecida en silencio, por eso el silencio y la paz de la mente es el principal factor.
1. Adoptar la actitud del testigo u observador por:
 - Practicar el auto-examen.
 - O rastrear la “fuerza interna” – regresar pensamiento a su origen
 - O rendirse a lo divino.
 2. Práctica de la paz inducir a los mantras:
 - OM, RAM, SHAM, GAYATRI MANTRA
 - Decirlo fuerte o mentalmente o
 - En todo el día dondequiera que la mente empiece a vagar.
 3. Pranayama en siddhasana o padmasana:
 - Sentado la mayoría del día o tanto como sea posible.
 - Trae equilibrio al cuerpo y a la respiración.



4. Abstinencia sexual en pensamiento, palabra y hecho.

Abrevia la tendencia de la mente a dispersarse en si misma a través de la búsqueda exterior de objetos de disfrutar, tanto como sea posible.

5. fortalecimiento de Agni a través de comer:

- Alimentos sátvicos, solo hierbas y condimentos
- Dieta ligera, no sobrepasar, ayuno.
- No estimulantes; café, té negro o mate, drogas etc.

6. Aromas sátvicos y flores etc.

Rosa, incienso de sándalo y aceites sátvicos

7. Llevar colores moderados

Azul moderado, verde, blanco y algún oro.

8. Hierbas: Gotu Kola (Brahmi) - Jalea herbal Brahmi Rasayana.

- Brahmi
- Cálamo
- Ashwagandha
- Regaliz.

Dos /cucharadas cafeteras en una taza cada una, en leche tibia con aceite de mantequilla clarificada (ghee).

9. Retiro en la naturaleza es esencial:

- invierno es buena temporada; solsticio de invierno en las montañas o en un área abierta donde Prana fluya libre, no en tierras bajas.



10. Dormir tan poco como sea posible:

- dormir entre la media noche y las 4 AM
- evitar actividad física excepto por cortas caminatas.
- Meditar a las 4 AM, al amanecer, por la tarde al atardecer y a la medianoche.

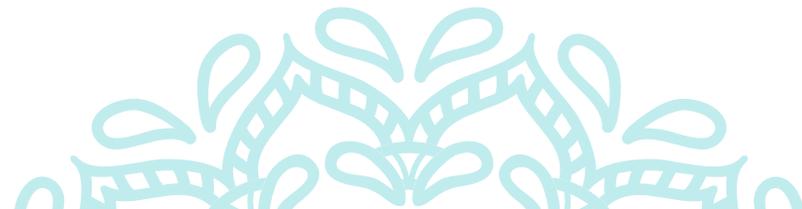
11. la soledad es preferible:

- evitar toda estimulación mental; multitudes, música alta, computadoras, periódicos, etc.
- Dejar a un lado el apego al pasado, preocupación, ansiedad, ambición y el empeño.

Uno debe temporalmente morir para el mundo y permitir a uno mismo renacer en la paz de la naturaleza.

La paz y la quietud de la mente el principal objetivo.

Una vez que se adoptan esas reglas pueden ser modificadas u olvidadas



EL PROCESO DE DIGESTIÓN

Ayurveda reconoce tres estados de digestión de acuerdo a los tres humores.

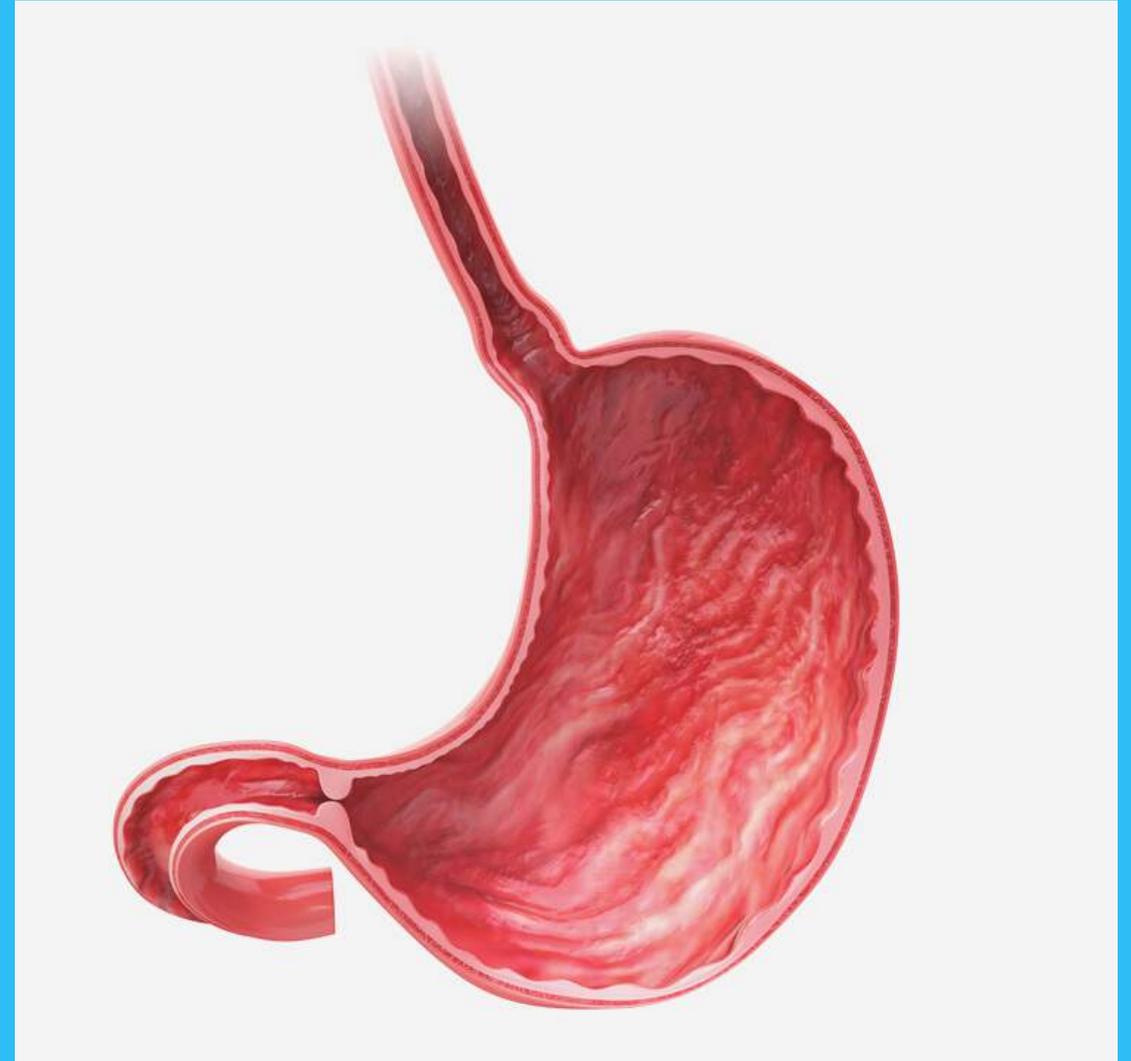
El primero o Estado Kapha:

- Toma lugar en la boca y estómago.
- Es dominado por el sabor dulce y las secreciones Kapha de saliva y las secreciones alcalinas en el estómago.
- Esto permite que los elementos de agua y tierra sean digeridos.

es el estado preliminar que convierte en líquido y homogénea la comida y es capaz de trabajar sobre el fuego digestivo.

- Es muy importante y es el más afectado por la manera en como comemos

La mayoría de los problemas Kapha están incluidos con este estado de digestión y usualmente ocurre cuando comemos muy pesado, grasoso, dulce, salado formando moco o alimentos que incrementen Kapha.



El segundo o Estado Pitta

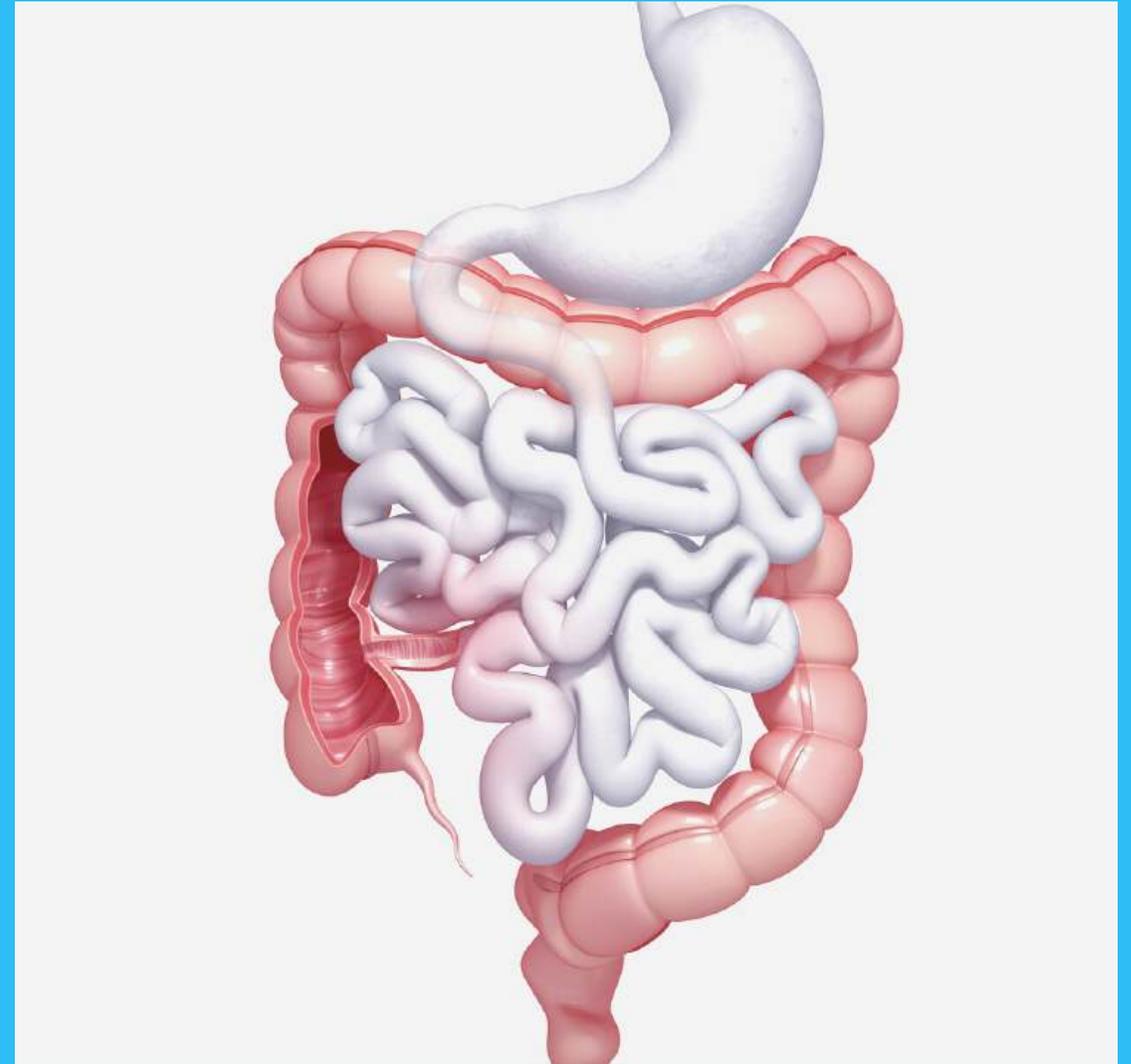
- Es importante como y cuanto comamos en una comida.
 - Comer solo cuando se tiene hambre.
 - Beber solo cuando se tiene sed.
 - Comer comidas más pequeñas y más simples.
 - Combinar apropiadamente los alimentos.
 - También es importante el uso de hierbas de soporte.
 - Comer con precaución y enfoque mental.
- El exceso es una de las maneras más comunes de suprimir de suprimir Agni y crear toxinas en el sistema digestivo.
- Después de una comida un tercio del estómago debe estar lleno con alimento, un tercio con líquidos y un tercio con aire (o estar vacío).
- Agni es la clave para la salud física y básicamente es fuego pero también tiene algo de aire o efecto aromático. Por eso, así como el apetito, la respiración y los olores del cuerpo pueden ser indicadores del estado de Agni. La respiración placentera indica que la digestión es correcta mientras que la respiración no placentera indica lo contrario.
- También un revestimiento en la lengua es un importante indicador. Cualquier acumulación de los doshas puede suprimir Agni y la acumulación de dosha es indicada por el revestimiento de la lengua. Un revestimiento blanco indica que Kapha está acumulándose, un revestimiento amarillo indica Pitta y un revestimiento café o sequedad indica Vata.

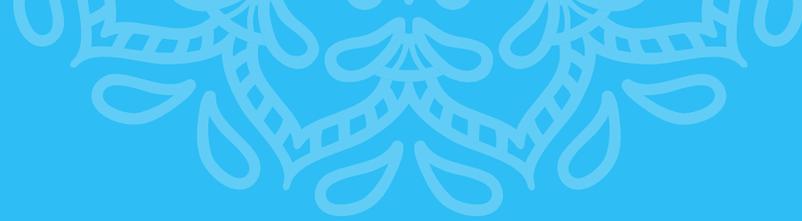


El tercero o Estado Vata:

- Ocurre en el intestino grueso.
- Es dominado por el sabor picante y el gas o liberación de Vata en el colon.
- El aire y elementos de éter de la comida es absorbido en este estado.
- Este es el último estado de la digestión, incluido con el proceso de asimilación de nutrientes delgados y eliminación
- El material de desecho, la parte no digerible de la tierra, es desechada como heces.
- El agua no digerida es absorbida y transferida para ser eliminada como orina.
- El aire impuro o gas es también desechado mientras que la forma más pura del aire es liberado en el colon; este proceso sirve para alimentar las cinco formas de Vata en el cuerpo.

La mayoría de los problemas Vata ocurren o son incluidos con este estado de la digestión, tales como gas, distensión y constipación. Son usualmente causados por alimentos que son demasiado ligeros, secos o astringentes (Vata) en la naturaleza.

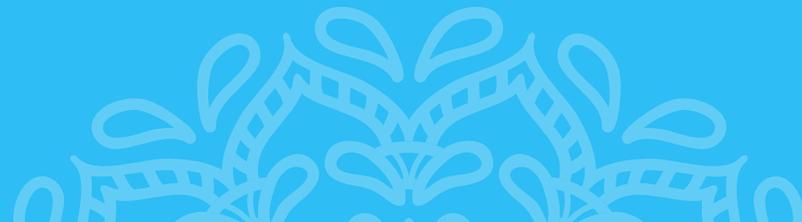




- La digestión toma aproximadamente 1½ horas para cada estado.
- La gente Kapha tiene más problemas con el estómago.
- La gente Pitta tiene más problemas con el intestino delgado.
- La gente Vata tiene más problemas con el intestino grueso.
- Esos son los sitios que los doshas acumulan y donde pueden ser tratados.

Ama se acumula de exceso de dosha por digestión pobre. Una mala función menor en el proceso digestivo causa muchos problemas; si sólo una gota de alimento no se digiere por día acumula 365 gotas por año. Toda enfermedad puede ser cortada de raíz tratando el proceso digestivo.

Incluso los alimentos sátvicos pueden no ser propiamente digeridos si Agni está bajo; frecuentemente mejorando Agni, podemos digerir alimentos que podrían ordinariamente causar problemas. La gente Pitta y Vata necesita alimentos formadores de moco por sus propiedades nutritivas por lo que deben ser tomados con condimentos, tales como leche tomada con cardamomo o jengibre. Los kaphas pueden necesitar bebidas amargas y condimentos juntos.

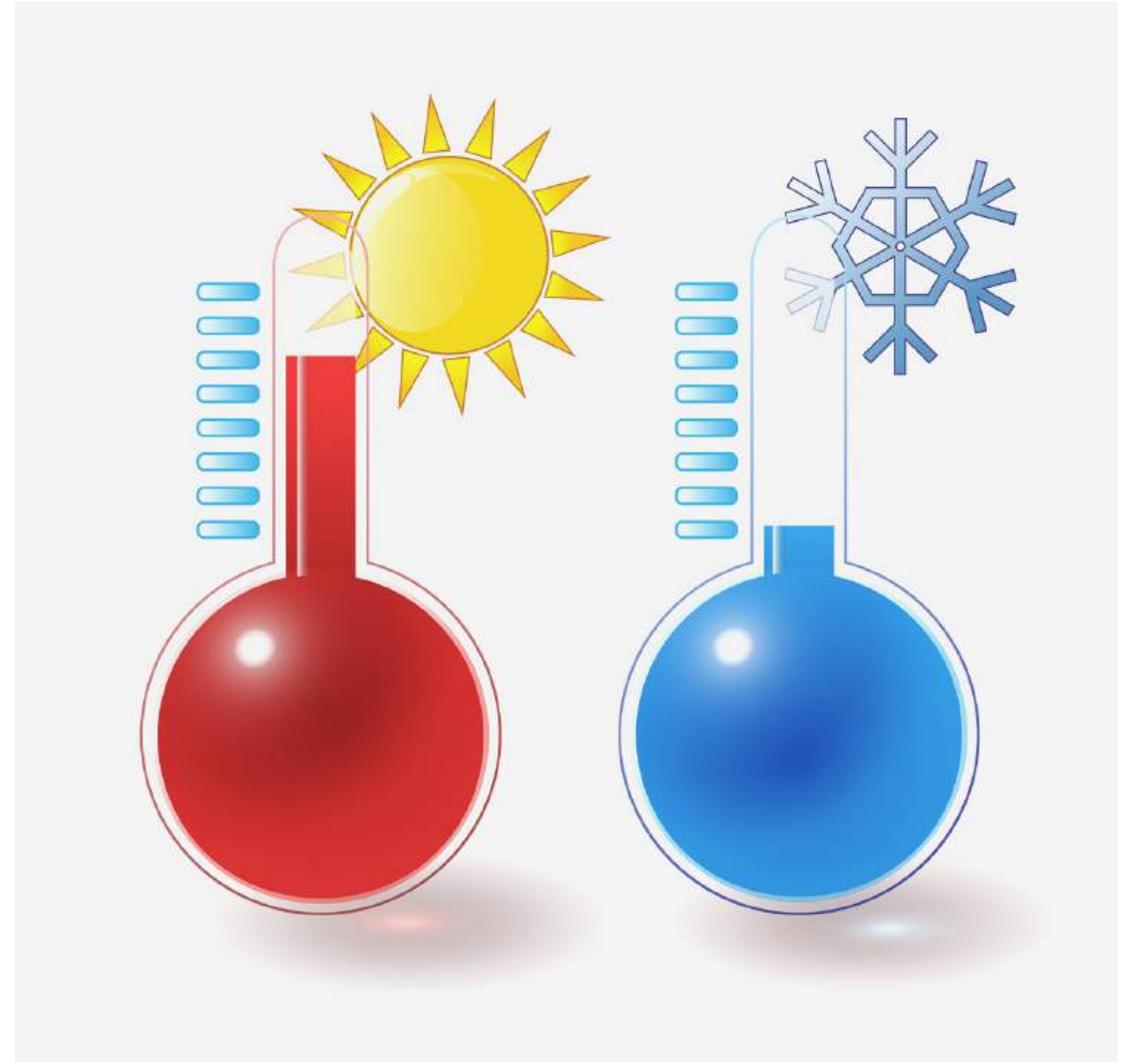




EL PROCESO DE ENFERMEDAD

- Los humores (doshas) están siempre sobrellevando cambios, levantándose y cayendo con el movimiento natural del tiempo
- Cada uno de los humores sobrelleva tres estados básicos de desarrollo:
 - **Acumulación o incremento.**
 - **Agravación, el estado provocado.**
 - **Alivio o decremento**
- Los humores se incrementan por agravación de factores naturales (dieta, clima, estilo de vida, emociones, etc.).
- Esto causa debilitación del fuego digestivo (Agni).
 - **Exceso de Kapha bloquea Agni por su frío, y naturaleza húmeda**
 - **Exceso de Vata por su frío, naturaleza variable.**
 - **Exceso de Pitta por su naturaleza grasosa.**
- Esta debilitación de la digestión permite que la masa de alimento no se digiera (Ama).
- El incremento del humor se acumula en este sitio.
- Cuando es agravado el movimiento bloquea los canales y llega a ser depositado en cualquier sitio débil en el cuerpo.
- Del cual la enfermedad se manifiesta.

- Los humores sobrellevan la Acumulación en sus sitios particulares:
 - Vata en el colon.
 - Pitta en el intestino delgado.
 - Kapha en el estómago.
- Cuando son provocados se mueven fuera de sus sitios de acumulación e invaden los tejidos y órganos del cuerpo.
- Los humores tienen que ser regresados a sus sitios de acumulación para ellos para ser aliviados.
- Para aliviar los humores tenemos que regresar el movimiento que causó, que fueran provocados.
- Los humores se incrementan por un incremento de los atributos.
- Son provocados por calor o frío.
- Decrementan por la aplicación de cualidades opuestas.





Ayurveda reconoce seis estados del proceso de enfermedad de acuerdo al desarrollo y movimiento de los humores agravados.

- **Acumulación:** los humores se acumulan en sus sitios.
- **Agravación:** continúan incrementándose y empiezan a reflejar síntomas donde sea.
- **Sobre flujo o diseminación:** llena sus sitios y empieza a sobre fluir o diseminar.
- **Reubicación o concentración:** se reubican o se concentra a través del flujo sanguíneo entrando a los tejidos.
- **Manifestación:** después se manifiestan complejos síntomas específicos en esos sitios.
- **Diversificación y destrucción de Tejidos:** después la enfermedad manifiesta síntomas particulares de los humores en esos sitios.

La principal ineficacia del sistema médico-fármaco-químico-quirúrgico es que sólo toma en consideración a la persona cuando ya se encuentra en los dos últimos estados.

La Ayurveda equilibra los desajustes de salud en sus inicios, evitando así mayormente las enfermedades crónicas degenerativas.





- El primer estado de todos los ciclos incluye el desarrollo de la forma - Kapha.
- El estado medio incluye la manifestación de la energía - Pitta.
- La última fase incluye declinación y despojo de la forma - Vata.

Ciclo de la vida:

→ Concepción de la pubertad (edad 15) -

Kapha



→ Edad media (edad aproximada 15-50) -

Pitta



→ Edad vieja (generalmente pasados los 50 -
específicamente pasados
los 65 años) - Vata





Ciclo del día:


 7AM-11AM
 7PM-11PM
VATA


 11AM-3PM
 11PM-3AM
PITTA


 3AM-7PM
 3AM-7AM
KAPHA

	Agravado	Acumulado	Aliviado
1° Febrero - 1° Junio	 KAPHA	 PITTA	 VATA
1° Junio - 1° Octubre	 PITTA	 VATA	 KAPHA
1° Octubre - 1° Febrero	 VATA	 KAPHA	 PITTA





Digestión

	Se acumula al estar el alimento en:	Agravado	Aliviado
	Intestino delgado	Colon	Estómago
	Estómago	Intestino delgado	Colon
	Colon	Estómago	Intestino delgado





Clima:

- Vata – frío, seco, viento, elevaciones altas. Desierto.
- Pitta – caliente, un poco húmedo, claro – elevación moderada. Áreas tropicales calientes.
- Kapha – frío, húmedo, elevaciones bajas.





RESUMEN DE FACTORES QUE AGRAVAN LOS HUMORES

La siguiente es una prioridad general de factores que agravan los humores:

- Nuestro humor constitucional (prakriti). Preponderara los factores ambientales (vikriti).
- Los factores de estilo de vida preponderaran los factores ambientales que causan la enfermedad.
- Lo que nosotros tomemos internamente preponderara a que nosotros mismos nos exponamos externamente (la dieta es más importante que el clima o la temporada).
- Los factores mentales y emocionales preponderan los factores físicos (el cuerpo es solo el vehículo para manifestar nuestros pensamientos).
- El grado de esos factores deben también ser considerados. Lo que sea que este hecho constantemente tendrá un efecto sobre el tiempo.
- Los factores de constitución, estilo de vida, temporada y ambiente combinan con como nosotros somos para agravar los humores.



DIAGNÓSTICO AYURVÉDICO Y EXAMEN DEL PACIENTE

Son reconocidos tres niveles tradicionales de examinación:

- Observación (darshana).
- Toque (sparshana).
- Preguntar (prashnana).

Observación incluye: mirar al paciente como un entero.

Examinar varias partes del cuerpo donde los desequilibrios son mas comúnmente visibles; lengua, ojos, uñas

Observando cómo la gente se mueve o camina, su postura o cómo se expresan de sí mismos descubrimos desequilibrios, excesos o desarmonías.



- **Toque incluye: Toma de pulso.**
- **Palpación del abdomen y otros puntos del cuerpo.**
- **Preguntar incluye: la toma del historial médico.**

Encontrando patrones de apetito, digestión, eliminación, micción, transpiración, menstruación, función sexual, nivel de energía general y susceptibilidad a la enfermedad; notar dolor, debilidad, y regularidades o irregularidades de funciones.





TRIPHALA

El intestino grueso es el órgano más importante de asimilación, no solo un órgano de eliminación.

Es un camino que tomamos en Prana dentro de tejidos más profundos y tejido de hueso.

Es el principal asiento de Vata y la mayoría de las enfermedades están relacionadas con Vata. Por eso si tratamos el intestino grueso será más útil.

Triphala es uno de los principales compuestos Ayurvédicos. Es el mejor laxante y tónico evacuador, un rejuvenecedor balanceado y un efectivo astringente para uso externo.





Triphala es un rejuvenecedor para el intestino grueso. Regula el intestino grueso para la absorción de Prana positivo. También es un tónico para el colon. Normaliza la eliminación con hierbas tonificantes y aumenta la digestión así como la purifica. Promueve la completa y fácil eliminación y es no irritante y no dependiente. Puede ser usado diario sin efectos alternos.

Es la fórmula de purificación más importante y ampliamente usada y ha sido usada por miles de años para maximizar los procesos de digestión y eliminación.





La palabra Triphala significa “tres frutas” y es hecha de tres frutas¹ de una familia de árboles llamada Mirobalanos. El más conocido de esos es el Amla o Grosella de la India. Amla es muy agrio y astringente. Estimula la digestión y restaura el tono al tejido débil. Amla tiene el beneficio colateral de contener la más alta fuente de Vitamina C estable al calor que cualquier fruta.

Esas propiedades son combinadas con los efectos de otras dos frutas, Behada y Harada. Amla es rejuvenecedor para Pitta, Harada para Vata y Behada para Kapha. Juntas forman el Triphala y ayudan a vigorizar y tonificar todo el sistema digestivo y eliminador.

Triphala está disponible en forma de polvo o tableta. Se prefieren las tabletas debido a un sabor poco placentero del polvo. Una o dos tabletas pueden ser tomadas 15 a 20 minutos antes de las comidas como tónico para el colon o tomadas antes de ir a la cama para una acción laxante moderada.





AUTOCUIDADO DEL PANCHAKARMA: PROGRAMA DE 7 DÍAS

- Hacer cambios de temporadas.
- Seguido por rejuvenecimiento y tonificación.

Preparación:

1. Control del estilo de vida y dieta

- Al primer día comer una dieta agravante dosha Kapha. Después una dieta blanda por los siguientes 7 días.

Principal:

2. Hacer un auto masaje de aceite y tratamiento caliente o al vapor.

3. Tomar aceite de mantequilla clarificada (ghee) medicado con regaliz y jengibre internamente.



4. Matra Basti - limpiador de enema:

- Cocer Dashmoola por:
- Hervir 1 cucharada sopera en 300 cc. de agua,
- Agregar una pizca de sal de grano,
- Agregar 30 cc, de aceite de ajonjolí. (cantidad total = 330 cc.)

5. Nasya usando aceite de cálamo.

- Hacer oleación, Matra Basti y Nasya por 7 días, al octavo día hacer purgación (no hacer auto-vamana):

6. Purgación con aceite de Ricino o aceite de cálamo.





SABOR Y ENERGÉTICOS

- El diagnóstico de las enfermedades está basado en los humores biológicos pero el tratamiento está basado en los seis sabores.
- Usualmente consideramos el gusto como lo mismo que el sabor pero también relaciona a las propiedades terapéuticas.
- Diferentes sabores tienen diferentes efectos
- El sabor es la base para la comprensión de la nutrición ayurvédica y aplicación al balance constitucional y de salud.
- Esto muestra el potencial de las energías de la naturaleza y su efecto en los humores; levantándolos, bajándolos o balanceándolos.
- El sabor está hecho de varios componentes:
 - Primero es el sabor inmediato en nuestra boca.
 - El efecto energético que un sabor tiene sobre la digestión (una energía caliente o fresca).

- Los alimentos con efectos calientes aumentan la digestión mientras que aquellos con efecto fresco la baja.
- Un efecto más agudo a largo término sobre el proceso digestivo llamado efecto post-digestivo.
- Ayurveda clasifica los seis sabores básicos como:
 - Dulce
 - Salado
 - Ácido (agrio)
 - Picante
 - Amargo
 - Astringente.





Cada sabor está compuesto de dos de los cinco elementos e incrementa o decrementa los humores basado sobre los elementos que lo componen.

- El sabor dulce, como en azúcares y almidones, está compuesto de tierra y agua.
- Salado, como en sal de mar o de mesa, está compuesto de agua y fuego.
- Ácido (o agrio), como en la comida ácida o fruta fermentada, está compuesto de tierra y fuego.
- Picante, como en condimentos calientes, está compuesto de fuego y aire.
- Amargo, como en hierbas amargas, está compuesto de aire y éter.
- Astringente, como en hierbas que contienen taninos, está compuesto de tierra y aire.





SABORES Y HUMORES

Tres sabores incrementan cada uno de los humores y tres sabores los decrementan.

- **Vata** (viento) se **decrementa más por lo salado**, después sabores agrios y dulce (no contienen aire o éter) e incrementado por sabores amargo, picante y astringente (los cuales contienen aire).
- **Pitta** (bilis) se **decrementa más por lo amargo**, después sabores astringente y dulce (no contienen fuego) e incrementado por sabores ácido, después por picante y salado (los cuales contienen fuego).
- **Kapha** (flemas) se **decrementa más por lo picante** después sabores amargo y astringente (los cuales son todos secos y contienen aire) e incrementado por sabores dulce, después por agrio y salado (los cuales son todos jugosos y contienen tierra).

ACCIONES DE LAS CANTIDADES REQUERIDAS DE SABORES

- Cada sabor tiene ciertas acciones terapéuticas.
- Todos necesitan una cierta cantidad de cada uno de los sabores en su dieta de acuerdo a la constitución.



La carencia o exceso de cada sabor puede agravar los humores.

- Dulce es constructor, emoliente, expectorante, y moderadamente laxante. Armoniza la mente y promueve un sentido de alegría.

Es necesario en cantidades significantes, para mantener el crecimiento y desarrollo del tejido, para todos los humores, como alimento es predominante lo dulce en sabor.

Pitta necesita más, Vata moderado y menos para Kapha.

- Salado es suavizador, laxante, sedante, estimula la digestión (en pequeñas cantidades), purgante (en cantidades moderadas y causas el vómito (en grandes cantidades).

Ayuda a descongestionar las flemas y calma los nervios y libera la ansiedad.

Es necesario en pequeñas cantidades, para mantener el balance mineral y el agua, para todos los humores. (Es fuerte en bajas concentraciones).

Vata necesita más, Pitta moderado, Kapha necesita menos.



- **Agrio** es estimulante, dispersa el gas, nutritivo, y liberador de la sed. Alerta la mente y los sentidos, promueve la circulación y fortifica el corazón.ç

Son requeridas cantidades moderadas por cada humor para mantener la acidez e interrumpir la sed.

Vata necesita más, Kapha moderado y Pitta menos.

- **Picante** es estimulante, dispersa el gas, diaforético (promueve la transpiración), mejora el metabolismo, promueve el calor y la digestión e interrumpe el la sensación de frío. Mejora la circulación y abre los canales, libera el dolor de los nervios y la tensión muscular.

Son necesarios cantidades moderadas para mantener el metabolismo y mejorar el apetito y la digestión.

Kapha necesita más, Vata moderado y Pitta menos.



- Amargo es alterativo (purifica la sangre), limpiador, desintoxicante, reduce todos los tejidos corporales e incrementa la lucidez en la mente. Es antibiótico y antiséptico. En pequeñas cantidades es un estimulante digestivo y ayuda a digerir la azúcar y la grasa.

Necesario en pequeñas cantidades para cada humor.

Es necesario para desintoxicar pero también puede ser reductor.

Pitta necesita más, Kapha moderado y menos para Vata.

- Astringente para hemorragias y otras descargas excesivas (tales como diarrea y sudor) y promueve la curación de la piel y membranas mucosas, es expectorante y diurético (incrementa la micción).





SABORES Y EMOCIONES

Los sabores son también los “sabores” de las emociones.

Pueden darnos el efecto en la misma manera como la dieta y hierbas en su causa de enfermedad o efectos terapéuticos;

- Emociones calientes – enojo, odio, envidia.
- Emociones frías – miedo, tristeza, dolor.
- Emociones dulces – amor, afecto.
- Emociones saladas – avaricia.
- Emociones acidas – envidia, resentimiento.
- Emociones picantes – hostilidad, odio.
- Emociones amargas – tristeza, dolor.
- Emociones astringentes – miedo, espanto.

Las emociones tienen los mismos efectos como los alimentos y hierbas de la misma calidad energética.

DIETOTERAPIA

- Ayurveda nos ofrece un significado natural para nuestro propio cuidado.
- Medidas de remediación Ayurvédicas, son de naturaleza sátvica; de vivir un estilo de vida, en armonía con los principios que nos da, claridad y paz de la mente.
- La pureza física es encontrada sobre los principios de dieta pura, aire y agua pura, ejercicio apropiado y pureza física.
- La dieta es la esencia del autocuidado.
- Hay un axioma en Ayurveda: “el alimento es la medicina”





La dieta incorrecta es vista como uno de los principales factores causante de la enfermedad.

Tradicionalmente ha habido una gran conciencia en el conocimiento acerca de la preparación y comida de los alimentos así como de cómo la gente es afectada por diferentes alimentos y hierbas.

Fue comprendido que una dieta pura es importante en el desarrollo de una mente pura y que la dieta es la medida de remediación física más importante a largo del término.

- Es posible crear comidas vegetarianas completamente satisfactorias y bien balanceadas pero necesitamos refinar nuestra idea de que usar, como combinar ingredientes y como cocinar.
- Muchas áreas del mundo han, históricamente, comido dietas vegetarianas y nos ofrecen una vista de cómo proceder.
- Este antecedente ha sido adaptado y aplicado a nuestro estilo de vida oeste moderno y ha sido desarrollado un refinado modelo.

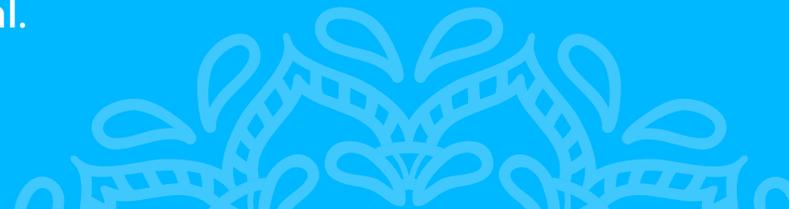
Está basado sobre una dieta compuesta de:

- Granos (como arroz pero muchos otros también).
- Leguminosas (habas, lentejas, etc.)
- Otras fuentes suplementarias de proteína (productos lácteos, productos de soya, nueces, semillas, etc.).
- Vegetales cocidos y frutas crudas y vegetales.





- La forma más básica para tratar el cuerpo físico el cual es, en sí mismo, derivado del alimento, es la dieta.
- La terapia de dieta es solo una parte del tratamiento, y no debe ser sobre enfatizada.
- No debemos hacer cambios de dieta radicales o rápidos.
- Los ajustes de la dieta toman tiempo y requieren paciencia y constancia.
- La terapia de dieta procede principalmente por constitución así que las recomendaciones en la dieta sigue la determinación de nuestra constitución.
- Pero hay algunos principios generales importantes a considerar.
- Mientras una dieta vegetariana no es un requerimiento, es más consistente con vivir un estilo de vida sátvico.
- Esto va de acuerdo con muchas otras razones éticas, espirituales y de salud que guían a mucha gente a escoger para evitar la mayoría de todos los alimentos de producto animal.



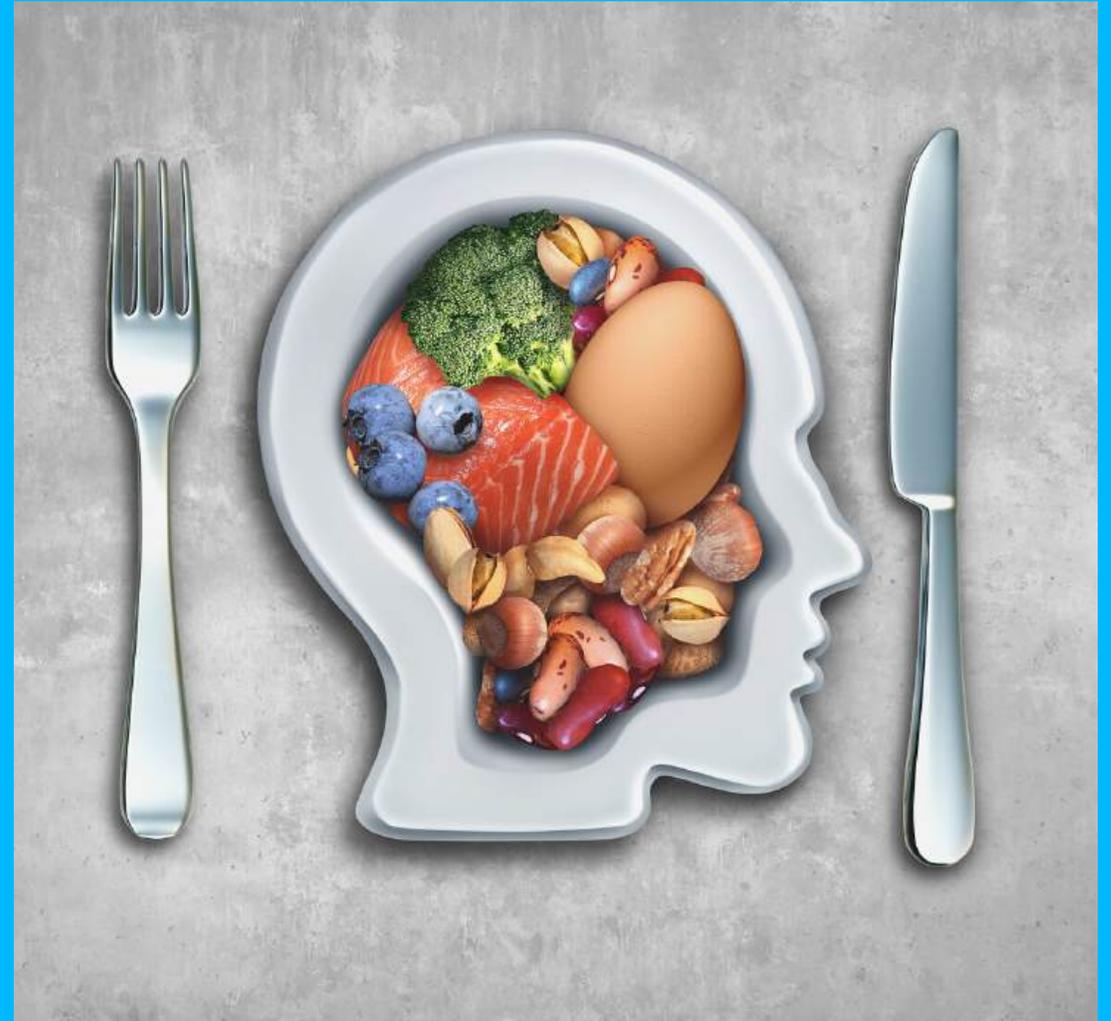
La comprensión de esos principios pueden ahora ser aumentados con aplicaciones de:

- Principios ayurvédicos constitucionales y energéticos.
- La comprensión de Ayurveda del vasto uso de hierbas y condimentos para valorar el sabor y alimentos así como ayudar a la digestión, eliminación y energía física y mental.



Algunos lineamientos tradicionales de dieta ayurvédica incluyen:

- Los alimentos necesitan ser comidos calientes (cocidos).
- Los alimentos necesitan ser sabrosos y fácil de digerir.
- Los alimentos necesitan ser comidos en las cantidades apropiadas, ni mucho ni poco.
- Los alimentos necesitan ser comidos sobre un estómago vacío, después de que tu última comida ha sido digerida, no antes.
- Los alimentos necesitan trabajar juntos, no contradecir uno a otro en sus acciones.
- Los alimentos necesitan ser comidos en ambientes placenteros.
- La comida no debe ser apresurada y no debe ser alargada.
- Concéntrate en tu comida mientras comes
- Solo come alimentos nutritivos para tu constitución y que se ajusten a tu temperamento mental y emocional.





DIETA DE AUTOUIDADO

- La dieta es el principal factor en el tratamiento a largo término del cuerpo.
- En su alcance constitucional, Ayurveda enfatiza en una dieta correcta para el individuo.
- Su clasificación primaria de alimentos es de acuerdo a su efecto en los humores.
- Lo que comemos también afecta nuestras emociones y puede causar desordenes psicológicos y físicos.
- Lo que comemos y bebemos también afecta nuestra fuerza vital.
- Paralelo a la naturaleza de los alimentos, hay otros factores que considerar también, tales como:
 - 1.Preparación de los alimentos.
 - 2.Combinación de los alimentos.
 - 3.Correctas cantidades de los alimentos.
 - 4.Frecuencia de comidas.
 - 5.Tiempos y lugares para comer.
 - 6.Estado mental y emocional cuando se come.
 - 7.También importa la actitud de la persona preparando la comida.



PRINCIPIOS DIETÉTICOS AYURVÉDICOS

La dieta debe ser ajustada para el clima, temporadas y estados de vida tales como;

- Dieta anti-Vata en el otoño.
- Dieta anti-Pitta en verano para la última etapa de primavera.
- Dieta anti-Kapha en invierno y empezando la primavera.

Tipos constitucionales dual deben variar la dieta por temporada:

- Tipos Vata-Pitta siguen:
 - Dieta anti-Vata en otoño e invierno.
 - Dieta anti-Pitta en primavera y verano.
- Tipos Vata-Kapha siguen:
 - Dieta anti-Vata en verano y otoño
 - Dieta anti-Kapha en invierno y primavera
- Tipos Pitta-Kapha siguen:
 - Dieta anti-Pitta en verano y otoño
 - Dieta anti-Kapha en invierno y primavera

LINEAMIENTOS GENERALES DE DIETA POR CONSTITUCIÓN

Lo que predomina la dieta; lo que comemos regularmente es lo más importante.

Fruta:



Todas las frutas son correctas pero no como alimento principal. Evitar frutas tiernas



Evitar fruta agria



Evitar: jugos de frutas de manzana, peras, plátanos maduros. Evitar frutas maduras.



La fruta es dulce, agria y algunas veces astringente – fresca en energía – tiene un vipaka dulce. Reduce Vata y Pitta e incrementa Kapha, pero es de acción moderada.

Es apaciguador de la sed, laxante, moderadamente limpiador pero también nutritivo. Construye plasma, limpia la sangre pero puede reducir los otros tejidos. La fruta es ligera y buena como mediador pero no es muy nutritivo. **La fruta es pura y satvica pero no es muy buena para sostener la actividad mental.**

La fruta seca es mejor para Kapha pero agrava Vata. La fruta cocida es mejor para Vata. La fruta no combina bien con otros alimentos, así que no es bueno beber jugo de frutas con comidas. La fruta acida combina mejor. La fruta es compatible con granos enteros, pero no si son también combinados con vegetales.

Una dieta solo de fruta no es recomendada por un periodo extendido. Debe ser balanceada con granos o lácteos.

La mayoría de las frutas o jugos de frutas pueden ser balanceados o neutralizados con condimentos calientes, dulces; jengibre, cardamomo, clavos, canela, nuez moscada. Cocidas también ayuda.

Vegetales:



Menos alimento crudo.
Evitar col, cebollas crudas, brócoli, lechuga.



Puede comer alimentos crudos o cocidos si la digestión es buena.
Evitar chiles calientes, tomates calientes.



Más recomendado alimentos cocidos.
Todos los vegetales están correctos.

Los vegetales son placenteros al sabor, incluso en energía y dulce en el efecto post digestivo. Todos los vegetales son satvicos pero menos que las frutas. Tienen varias subcategorías:

- Vegetales de raíces: son más pesados y más nutritivos – son mejor para Vata.
- Vegetales verdes frondosos: más ligeros, más secos – mejor para Kapha y Pitta. Frecuentemente son limpiadores de la sangre.

Vegetales picantes: tales como cebollas y chiles – son mejor para Vata y Kapha pero agravarán Pitta. También son irritantes y rajásicos.

Belladonas: tomates o papas pueden provocar alergias a los alimentos en algunos tipos Vata y Pitta. Cocerlas reduce esta propiedad.

Vegetales diuréticos: por su naturaleza seca, son buenos para Kapha; zanahorias, apio, lechuga, granos de mostaza, perejil, cilantro, espárragos, brócoli, papas.

Vegetales nutritivos: muy frondosos, vegetales astringentes los cuales contienen vitaminas y minerales pero no tienen fuertes propiedades constructoras y son ligeros en la naturaleza tales como los germinados. La mayoría son nutritivos enteros como vegetales de raíces; zanahorias, papas, papas dulces, coliflor.

Los vegetales crudos son mejores para Pittas, al menos que tengan bajo Agni. Los cocidos son mejores para Vatas y Kaphas. Los jugos, particularmente si se toman fríos pueden agravar Vata. Los vegetales cocidos con aceites y condimentos son mejores para Vatas. El uso de sal es mejor para Vata. Freírlos profundamente agrava Pitta y Kapha.



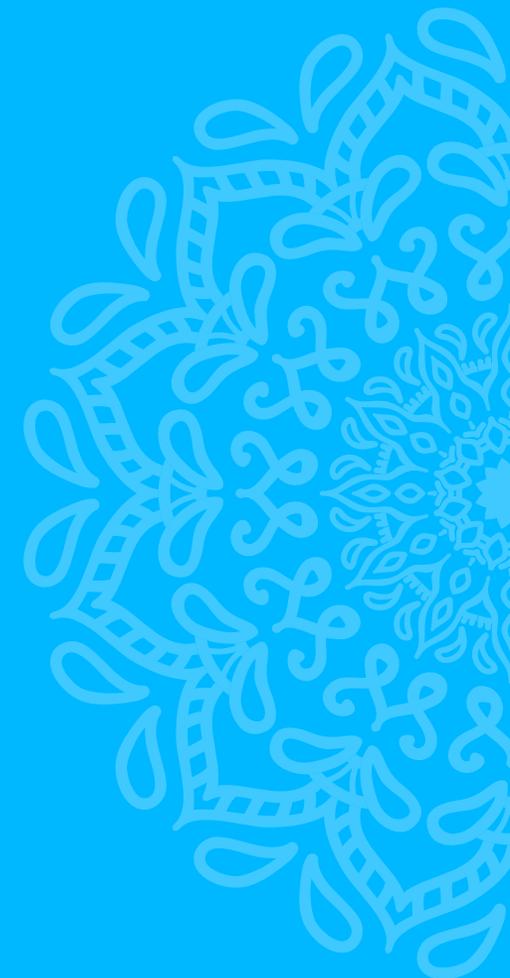
Todos los vegetales son favorablemente blandos en sabor y se combinan favorablemente con la mayoría de los otros alimentos excepto frutas y azúcares simples.

La mayoría cocidos, son vegetales ligeros van bien con granos enteros como arroz o pasta los cuales también ayudan a neutralizarlos.

La mayoría de los vegetales son mejor comidos en sus temporadas apropiadas; vegetales frondosos verdes en primavera y verano, tubérculos en otoño e invierno, vegetales crudos en la última parte de la primavera y verano y vegetales cocidos en invierno.

La naturaleza fría de los vegetales puede ser neutralizada con condimentos como jengibre, ajo y cebollas, vinagre, ajo y aceite y condimentos salados.

La naturaleza seca de los vegetales ligeros, tales como las plantas de la familia de las coles, puede ser interrumpida cocándolos con aceites, manteca, mantequilla, crema agria o queso.



Granos:



Trigo, arroz, granos emolientes.



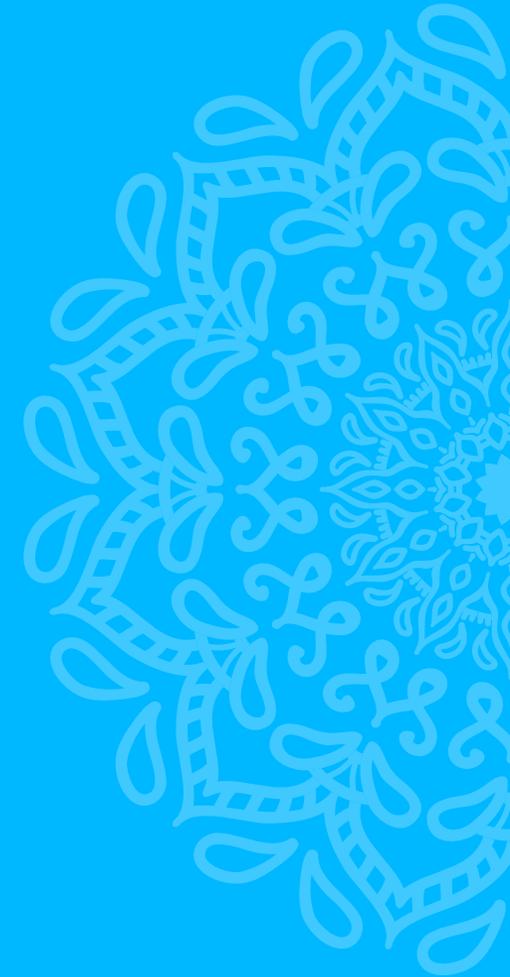
La mayoría de los granos son correctos.



Maíz, cebada, mijo, nada o menos trigo. Granos diuréticos.

- Los granos son dulces, neutrales en energía, y tienen un vipaka dulce.
- Son generalmente satvicos y ayudan a balancear todos los humores.
- Los granos son el fundamento de la dieta y, en su forma entera, son el mejor alimento principal para todos los climas y constituciones.

- Los granos diuréticos son dispersores del agua, son nutritivos y buenos para Kapha.
- El maíz, cebada, mijo, trigo negro, centeno son mejores para Kapha.
- Los granos nutritivos son mejores para Vata y para la convalecencia.
- Esos incluyen trigo, avena y arroz negro.
- Los granos enteros cocidos al vapor son los más fáciles de digerir.
- Los panes son un poco más difíciles, a pesar de que son aun buenos, la levadura puede agravar Vata, su estado pegajoso puede agravar Kapha.
- Los Pittas la manejan mejor. Pueden ser mejores tostados.
- Las pastas, especialmente cuando están hechas con azúcar o harina refinada son más difíciles. Los panes sin levadura como las chapatas o tortillas son mejor.

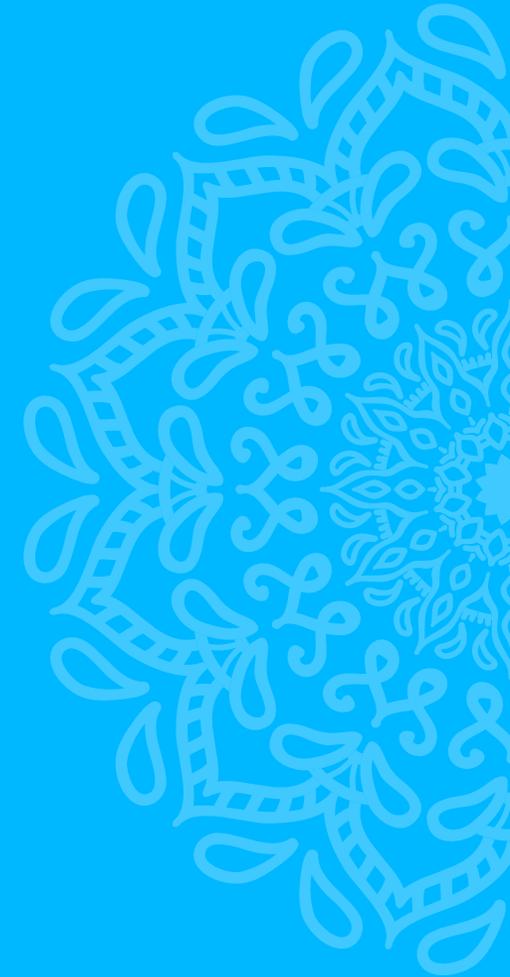


Con vegetales cocidos al vapor, aceite como ghee o ajonjolí, los granos pueden ser una base para una buena dieta para casi cualquiera.

Como son balanceados no requieren ser neutralizados, pero los condimentos los hacen más fáciles de digerir.

Siendo muy neutral, los granos se pueden combinar con muchos alimentos diferentes como vegetales, frutas, nueces, lácteos y productos animales.

Pero no todos esos otros alimentos se pueden combinar entre ellos.



Leguminosas:



Comer menos leguminosas.



**Evitar lentejas,
La mayoría de las leguminosas son calientes y estimulantes.**



Todas las leguminosas son correctas.

- La mayoría de las nueces son dulces, ligeramente calientes y tienen un vipaka dulce.
- Decrementan Vata pero incrementan Pitta y Kapha.
- Son pesadas y grasosas y pueden ser duras para digerir. Tostarlas ligeramente las hace mejor para Vata, pero no tostadas son mejor para Pitta y Kapha.
- Son mejor licuadas y hechas en una bebida (leche de nueces). Las mantequillas de nuez son más grasosas y no deben ser comidas en grandes cantidades.

- Las leguminosas proveen proteína y en combinación con los granos hacen una buena materia prima en la dieta.
- La combinación de arroz (café de grano largo o bsamati) con frijoles es llamado kicharee y es un excelente alimento balanceado para la convalecencia y proveer energía en general.
- Las leguminosas necesitan estar bien cocidas y adecuadamente condimentadas y con aceite
- Pueden ser comidas alrededor de todo el año, pero son mas usuales en invierno cuando necesitamos más energía para enfrentar el frío.
- La calidad irritante de la mayoría de las leguminosas puede ser interrumpida remojándolas o hirviéndolas, después tirar el agua antes de cocerlas.
- Los condimentos que ayudan a neutralizarlos incluyen; cebollas, comino, asafetida (hing), pimienta, y sal.
- Sin embargo esos pueden causar alguna agravación de Pitta.



Semillas y nueces:



Necesita más nueces.



**Algunas- muy pocas
nueces.**



Comer menos nueces.

- Las leguminosas son generalmente dulces y astringentes, neutrales en energía y tienen un vipaka dulce.
- Decrementan Kapha y Pitta pero agravan Vata.
- Los frijoles son los mejores para todas las constituciones. Son purificadores para el hígado y la sangre.
- Tofu también es muy digerible para todas las constituciones.

- Las nueces son tónicas, fortificantes, nutritivas y rejuvenecedoras. Son posiblemente la mejor fuente de proteína vegetal.
- Incrementan la grasa, medula, tejido nervioso, tejido reproductivo y Ojas.
- Las semillas son similares en propiedades pero son menos nutritivas y más fáciles de digerir.
- Las nueces son sátvicas, son buenas para nutrir la mente y el sistema nervioso.
- Las nueces son más grasosas y duras de digerir y son mejor cocidas con otros alimentos.
- Las almendras son las mejores, especialmente remojadas en agua toda la noche.
- Las semillas de girasol son neutrales y buenas para todos los tipos.
- Las nueces no combinan bien con leguminosas o vegetales de almidón.
- No son buenas con lácteos o la mayoría de las frutas.
- Son buenas con granos.



Aceites:



Necesita aceite.



Necesita aceites frescos; aceite de manteca clarificada, aceite de girasol, maíz y olivo.



Menos o aceite más ligero; mostaza.

- Los aceites son dulces y blandos en sabor, ligeramente caliente en energía y dulce en efecto post digestivo.
- Decrementan Vata e incrementan Pitta y Kapha.
- No son tanto un alimento sino como un adjunto para cocinar o dar sabor pero son necesarios para mantener la grasa, nervios y tejidos medulares y permiten la facilidad para las descargas y secreciones.

- Los aceites son derivados de las semillas, nueces, leguminosas o vegetales aceitosos y también de grasas animales como la mantequilla.
- El aceite de ajonjolí es el mejor y más nutritivo para el pelo, huesos y dientes.
- Necesitamos aceite de buena calidad, no rancio o viejo.
- El cocimiento de condimentos en aceite es la manera usual para empezar muchas recetas.
- Los aceites son usados para terapia de oleación (snehana) la cual incluye masaje con aceite así como toma de aceites internamente.
- Ayudan a mitigar y suavizar la piel y músculos y disolver toxinas y congestiones.
- También son absorbidos a través de la piel para ayudar a lubricar los pulmones y el intestino grueso y alimentan los tejidos más profundos.
- Son útiles para uso médico como emolientes y laxantes.



Lácteos:



La mayoría de los productos lácteos son buenos, si están calientes y con condimentos.



La mayoría son capaces de digerir los productos lácteos.



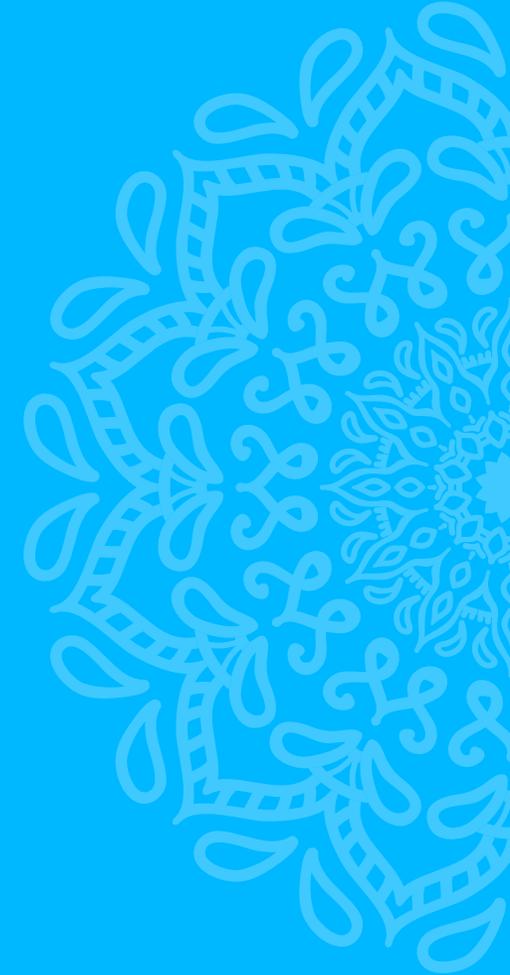
Evitar todos los productos lácteos; forman mucosas y congestión.

- Los productos lácteos son básicamente dulces en sabor, frescos en energía y dulces en efecto post-digestivo.
- Decrementan Pitta y Vata e incrementan Kapha.
- Cuando son agrios son calientes y también incrementan Pitta.

- Los productos lácteos construyen todos los siete tejidos, particularmente plasma, grasa y tejido reproductivo.
- Calman la mente; nervios y emociones y son satvicos en la naturaleza. Esto los hace buenos para la práctica de yoga y meditación. Son buenos para la demacración y debilidad y convalecencia.
- Sin embargo también son húmedos, pesados y pegajosos y pueden incrementar Ama. Por eso no deben ser tomados fríos.
- También como el cuidado de las vacas no es el mismo que una vez fue, debemos ser cuidadosos con nuestra fuente de productos lácteos.
- Esos factores han dado a los productos lácteos una mala reputación pero aún es posible obtener leche buena, cruda, orgánica, libre de aditivos y otros productos lácteos.



- La mayoría de los lácteos es mejor tomarlos calientes o en un cuarto con temperatura ya que sus propiedades formadoras de Ama y moco son grandemente incrementadas cuando se toman fríos.
- Los productos lácteos pasteurizados son un tipo de alimento recocado y tienen más propiedades tamásicas.
- La mayoría no combinan bien con otros alimentos o con sal.
- La leche es incompatible con carne, pescado, panes de levadura, fruta agria, la mayoría de las nueces, vegetales en salmuera y vegetales de hoja verde. Combinan bien con granos enteros y azúcar cruda.
- yogurt no combina bien con frutas agrias, nueces, carne o pescado.
- Los productos lácteos en general, y queso específicamente no deben ser comidos en el invierno y primavera cuando ellos pueden agravar Kapha.
- Los productos lácteos agrios deben ser evitados en verano debido a su calor natural.
- Los lácteos son neutralizados por moco y condimentos reductores de humedad, incluyendo jengibre, cardamomo y canela para la leche y mostaza, comino y pimienta para queso y yogurt.



Condimentos:



La mayoría de los condimentos son correctos. Vigilar los condimentos calientes usar los más moderados.



No muchos condimentos, usar los más moderados; coriandro.



Todos los condimentos son buenos; condimentos calientes.

- Los condimentos son importantes para regular el apetito y la fortaleza de Agni, el fuego digestivo
- Facilitan la digestión e impiden la pesadez, producción de gas cualidades de los alimentos, y actúan como antídotos tales como: jengibre con nieve – mostaza o pimienta con queso, cardamomo o jengibre con leche (solo beber leche caliente).

- Tienen muchas otras propiedades médicas.
- Son usados en la mayoría de enfermedades del tracto gastrointestinal y enfermedades de los pulmones.
- El conocimiento de unos pocos condimentos comunes puede darnos una base herbal para tratar la mayoría de los alimentos comunes.
- Por eso el estudio de la medicina ayurvédica herbal usualmente comienza con el estudio de los condimentos.
- En general los condimentos son calientes y picantes en sabor y son ligeros, secos .
- Es preferible comprar condimentos enteros en una tienda naturista, ya que la mayoría de los condimentos comerciales son irradiados y su Prana es fuertemente destruida.
- Una vez hechos polvo pierden sus propiedades rápidamente, quizás en unos pocos meses.
- Es mejor usarlos enteros y cocinarlos en nuestro aceite o manteca al inicio de la preparación de la comida.
- incrementan Pitta.
- Son estimulantes, antiespasmódicos, diaforéticos y expectorantes.
- Ayudan a purificar los canales, quemar Ama y promover la actividad mental.



Edulcorantes:



Todos los edulcorantes naturales pueden ser usados.



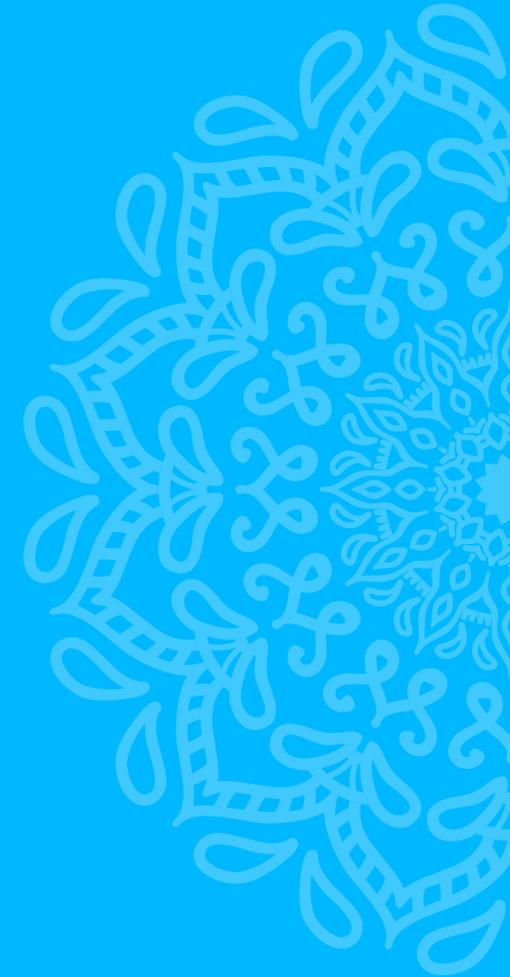
Pueden manejar azúcar.



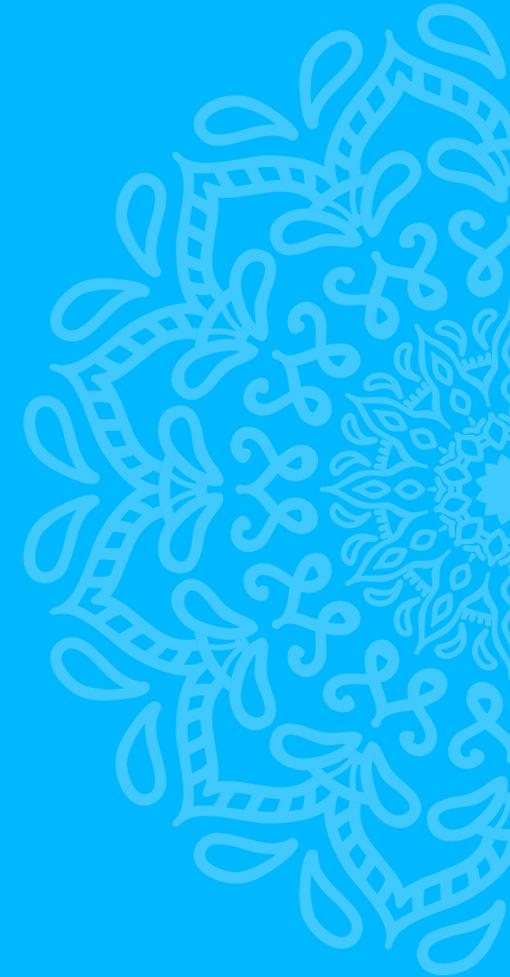
Sólo miel. Demasiado dulce es la principal indiscreción en la dieta.

- Necesitamos una cierta cantidad de sabor dulce para mantener nuestros tejidos.
- Las azúcares puras (particularmente azúcar blanca) sin embargo, son alimentos fuertemente refinados y pueden ser absorbidos sin la digestión apropiada y causar alergias, desórdenes del sistema inmunológico y entrar a los tejidos como una forma de Ama.
- Generalmente el sabor dulce decrementa Pitta y Vata e incrementa Kapha pero en exceso, las azúcares pueden deteriorar todos los humores. Vata es particularmente deteriorado por azúcares “secas” tales como en frutas secas, galletas y otras pastas secas.

- El azúcar es tónico, emoliente, diurético, calmante, refrigerante, laxante, antiséptico y preservativo.
- Es la base de muchas preparaciones de tónicos herbales tales como Chayvan Prash la fórmula herbal tónica ayurvédica más común.
- Esas usualmente combinan azúcares crudas.
- Los edulcorantes son difíciles de combinar con muchas comidas.
- No deberíamos combinar el sabor dulce y salado, en general.
- El sabor dulce es digerido primero así que si comemos un postre dulce después de una comida causaremos que el proceso digestivo se interrumpa causando la formación de gas y Ama.



- Los azúcares pueden ser combinados con leche, aceite de manteca clarificada y condimentos como el jengibre o la canela para una bebida fuerte y nutritiva.
- Los azúcares pueden ser neutralizados por los condimentos como jengibre, cardamomo, clavo, hinojo.
- La mantequilla y cúrcuma también neutralizan el sabor dulce pero no combinan bien con éste, pero también pueden ser tomadas antes de la comida para neutralizar los dulces.
- La miel cruda es el mejor edulcorante.
- La miel de menos de seis meses es refrescante y rejuvenecedora.
- La miel después de seis meses es caliente y desintoxicante.
- Las propiedades medicinales de la miel son perdidas calentándola así que es mejor no cocinar con ella.
- La miel también es un importante vehículo (anupana) para tomar hierbas permitiendo que entren a los tejidos más profundos fácilmente.



DIETA SÁTVICA

Estos principios de dieta fueron originalmente aconsejados para la práctica de yoga y el desarrollo de la mente.

- Satva es pura, ligera, calmante, energizante y despeja la mente.
- Raja es nebuloso, agitado, turbulento, energizante y perturba las emociones.
- Tamas es oscuro, pesado, entorpecedor, promueve la flojera y cierra la mente





La dieta sátvica consiste solo de alimentos puros, ligeros en la naturaleza, refrescante para la energía, rico en fuerza vital y no perturbador para la mente.

- Frutas y vegetales orgánicos frescos.
- Evitar alimentos producidos por seres vivos
- Evitar alimentos producidos en ambientes tóxicos y con químicos.

La dieta sátvica es generalmente saludable, una dieta balanceada y segura para todas las constituciones.

Las dietas específicamente para los humores pueden también ser modificadas por lineamientos sátvicos.





ALIMENTOS SÁTVICOS

Fruta

- Todas las frutas son generalmente sátvicas en la naturaleza, son dulces, ligeras, promueven la felicidad, armonizan el estómago, alivia la sed, calma el corazón y mejora la percepción, limpia y alimentan los fluidos corporales.

Vegetales

- La mayoría de los vegetales son buenos.
- Los vegetales picantes (ajos, cebollas, chiles y rábanos son rajásicos y tamásicos.
- El exceso en las plantas de la familia de las coles (col, brócoli, germinado de coles, coliflor) pueden ser formadores de gas.
- Son generalmente buenos los vegetales frescos, cocidos al vapor y jugos de vegetales.



Granos

- Granos como frutas, son generalmente SÁTVICOS en la naturaleza, especialmente el arroz (café de grano grande), trigo y avena.
- Son mejores en invierno.
- Son preferibles los granos enteros.
- Los panes son también SÁTVICOS.

Legumbres

- Las legumbres son generalmente rajásicas y formadoras de gas y no son generalmente recomendadas en una dieta de yoga.
- Las excepciones son frijoles.
- Partes iguales de frijoles y arroz es llamado Kicharee y es el principal alimento simple para la purificación o convalecencia.





Nueces

- Las semillas y nueces son sátvicas en la naturaleza.
- Son mejores tomadas frescas o azadas ligeramente, las nueces saladas son tamásicas.
- Las almendras, nueces de pino son buenas.
- Todas son buenas tomadas en pequeñas cantidades.

Lácteos

- Los lácteos son Sátvicos pero llegan a ser tamásicos cuando son pasteurizados.
- El queso es pesado y tamásico así que no es para una dieta regular.
- El yogurt es también bueno pero un poco pesado.
- Los lácteos son buenos para la convalecencia.

Aceites

- La mayoría de los aceites son pesados y no recomendados.
- El aceite de manteca clarificada es sátvico, promueve la inteligencia y la percepción, y puede ser usado libremente.
- Son correctos los aceites de ajonjolí, coco y olivo.





Edulcorantes

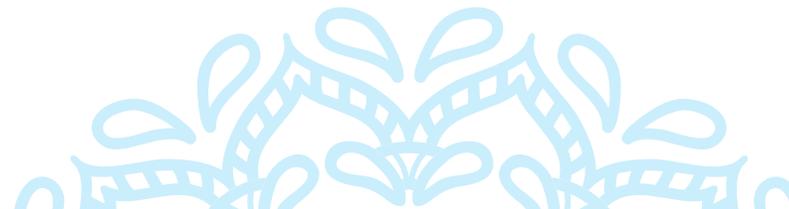
- El sabor dulce en moderación es sátvico, pero los edulcorantes refinados son tamásicos.
- La dieta de yoga usa azúcar cruda en pequeñas cantidades; miel, azúcar cruda.

Condimentos

- La mayoría de los condimentos, con excepciones, son rajásicos.
- Los condimentos sátvicos incluyen jengibre, canela, cardamomo, hinojo, coriandro, cúrcuma, los cuales ayudan a balancear los efectos de las frutas o los alimentos húmedos.
- La pimienta negra y el pimiento largo son usados para las mucosas.
- Evitar la sal.

Bebidas

- Agua pura, tés de hierbas sátvicas y leche.
- Evitar café y otros estimulantes.
- Té negro o té verde son correctos y pueden mejorar el funcionamiento mental (poco).





Hierbas

- Como dieta sátvica ayuda al desarrollo de la mente, muchas hierbas para el cerebro son útiles:
- Gotu kola (Brahmi) da claridad, calma y frescura a la mente.
- Calamus es bueno para limpiar los canales, promover la percepción y mejorar el habla.
- Triphala, aloe, ashwagandha, shatavari, azafrán, rosa, loto, menta, salvia.
- Hierbas tónicas sátvicas, tales como ashwagandha, shatavari, ginseng, astrágalo, pueden ser importantes suplementos de energía a una dieta sátvica como lo pueden ser Chyavan Prash.

Dietéticos

- Comidas que puedan ser simples y no frecuentes.
- La comida principal en la tarde.
- Comidas no pesadas después del atardecer.
- Las comidas requieren preparación con amor y precaución.



CONTÁCTANOS



55 5138 1218



info@centroayurveda.mx

www.centroayurveda.mx

