



## Ayurvastu®

### Escuela Indoamericana de Medicina Ayurveda y Vastu

Medicina Reconocida por: Organización Mundial de la Salud O.M.S, Resolución 50/40, Alma Ata, ex Unión Soviética 1.978.

Miembro: Asociación Chilena de Medicina Ayurveda **ACHMA AG** Representante **Capítulo Latinoamérica**: International Association for Ayurvedic Healing Arts **IAAHA**, Pune, India Representante: Northern India Drug Company **Nidco®** Dehradun, India **Centro Colaborativo**: **Chakrapani** Ayurveda Clinic & Research Center, Jaipur India, **International Academy of Ayurveda** IAA -Pune India, **Institute of Indian Medicine**-Pune India, **Ayurveda Academy**-Pune India

## 1er Congreso Internacional de Medicina Ayurveda y Yoga Marzo 26-27 de 2010. Santiago, Chile.

### Nutrición Ayurveda, El arte de la sanación a través de los alimentos y los Bio-tipos "Ayurveda Aahar"

Enf. María Pía Saavedra, Nutricionista Ayurveda, Chile. [mariapia@ayurvastu.com](mailto:mariapia@ayurvastu.com)

#### "Ayurveda Aahar"

En sancrito Aahar significa Nutrir, Annapurna alimento completo, Rasâjana significa simplemente alquimia o literalmente sabor de las criaturas. Verdadera alquimia de los alimentos, el cocinar en la India llegó a ser respetuosamente la ciencia del manejo de los sabores o rasas. Aahar es Ciencia o tratamiento que se da a las propiedades nutricionales orgánicas de los alimentos, o atributos físicos, energéticos y bio-químicos. Esto es la cantidad que aporta cada alimentos en vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, lípidos y principios botánicos. También Ciencia de las compensaciones dinámicas o del equilibrio permanente. Usa de las rasas o 6 sabores de los alimentos y su influencia en las doshas o energías fundamentales del cuerpo físico.

El Ayurveda enseña que cada individuo tiene poder de curarse a sí mismo. Esta ciencia de la vida ofrece a todos la posibilidad de recobrar la salud por medio del entendimiento del cuerpo y sus necesidades. Para que el individuo se mantenga sano, son fundamentales la dieta y una rutina estable y sana. También son importantes las prácticas tradicionales como el yoga y ejercicios de respiración, es decir el entendimiento de prácticas espirituales que puedan promover la armonía y la felicidad.

La dieta se debe escoger de acuerdo con la constitución individual. Si uno comprende cuál es su constitución y su relación con las cualidades de varios alimentos, entonces es posible seleccionar la dieta adecuada. Se debe tomar en cuenta el sabor de los alimentos (dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente), saber si son pesados o ligeros, si producen calor o frío, si son aceitosos o secos, líquidos o sólidos. También deben considerarse las estaciones del año al escoger la dieta.

Por ejemplo, frutas secas, manzanas, melones, papas, jitomates, berenjenas, helados, chicharos y ensalada verde agravan vata y por lo tanto, una persona de constitución vata no debe consumirlos en exceso. Por el contrario, las frutas dulces, aguacates, cocos, arroz integral, coles rojas, plátanos, uvas, cerezas y naranjas son benéficas para la gente de esta constitución.

Alimentos picantes, crema de cacahuete, frutas ácidas, plátanos, papayas, jitomates y ajo incrementan pitta. Alimentos que inhiben pitta son: mangos, naranjas dulces, peras, ciruelas, germinados, ensaladas verdes, espárragos y hongos.

Plátanos, melones, cocos, dátiles, piñas y productos lácteos, incrementan kapha. Pero frutas secas, granadas rojas, arándanos, arroz, germinados son benéficos para la gente de constitución kapha.

Durante el verano, cuando la temperatura aumenta, la gente tiende a sudar en exceso. Pitta predomina en esta época del año y no es recomendable comer alimentos picosos y condimentados pues agravan pitta. Durante el otoño, cuando el viento aumenta y es seco, hay más vata en la atmósfera. Durante esta estación se deben evitar las frutas secas, alimentos con alto contenido proteínico y otros que incrementen vata. El invierno es la estación de kapha, que trae frío y nieve. Durante este periodo no se debe tomar bebidas frías, ni helados, queso o yogurt. Estos alimentos incrementarán kapha.

Cuando se considera la dieta, se debe tomar en cuenta la calidad y frescura de los alimentos. También hay ciertos productos que son incompatibles cuando se comen juntos: pescado y leche, carne y leche, yogurt y res, frutas ácidas con leche. Los melones deben comerse solos, ya que en combinación con otros alimentos crean toxinas y no permiten la absorción en los intestinos, lo que puede causar un desequilibrio en la tri-dosha. Cuando se comen juntos, los alimentos incompatibles, se producen toxinas.

La ingestión de alimentos debe regularse según la condición del agni, el fuego digestivo del cuerpo. No se debe comer sin estar hambriento y no se debe beber a menos que se tenga sed. No debe uno comer cuando está sediento ni beber cuando se está hambriento. Si uno tiene hambre quiere decir que su fuego digestivo está "encendido". Si uno bebe en ese momento, el líquido disolverá las enzimas digestivas y el agni se reducirá. Los alimentos son los que nutren al cuerpo, la mente y la conciencia. La forma de comer es muy importante. Mientras uno está comiendo, debe sentarse derecho y evitar distracciones tales como la televisión, la conversación y la lectura. Si se mastica con amor y compasión, el sabor de los alimentos será más intenso.

El sabor no se origina en la comida, sino en la experiencia del que come. Si su agni no es bueno, no saboreará la comida debidamente. El sabor de los alimentos depende de agni. Las especias ayudan a encender el agni, limpiar el cuerpo y a enriquecer el sabor de los alimentos. Cada bocado debe masticarse por lo menos treinta y dos veces antes de tragárselo. Esto permite que las enzimas de la boca hagan su trabajo adecuadamente y también da tiempo al estómago de prepararse para recibir el alimento masticado. Es importante comer a velocidad moderada.

La cantidad de alimentos que se ingieren a la vez, también es importante. Un tercio del estómago se debe llenar de comida, otro tercio de agua y el otro de aire. La cantidad de alimento ingerido debe ser el equivalente a dos amnos llenas. Si uno come en exceso, el estómago se expandirá y pedirá más comida. El estómago de un glotón se agrandará como un globo. Comer en exceso también produce toxinas adicionales en el sistema digestivo. La comida se convierte en veneno que el cuerpo debe eliminar con mucho esfuerzo. Uno debe comer y beber con disciplina y regularidad, pues comer es una forma de meditación. Hacerlo así nutrirá el cuerpo, la mente y la conciencia y también alargará la vida.

El agua juega un papel vital en el mantenimiento del equilibrio del cuerpo. Puede tomarse en forma de jugo de frutas. Aunque el jugo de frutas no debe tomarse durante las comidas, el agua es necesaria cuando se come. Uno debe tomar agua mientras come. El agua que se toma durante las comidas se convierte en el néctar que ayuda a la digestión. Si se toma agua después de la comida, los jugos gástricos se pueden diluir y se dificulta la digestión. El clima también afecta la cantidad de agua que el cuerpo requiere.

En caso de indigestión, se debe ayunar con agua tibia. Esto ayudará a limpiar y a incrementar el agni. El agua fría enfriará el agni. Como se puede notar, el agua helada es un veneno para nuestro sistema y el agua caliente, un néctar. La digestión se altera cuando se toma mucha agua. También ésta se puede retener y, por lo tanto, aumentar el peso.

## LOS TRES ESTADOS DE LOS ALIMENTOS EN EL CUERPO

Podemos notar que las comidas ingeridas son sustancias bioquímicas, exactamente como es el cuerpo humano. Esas sustancias pueden y deben mantener el equilibrio químico del cuerpo. Cuando la persona está emocionalmente y mentalmente equilibrada, todos los sistemas, principalmente el endocrino que es

responsable por la distribución de informaciones hormonales por el cuerpo, son beneficiados con todos los nutrientes necesarios para la mantención bioquímica. Eso ocurre porque los valores que la persona tiene a respecto de los alimentos, la manera por la cual son ingeridos y el estado espiritual en el momento de las comidas, están totalmente relacionados con su naturaleza.

De acuerdo con el Ayurveda, los alimentos pueden ser clasificados en tres categorías:

1. Alimento Sattiviko – Es sutil, puro; es la comida buena tanto para la mente, cuanto para el cuerpo. Eso incluye todos los cereales integrales, frutas frescas y deshidratadas, la leche y derivados frescos, semillas, aliños suaves y frescos, sal y azúcar naturales, miel, infusiones de hierbas sin cafeína, la mayoría de las verduras y legumbres con menos acidez, remedios homeopáticos, fitoterápicos y florales.
2. Alimento Rajásiko – Es mutante y activo. Es la comida que puede o no ser buena para el cuerpo, pero que agita mucho la mente. Entre esos alimentos están los aliños fuertes usados sin control, rabanitos, café, infusiones de hierbas con cafeína consumidas una taza hasta 3 veces al día, bebidas, chocolates y remedios alopáticos.
3. Alimento Tamásiko – Es estático e inerte. Es la comida que no es buena ni para el cuerpo, ni para la mente. Eso incluye todas las carnes, principalmente las rojas en regiones donde la temperatura se eleva a más de 15° centígrados. Los derivados de las carnes, principalmente los de tarro y conservados químicamente. Todos los lácteos producidos con conservantes y los putrefactos principalmente los quesos. El tabaco, alcohol, cualquier cosa podrida o pasada, té con cafeína más de 3 tazas al día, drogas y alucinógenos de origen sintético y otras sustancias que alteran el estado normal del organismo y descentralizan la mente. Remedios alopáticos tomados indiscriminadamente. Existe también una condición muy peculiar, cuando cualquier alimento o sustancia, incluso en estado natural, ingerido en exceso y sin criterio, sea cual sea su condición, se torna tamásiko.

## LA CIENCIA DE LOS SABORES

El elemento agua es la base de la experiencia sensorial del gusto. La lengua debe estar húmeda para saborear una sustancia. Si se hace el experimento de sacar la lengua y después poner en ella un poco de azúcar o pimienta, se notará que no se puede percibir su sabor.

Existen seis sabores: dulce, agrio, salado, picante, amargo y astringente. Estos sabores básicos se derivan de los cinco elementos. El sabor dulce contiene los elementos tierra y agua; el agrio, tierra y fuego; el salado, agua y fuego; el picante, fuego y aire; el sabor amargo, aire y eter y el astringente, tierra y aire.

Las personas de constitución vata deben evitar el exceso de sustancias amargas, picantes y astringentes, pues éstas incrementan el aire y tienden a producir gas. Las sustancias de sabores dulces, salados o agrios son buenas para individuos de esta constitución.

Las personas de constitución pitta deben evitar sustancias agrias, saladas y picantes que agravan el fuego biológico. Los sabores dulces, amargos y astringentes son benéficos para ellos.

Los individuos kapha no deben tomar alimentos dulces, agrios, ni salados, pues incrementan el agua del cuerpo. Deben escoger alimentos picantes, amargos y astringentes.

La farmacología ayurvédica se basa en los conceptos de rasa, virya y vipak. Estos conceptos están relacionados con los fenómenos sutiles del sabor y con los efectos fríos o calientes de los alimentos. Las sustancias orgánicas e inorgánicas crean diferentes sabores y sensaciones de temperatura cuando pasan a través de la boca, estómago e intestino grueso y delgado.

Cuando una sustancia se pone en la lengua, la primera experiencia de sabor se llama rasa. Cuando una sustancia se traga y entra en el estómago, la experiencia fría o caliente que se siente inmediatamente o más tarde, se llama virya.

La sensación o acción de virya tiene que ver con las propiedades frías o calientes de las sustancias. Los alimentos también tienen un efecto post-digestivo llamado vipak. Por ejemplo las mayorías de los alimentos que contienen almidón, se vuelven dulces después de la masticación y digestión. Por lo tanto su sabor post-digestivo, o vipak, es dulce.

La farmacología ayurvédica se basa en la rasa, virya, vipak de las sustancias. Según la absorción, se encuentran sustancias que tienen una acción específica e inexplicable en el cuerpo. Para reconocer esta acción, Charak usó el término prabhav y que literalmente quiere decir: acción específica sin tomar en cuenta rasa, virya y vipak, o sea, la excepción de la regla. El concepto de rasa, virya y vipak no sólo se aplica a los alimentos y hierbas, sino que también a cualquier cosa, incluyendo gemas, piedras, minerales, metales, colores e inclusive la mente y emociones. Más abajo hay una tabla que muestra las reglas generales para determinar rasa, virya y vipak. También un ejemplo de prabhav, o una excepción de cada sabor.

Como se puede apreciar, los sabores dulces y salados tienen vipak dulce; el sabor agrio tiene vipak agrio y el sabor picante, amargo y astringente, tienen vipak picante. Rasa y vipak están directamente relacionados con los sabores de las sustancias, mientras virya se relaciona con los efectos fríos o calientes. Estas tres cualidades influyen directamente en la tirdosha, en la nutrición y transformación de los tejidos biológicos o dhatus. Estas cualidades sólo se pueden entender a través de la experiencia individual. Las siguientes tablas sirven de guía para ayudar al lector a entender rasa, virya y vipak, sus propiedades y sus acciones.

## LOS SABORES

El elemento agua es la base para probar los paladares. La lengua necesita estar mojada para sentir el sabor de una sustancia. Hay seis paladares: dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente.

Esos seis sabores son derivados de la combinación de los cinco elementos básicos:

- *Madhura* (dulce) es la combinación de los elementos tierra y agua.
- *Amla* (ácido) es la combinación de los elementos fuego y tierra.
- *Lavana* (salado) es la combinación de los elementos agua y fuego.
- *Katu* (picante) es la combinación de los elementos fuego y aire.
- *Tikta* (amargo) es la combinación de los elementos aire y éter.
- *Kashaya* (astringente) es la combinación de los elementos aire y tierra.

Las personas con constitución vata, deben evitar los sabores amargo, picante y astringente en exceso, pues aumentan el aire y tienen tendencia a generar gases. Alimentos de sabor y reacción dulce, ácido y salado son buenos para vata.

Las personas de constitución pitta deben evitar alimentos ácidos, salados y picantes pues agravan el fuego corporal. Sin embargo, los sabores dulce, amargo y astringente son beneficiosos para pitta, pues equilibran y disminuyen el exceso de fuego.

Las personas de constitución kapha deben evitar alimentos de sabores dulce, ácido y salado pues aumentan el agua del cuerpo.- Los sabores más indicados son: picante, amargo y astringente, pues generan calor y sequedad para el exceso de líquido de kapha.

## EXCESO DE SABORES

- **Dulce:** obesidad, diabetes, hidropesía (acumulación de líquido acuoso en las cavidades o tejidos del cuerpo), parásitos, obstrucción circulatoria, inflamación ocular, exceso de ama, indigestión, vómito, gases, letargo, congestión respiratoria y trastornos de kapha de otro tipo.
- **Ácido:** sensación de ardor, envejecimiento prematuro, falta de firmeza corporal y supuración.
- **Salado:** inflamación, edema, propensión a hemorragias, enfermedades cutáneas, herpes y urticaria, enfermedades articulares, impotencia, arrugas y calvicie.

- Picante: dolor, mareo, pérdida de la conciencia, boca seca, temblores, debilidad, sensación de ardor, fiebre, aumento de sed, agotamiento de las secreciones sexuales.
- Amargo: todas las enfermedades vata, entorpecimiento, dolor pulsante, cólicos, dolor de cabeza, parálisis, temblores y disminución de las secreciones sexuales.
- Astringente: todo el tipo de alteración vata, incluyendo temblores, constipación, cuerpo seco, distensión, sensación de hormigueo, sed y disminución de las secreciones sexuales.

## ACCIONES DE LOS SABORES

1. Acciones del sabor dulce (Madhura Rasa ) Acostumbrándose con ese sabor desde el nacimiento, el dulce produce gran fuerza en los tejidos (dhatu). Es muy valioso para los niños, mayores, heridos y personas delgadas. Es bueno para la piel (color), pelos, órganos de los sentidos y la esencia de las siete categorías de los elementos de los tejidos (Ojas), responsables de la fuerza y vitalidad del cuerpo. Es bueno para la garganta, aumenta la producción de la leche materna, ayuda en la recuperación de las fracturas óseas, etc. No es de fácil digestión, alarga la vida, ayuda en las actividades físicas, es aceitoso, tranquiliza pitta y vata. El uso excesivo genera enfermedades debido a grasa de kapha, obesidad, dispepsia, inconsciencia, diabetes, aumento de las glándulas del cuello, etc. Tumores malignos (cáncer) y otras enfermedades.
2. Acciones de los sabores ácidos (Amla Rasa) Ese sabor estimula la actividad digestiva (agni), es aceitoso, bueno para el corazón, digestivo, estimula el apetito, tiene potencial caliente, es frío cuando es tocado (refrescante en aplicaciones externas, alivia la sensación de quemazón), satisface, causa humidificación y es de fácil digestión. Aumenta kapha, pitta y la sangre. Hace reducir vata. Usado en exceso genera flacidez del cuerpo, pérdida de fuerza, ceguera, mareo, irritación de la piel, palidez (decoloración amarillo/blanco, como anemia), hinchazón, sed y fiebre.
3. Acciones del sabor salado (Lavana Rasa) Ese sabor remueve la rigidez, limpia canales y poros obstruidos. Aumenta la actividad digestiva, lubrica, genera sudores, penetra en los tejidos, mejora el sabor, genera laceraciones y erupciones (de tejidos, abscesos, etc). Usado en exceso causa aumento de sangre y vata, genera calvicie blanqueamiento del pelo, arrugas y enfermedades de la piel, cuerpo seco y disminución de la fuerza corporal.
4. Acciones del sabor amargo (Tikta Rasa) Ese sabor en si no es apreciado. Cura anorexia, actúa sobre la pérdida de conciencia promoviendo su restauración. Resuelve estados de fiebre, náusea, acidez. Tranquiliza pitta y kapha, disminuye la humedad y grasa corporal y es fácilmente digerido. Aumenta la inteligencia, es frío en potencia, limpia la leche del pecho y de la garganta. Usado en exceso, genera depleción de los tejidos (dhatu) y enfermedades de origen vata.
5. Acciones del sabor picante (Katu Rasa) Ese sabor actúa positivamente en las enfermedades de la garganta, erupciones alérgicas y otras enfermedades de la piel, Alaska (un tipo de digestión) e hinchazones de úlceras, seca la grasa y humedad, aumenta el hambre, es digestivo, mejora el paladar, promueve eliminación de los doshas, seca la humedad excesiva de los alimentos, disuelve masas duras, dilata (expande) los canales y alivia kapha aumentado.
6. Acciones del sabor astringente (Kashaya Rasa) Ese sabor alivia pitta y kapha, no es fácilmente digerido, limpia la sangre, genera compresión y cicatrización de úlceras (heridas), de potencia fría, seca la humedad y la grasa, atrasa la digestión de comidas indigestas, promueve absorción de agua, seca el cuerpo y limpia mucho la piel. Su exceso genera la permanencia de la comida sin digestión, flatulencia, cuerpo seco, adelgazamiento, pérdida de virilidad, obstrucción de los canales y constipación.

## OCHO FACTORES DE LA DIETÉTICA – Ashtavidha Samskara

- Prakruti – naturaleza del alimento.
- Karana – procesamiento.
- Samyoga – combinación.
- Rashi – cantidad.
- Desha – local, tres tipos: pantanoso, árido y normal.
- Kala – tiempo.
- Upayoga samstha – reglas para comer.
- Upayokta – persona que come el alimento.