



# ENCICLOPEDIA DEL AYURVEDA

**Secretos naturales de curación, prevención y longevidad**

Volumen II

Swami Sadashiva Tirtha

Swami Sadashiva Tirtha

# Enciclopedia del ayurveda

Secretos naturales de curación,  
prevención y longevidad

**एव** | Ediciones  
Ayurveda



Swami Sadashiva Tirtha

# Enciclopedia del ayurveda

Volumen II

**एव** | Ediciones  
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar. La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta a un profesional de la salud. Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Título de la edición original:

*The Ayurveda Encyclopedia: Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity*

© 1998 through 2012 Swami Sada Shiva Tirtha

© Ediciones Ayurveda, 2019

Mahón 26, bajo – 08022 Barcelona

edicionesayurveda.com

© Edith Zilli, por la traducción

© Imagen de portada de Pexels en Pixabay

Diseño de cubierta y maqueta: Ixs Imatge S.L.

ISBN del volumen: 978-84-120755-1-9

ISBN de la obra completa: 978-84-938929-9-9

*Dedicado a mi bienamado baba,  
Su Santidad 1008, Sri Sri Srimat Swami Narayan  
Tirhaji Maharaj (1915-2001), sin cuyos divinos silencio y bendiciones  
este libro nunca hubiera podido ser escrito ni publicado.*



## Índice de contenidos del volumen II

### TERCERA PARTE. TERAPÉUTICA AYURVÉDICA (II)

<b>Capítulo 6. Nutrición</b>	11
Nutrición de cuerpo y mente	13
Sabores y emociones	20
Doshas, nutrición y los seis sabores	21
Propiedades especiales ( <i>prabhava</i> )	22
Doshas duales	22
Sabores y órganos	23
Cuestiones dietéticas	25
Vegetarianismo: proteínas, vitaminas y minerales	29
Alimentos	29
Vitaminas	83
Menús	89
Otras recetas	92
Antídotos para la indigestión	97
<b>Capítulo 7. Panchakarma</b>	99
Terapias	99
Terapias preliminares ( <i>purva karma</i> )	106
Panchakarma	125
Terapia de inhalación de humo ( <i>dhuma</i> )	154
Prácticas de seguimiento de panchakarma ( <i>uttara karma</i> )	156
Aplicación de aceite ( <i>abhyanga</i> )	159
Métodos contemporáneos de abhyanga ayurvédico de Kerala	190
<b>Capítulo 8. Aromaterapia</b>	213
Aromas	213
Puntos marma ayurvédicos	214
Terapia de vapor/sudor	214
Aceites primarios	214
Aromaterapia ayurvédica	216
La aromaterapia y sus usos específicos	218
<b>Bibliografía</b>	221
<b>Índice de contenidos de los cinco volúmenes</b>	223





TERCERA PARTE

## Terapéutica ayurvédica (II)



## Nutrición

*El médico del futuro no recetará remedios, sino que interesará a sus pacientes en el cuidado de la estructura humana, en la dieta y en la causa y prevención de las enfermedades.*

THOMAS EDISON

Existe un concepto conocido como «conciencia de abundancia»: la naturaleza nos provee en abundancia de todo aquello que necesitamos. Desde esta perspectiva, no tiene sentido alguno luchar contra natura para conseguir adquirir cosas cuando podemos conseguir lo que necesitamos de la vida a través del esfuerzo natural.

Por ejemplo, si sembramos una semilla de caléndula, esta producirá más de cien flores en un periodo de cinco a seis meses; y cada una de las flores, al marchitarse, dará cientos de semillas. Si hacemos una sola cosa buena por la Madre Naturaleza, esta nos lo agradecerá dándonos mil veces más. Otro ejemplo de abundancia son las aves, que siempre encuentran alimento y cobijo sin necesidad de «trabajar horas extra».

La abundancia también se encuentra también en la alimentación humana: hay más que suficiente en la naturaleza si consumimos alimentos naturales, integrales y frescos. Es más, también hay abundancia de curación en los alimentos para la mayoría de las dolencias crónicas; o, al menos, los hábitos alimentarios saludables y una rutina temporal mejoran la percepción del propio bienestar.

Tenemos la expresión «somos lo que comemos». Si uno consume alimentos saludables, integrales, frescos y orgánicos, repartidos en dos o tres comidas al día, entonces se encontrará sano, pleno y lleno de vida. Muchos estudios indican que las vitaminas, minerales, antioxidantes, etc. en los alimentos previenen y curan enfermedades que van de los resfriados al cáncer.

Podemos ir más allá del dicho anterior y decir: «pensamos lo que comemos». Las investigaciones en el campo de la psicología nutricional han demostrado que los alimentos afectan también al procesamiento químico de la mente. En su libro *Food and Behaviour* [Alimentación y comportamiento], Barbara Reed Stitt señala casos de estudio en los que se observó que al sustituir la comida basura por alimentos integrales, los adolescentes que tenían problemas con la justicia se volvieron cumplidores de la ley; también, que mejoraron el comportamiento y los resultados académicos de los alumnos medios que ingerían alimentos integrales.

Otro ejemplo clave es el azúcar blanco (frente al azúcar de caña integral). El cuerpo produce glucosa a partir de los carbohidratos de los alimentos. La glucosa (azúcar en sangre) es lo que construye las células neuronales. Ciertos alimentos contienen carbohidratos simples o carbohidratos complejos. Los cereales integrales y la fruta fresca (es decir, la fibrosa) contienen carbohidratos complejos, los cuales se digieren y entran en el flujo sanguíneo lentamente. El azúcar blanco es un carbohidrato simple y, por tanto, penetra en el flujo sanguíneo de forma inmediata. El cuerpo sufre con este súbito incremento de glucosa y responde instantáneamente produciendo insulina para eliminar el exceso de glucosa del flujo sanguíneo. Esta eliminación es tal que se llega al déficit de glucosa. La caída de azúcar en sangre hace que el área del cerebro llamada telencéfalo (que se encarga del pensamiento, del aprendizaje y del comportamiento moral y social) se detenga para que la energía restante del cuerpo pueda controlar las funciones básicas o primitivas (deseo de comer, sexual, de agresión, de defensa, etc.).

Muchos trastornos psicológicos, como algunas formas de trastorno de déficit de atención (TDA) o de trastorno de déficit de atención por hiperactividad (TDAH), de depresión y de comportamientos aberrantes no se suelen diagnosticar bien; se ha demostrado que algunas de estas dolencias se pueden sanar simplemente cambiando la alimentación a alimentos integrales. La interrelación entre la alimentación y el comportamiento es asombrosa; y la buena noticia es que este simple cambio en los hábitos alimentarios no requiere medicación, ni vitaminas, ni hierbas y que, como poco, mejora la calidad de vida. La naturaleza nos da, en efecto, en abundancia, si elegimos sabiamente.

Para retomar el tema principal de este libro: el ayurveda es el saber de la vida. Nos revela patrones naturales que nos permiten vivir una vida animada y plena. Así que, a pesar de que hemos visto los alimentos en tanto que benefician la salud física y mental, lo mejor es concebir la alimentación en un mayor contexto vital, que es otro de los regalos de la vida. El ayurveda dice que la forma en que nos comportamos y lo que pensamos al comer afecta a la energía y la nutrición de cuerpo y mente. Por tanto, la comida no solo debe ser saludable, sino que también debe saber bien para que se pueda digerir. Si al comer, tenemos la mente feliz y en paz, el alimento/energía se transforma en energía tranquila y feliz, o espiritual/nutricional.

Del mismo modo, si nos encontramos enfadados, trabajando o con prisas mientras comemos, según el ayurveda, la comida se transformará en una energía que hará que nuestros pensamientos y acciones sean asimismo airados y apurados. Por tanto, lo que pensamos al comer es tan importante como lo que comemos. Lo mejor es mantener la mente en nuestra visión vital, en nuestro propósito en el mundo, en las emociones positivas, y en sentir gratitud por todo aquello que tenemos en la vida. Esto es lo que se llama nutrición espiritual: el estado de ánimo afecta a la nutrición tanto como la calidad de la comida.

## **Nutrición de cuerpo y mente**

Ahora que hemos cubierto el concepto de nutrición espiritual, veamos las propiedades de los alimentos. Hemos tocado brevemente el tema de los sabores, según se relacionan con las estaciones. Esta puede ser una manera bastante poco corriente de mirar las estaciones, pero aun así, útil en lo que respecta a la salud. Para entender mejor la idea del sabor desde el punto de vista ayurvédico, necesitamos examinarlo en profundidad. Estos conocimientos explicarán el papel de los sabores en la curación. Una característica única del ayurveda es descomponer científicamente los sabores, analizarlos según sus energías (o energética). El ayurveda clasifica las hierbas, los alimentos y las bebidas en cinco aspectos. Cada una tiene sus propios efectos terapéuticos:

- Sabor
- Elemento (propiedad)
- Energía caliente o fría
- Efecto postdigestivo (sabor final después de la digestión)
- Propiedades especiales

## Sabor

Se considera terapéutico por diversas razones. En sánscrito, sabor se dice «rasa» y significa «deleite» o «esencia», dos cosas que favorecen la curación. Hay un canal que se extiende desde la boca hasta la cabeza y lleva la esencia (uno de los significados de sabor) hasta el cerebro. Esa esencia estimula a prana, que a su vez estimula a agni o fuego digestivo. Si el sabor del alimento no es agradable, los fuegos gástricos no pueden digerir la comida y por tanto no proporciona la debida nutrición. Por eso, la cocina ayurvédica es una ciencia en sí, que combina la correcta cantidad de hierbas para lograr el sabor correcto. En nuestra sociedad, hemos aduletrado nuestro sentido del gusto con alimentos insalubres (artificiales), una de las dos causas fundamentales de la enfermedad que hemos discutido anteriormente.

## Elemento

De los cinco elementos se originan seis sabores, que transmiten sus propiedades: dulce, salado, ácido, picante, amargo, astringente. Todos los sabores se originan esencialmente en el elemento agua. Ningún alimento consiste en un solo sabor: toda sustancia contiene los cinco. Por ello, cuando se dice que un alimento tiene determinado sabor (por ejemplo, dulce), ese es el sabor que predomina. De modo similar, no hay enfermedad causada solamente por un dosha. Sin embargo, cuando predomina un dosha, se dice que la enfermedad se origina específicamente en él.

## SABORES Y ELEMENTOS

SABOR: DULCE

Elemento: tierra, agua

Alimento: azúcares, almidones

SABOR: ÁCIDO

Elemento: tierra, fuego

Alimento: fermentados, ácidos

SABOR: SALADO

Elemento: agua, fuego

Alimento: salados, alcalinos

SABOR: PICANTE

Elemento: fuego, aire

Alimento: especiosos, acres, aromáticos

SABOR: AMARGO

Elemento: éter, aire

Alimento: hierbas

SABOR: ASTRINGENTE

Elemento: tierra, aire\*

Alimento: cualidad constrictiva con tanino

---

Todas las personas necesitan en su dieta un poco de cada uno de los seis sabores. Sin embargo, según la constitución y la estación, cada uno ajustará sus gustos para equilibrar su dosha. La clave consiste en tomar una cantidad moderada de cada sabor. Los beneficios enumerados más abajo resultan de ingerir alimentos que desarrollen estas medidas curativas. Sin embargo, se relacionan primordialmente con los doshas enumerados. Si los consume alguien con un dosha que no figure en la lista, crearán exceso.

## **BENEFICIOS DE LOS SABORES**

DULCE VP-

Efecto físico: fortalece los tejidos, la savia vital (ojas) y los huesos.

Efecto mental: contento, placer.

ÁCIDO VK-

Efecto físico: ayuda a la digestión, elimina gases, nutre, alivia la sed, sacia, favorece la circulación y la eliminación, fortalece el corazón, ayuda a todos los tejidos menos el reproductor, mantiene la acidez.

Efecto mental: abre la mente y los sentidos.



#### SALADO V-

Efecto físico: suaviza, lubrica los tejidos, es laxante, sedante, digestivo; favorece la sudoración, es purgante, emético; ablanda los tumores duros, descongestiona la flema dura, conserva el equilibrio mineral, retiene agua, mejora el sabor. Efecto mental: calma los nervios, detiene la anorexia.

#### PICANTE VK-

Efecto físico: cura las enfermedades de garganta, los sarpullidos alérgicos VK y los trastornos cutáneos; contrarresta el agua y la grasa; ayuda a la digestión, elimina gases, reduce edemas, mejora el sabor, promueve la sudoración, mejora el metabolismo y las funciones orgánicas, deshace la sangre estancada, los coágulos y otras masas duras, despeja los canales, alivia los dolores nerviosos y la tensión muscular.

Efecto mental: abre la mente y los sentidos.

#### AMARGO PK-

Efecto físico: cura la anorexia, la sed, enfermedades cutáneas, fiebre, náuseas, ardores, parásitos y bacterias; depura la sangre, limpia, desintoxica, reduce los excesos de grasa, tejidos y agua; antibiótico, antiséptico, digestivo; depura la leche materna, digiere azúcar y grasa.

Efecto mental: despeja los sentidos y las emociones.

#### ASTRINGENTE PK-

Efecto físico: detiene sangrados y depura la sangre, el sudor, la diarrea; cura la piel y las membranas mucosas, el prolapso y las úlceras; expectorante, diurético; tensa los tejidos, seca la humedad y la grasa.

Efecto mental: atempera las mentes fieras, despeja los sentidos y las emociones, elimina el letargo.

(V= vata, P = pitta, K = kapha; «-» significa «reducir»)

---

Las enfermedades de la lista siguiente resultan de ingerir alimentos que crean excesos en el dosha. En exceso, cualquiera de los doshas desarrollará estos males con el correr del tiempo.

## EFFECTOS NEGATIVOS

### DULCE K+

Efecto físico: enfermedades por exceso de grasa: obesidad, diabetes, indigestión, tumores malignos, dilatación de la glándula del cuello.

Efecto mental: kapha: letargo; vata: ansiedad.

### ÁCIDO P+

Efecto físico: debilidad, pérdida de fuerza, fiebre, sed, ceguera, escozor, palidez, anemia pitta, herpes, viruela.

Efecto mental: mareo, enfado, impaciencia, genio vivo.

### SALADO PK+

Efecto físico: hipertensión, calvicie, encanecimiento, enfermedades de la piel, arrugas, sed, herpes, pérdida de energía, abscesos.

Efecto mental: enfado, impaciencia, letargo.

### PICANTE P+

Efecto físico: sed, agotamiento del líquido y la fuerza reproductores, desmayos, temblores, dolor de cintura/espalda.

Efecto mental: enfado, impaciencia.

### AMARGO V+

Efecto físico: desgaste de tejidos, enfermedades vata.

Efecto mental: ansiedad, miedo, insomnio.

### ASTRINGENTE V+

Efecto físico: alimentos sin digerir, dolor cardiaco, sed, adelgazamiento, pérdida de virilidad, estreñimiento, canales bloqueados.

Efecto mental: ansiedad, preocupación, miedo, insomnio.

---

Es curioso que el ayurveda no se interese por dar nombre a las enfermedades. La enfermedad se determina según los excesos y deficiencias de los elementos o doshas (aire, fuego y agua). Cuando los doshas están equilibrados, la enfermedad no existe. Desde este punto de vista, se puede ver cómo, al conocer qué sabores mitigan o agravan a qué dosha, la nutrición se convierte en una medida elemental y efectiva para conservar el equilibrio de la

salud. En las tablas antes mostradas se aprecia que hay diversas enfermedades directamente relacionadas con los sabores y los doshas. Así, al seguir un plan alimentario adecuado para la propia constitución, es posible conservar la salud y evitar enfermedades futuras.

### **Energía (*virya*)**

Esta energía activa los sabores. Los alimentos y las bebidas poseen una energía que puede ser caliente o fría (en el cuerpo). Cada sabor tiene una energía asociada.

## **SABORES Y ENERGÍA**

SABOR: DULCE

Energía: fría

Alimento: azúcar

SABOR: ÁCIDO

Energía: ácida\*/caliente

Alimento: yogur, vino, encurtidos

SABOR: SALADO

Energía: caliente

Alimento: sal de mesa, algas marinas

SABOR: PICANTE

Energía: caliente

Alimento: pimientos picantes, chiles, vino

SABOR: AMARGO

Energía: fría

Alimento: alumbre, sello de oro, neem

SABOR: ASTRINGENTE

Energía: constrictiva

Alimento: alumbre, corteza de roble

\* El yogur es ácido, dulce y pesado. Las formas puras de los sabores agravan el propio dosha con más facilidad que las versiones complejas; por tanto, deben ser consumidas con cautela.

---

## ALIMENTOS QUE AGRAVAN O APACIGUAN

### AGRAVAN

Azúcar  
Sal de mesa  
Pimientos picantes (ej. pimienta de cayena)  
Alcohol  
Amargos puros (p. e., sello de oro)  
Astringentes puros (taninos fuertes)

### APACIGUAN

Hidratos de carbono complejos  
Algas marinas  
Especias suaves (p. e., cardamomo)  
Yogur, frutas ácidas  
Amargos suaves (gelatina de aloe)  
Astringentes suaves (p. e., frambuesa)

---

## Efecto postdigestivo (*vipaka*)

Los sabores pueden cambiar al final del proceso digestivo. Esto se debe a los jugos de agni (fuego) digestivo en el tracto alimentario (metabolismo). Por ejemplo, los alimentos y los líquidos inicialmente dulces, adquieren un regusto que puede ser cualquiera de los seis sabores. Esos regustos también afectan la constitución de una persona.

Así:

- Dulce, salado: se vuelve dulce
- Ácido: permanece ácido
- Picante, amargo, astringente: se vuelve picante

A lo largo de este texto se utilizan las abreviaturas: V, P y K significan vata, pitta y kapha; «-» significa que reduce un dosha; «+», que incrementa un dosha.

DULCE VP- K+ (húmedo) promueve la secreción de kapha, semen, liberación de gases fácil y cómoda; ayuda en la emisión de orina y heces. Produce saliva.

ÁCIDO P+ aumenta los tejidos (excepto el dhatu reproductor, que se ve reducido). Produce bilis, ácido.

SALADO P+ produce saliva.

PICANTE P+ (con el tiempo) provoca gases, estreñimiento, micción dolorosa; reduce el semen y dificulta la emisión.

AMARGO PK-V+ produce sequedad y gas en el colon.

ASTRINGENTE PK- V+ constriñe y perturba a vata.

## Sabores y emociones

Cada uno de los seis sabores, cuando se ingiere, produce o acentúa determinada emoción. Así pues, los trastornos emocionales se pueden equilibrar comiendo o evitando alimentos según sus sabores.

### SABORES Y EMOCIONES

SABOR: DULCE

Emoción: deseo

Aumenta: kapha

SABOR: ÁCIDO

Emoción: envidia

Aumenta: pitta

SABOR: SALADO

Emoción: codicia

Aumenta: kapha/pitta

SABOR: PICANTE

Emoción: enfado

Aumenta: pitta

SABOR: AMARGO

Emoción: pesar