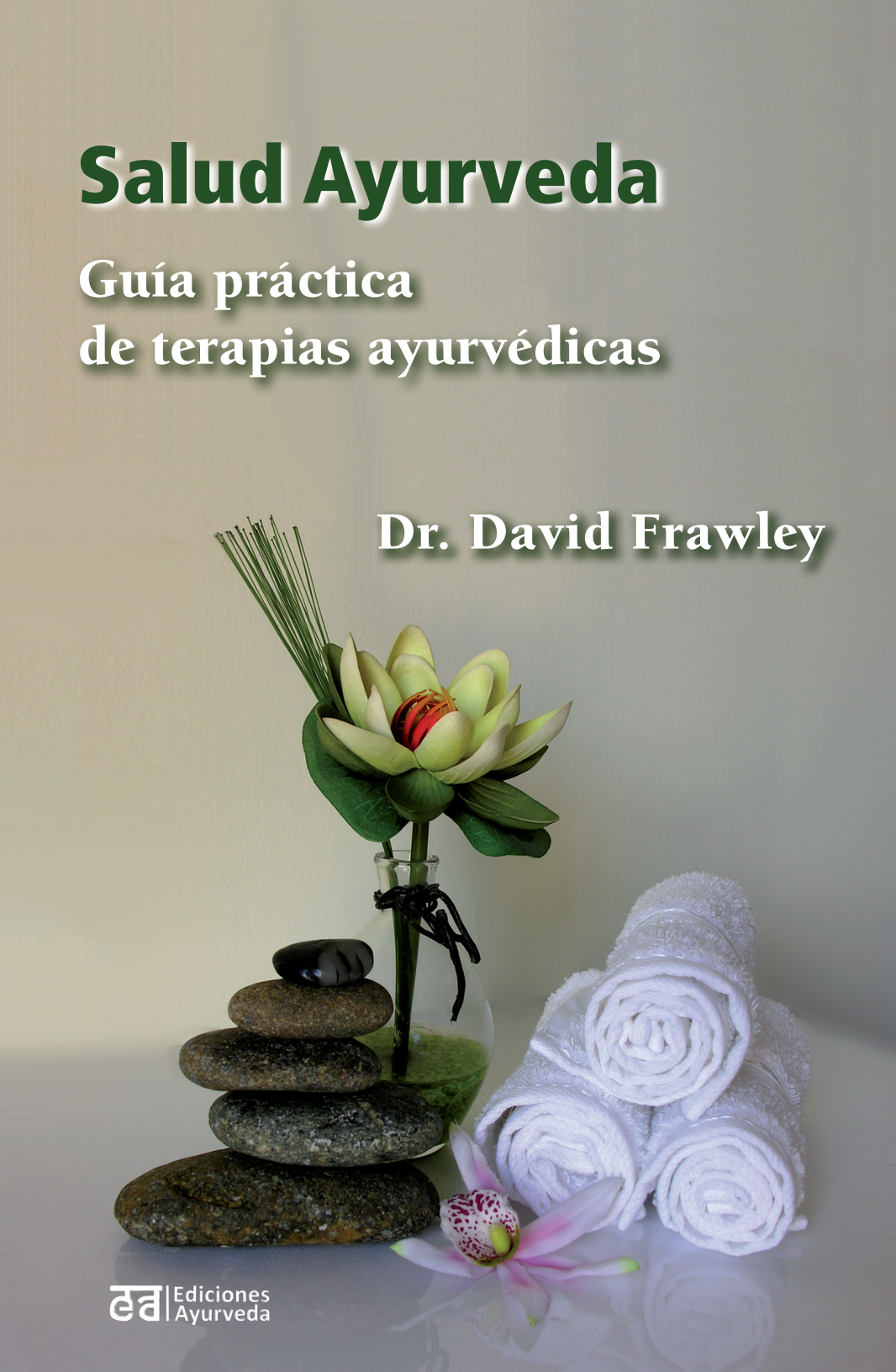
Salud Ayurveda

Guía práctica de terapias ayurvédicas

Dr. David Frawley



Ediciones Ayurveda

Dr. David Frawley

Salud Ayurveda

Guía práctica de terapias ayurvédicas

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 con 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.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Ayurvedic Healing, 2nd Revised and Enlarged Edition
by Dr. David Frawley
Copyright © David Frawley 2000
All rights reserved.
Originally published by:
Lotus Press
P.O. Box 325
Twin Lakes, Wisconsin 53181
www.lotuspress.com

© de la edición en español:
2012 Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.
Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona
www.edicionesayurveda.com

Traducción: Alicia Sánchez Millet
Revisión: Carmen Soler y Mar Sueiro
Diseño de cubierta y maquetación: Carme Esteve

ISBN: 978-84-938929-0-6
Depósito legal: B-3933-2012

Sri Dhanvantari Namah

Todos tenemos en nuestro interior el arquetipo del sanador divino. Este médico divino es el verdadero sanador que mora en todos los seres, no solo en ciertos individuos ni en los que tienen una personalidad especial. Para curarnos, primero hemos de despertar al sanador divino que llevamos en nuestro interior.

Dhanvantari, encarnación del dios Vishnu, la Conciencia Divina inmanente, representa en la tradición del ayurveda a este sanador divino. En la mayoría de las escuelas y clínicas ayurvédicas hay una representación de esta deidad. Es una manera de recordar que por mucho que sepamos o por muy expertos que seamos, en última instancia, todo depende de la gracia divina. Este libro está dedicado al sanador divino que llevamos dentro.

Índice de contenidos

Prólogo del Dr. David Frawley a la edición en español 9
Prólogo (Dr. B. L. Vashta) 11
Prefacio (Dr. David Frawley) 15
Introducción (Dr. Scott Gerson) 19

Primera Parte. Vivir correctamente con el ayurveda 23

1. Los tres doshas 25
   La dinámica de la fuerza-vital
2. Los seis sabores 41
   La potencia de las sustancias terapéuticas
3. Examen de la constitución 53
   Determine su constitución cuerpo-mente
4. Examen de la enfermedad 71
   Los patrones del desequilibrio
5. Regímenes de vida ayurvédicos 89
   Equilibrar los doshas
6. Dieta ayurvédica 111
   Personalice su régimen dietético
7. Terapias ayurvédicas (I) 145
   Tonificación y reducción
8. Terapias ayurvédicas (II) 157
   Desintoxicación y panchakarma

Segunda Parte. El tratamiento ayurvédico de la enfermedad 179

9. Enfermedades del aparato digestivo 181
   El estómago, el hígado y el intestino delgado
10. Enfermedades del intestino grueso 221
    La importancia del colon en el proceso de la enfermedad

11. Enfermedades del aparato respiratorio 249
12. Enfermedades del aparato circulatorio 265
13. Enfermedades del tracto urinario y trastornos del metabolismo hídrico 287
14. Enfermedades del aparato reproductor 299
Trastornos ginecológicos, del aparato reproductor masculino y enfermedades venéreas
15. Enfermedades diversas 331
Enfermedades febriles y cutáneas, artritis, gota y cáncer
16. El cuidado de los niños y los ancianos 357
17. Desórdenes del sistema nervioso 373
18. Psicología ayurvédica 387
Desórdenes mentales y emocionales
19. Tratamiento de la fuerza-vital 421
La sanación pránica

Tercera parte. 431
Remedios ayurvédicos

20. Uso de las plantas medicinales 433
21. Fórmulas ayurvédicas clásicas 441
22. Fórmulas ayurvédicas modernas 461
23. Aceites, aromaterapia e incienso 471
24. Remedios espirituales 477

Cuarta parte. 489
Apéndices

Apéndice I. Glosario sánscrito 491
Apéndice II. Glosario de plantas medicinales 495

Bibliografía 503
Índice 505
El Dr. Frawley y el American Institute of Vedic Studies 517

Prólogo del Dr. Frawley
a la edición en español

El interés por el ayurveda, el tradicional sistema de curación natural de India, y el yoga continúa creciendo en todo el mundo. En la actualidad, pueden encontrarse centros ayurvédicos en las ciudades más importantes de la mayoría de países, y además son numerosas las escuelas de yoga que también ofrecen tratamientos ayurvédicos. Al mismo tiempo, el ayurveda ha experimentado un gran resurgimiento en India, donde sus enseñanzas son ampliamente impartidas y cuya práctica forma parte de la vida cotidiana.

Me alegra saber que varios de mis libros de ayurveda, que ya han sido publicados en muchos idiomas, entran también ahora en el mundo de habla hispana y su amplio público a escala mundial. Los países de habla hispana, en particular Sudamérica, tienen sus propias tradiciones curativas naturales que comparten muchas afinidades con el ayurveda. También el yoga es popular en el mundo de habla hispana y puede mejorarse con el enfoque del ayurveda.

Salud Ayurveda. Guía práctica de terapias ayurvédicas fue la primera guía de ayurveda para el tratamiento de enfermedades comunes publicada en Occidente por un autor occidental. Han pasado más de veinte años desde la primera edición en inglés y la obra, que ha conocido numerosas ediciones en una docena de lenguas, sigue gozando de gran popularidad en su campo.

Salud Ayurveda propone estilos de vida ayurvédicos definidos según los tipos constitucionales del ayurveda o doshas: vata, pitta y kapha. La obra presenta un tratamiento integral de las enfermedades más comunes desde una perspectiva ayurvédica, incluyendo el uso de dietas, plantas medicinales, estilos de vida, aceites, aromas, masajes, mantras y meditación. El libro enseña que las enfermedades más comunes –desde el resfriado y la gripe hasta el cáncer y la artritis– deben ser tratadas de manera diferente según el dosha o tipo de cuerpo-mente de la persona. Esta obra propone

el uso, tanto de las hierbas occidentales más comunes como de las hierbas especiales ayurvédicas de India.

Salud Ayurveda forma parte de un conjunto de libros sobre ayurveda orientados a la formación de personas en este profundo sistema de sanación. *Salud Ayurveda* es también el manual de los programas de educación a distancia que están disponibles en español y portugués.

Es mi deseo más sincero que esta obra fomente el desarrollo y el conocimiento del ayurveda a escala mundial e inspire a todos los estudiantes interesados en profundizar en este tema.

¡Que el ayurveda cure el cuerpo y la totalidad del ser!

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)
www.vedanet.com

Prólogo

Empecé a leer el manuscrito de *Salud Ayurveda* por mera curiosidad, para ver cómo interpretaba el ayurveda un maestro occidental y médico de ayurveda. Al terminar la lectura sentí una gran admiración por la profundidad de su visión y su clara comprensión de los principios fundamentales de esta antigua ciencia india de la vida.

Para mí, fue una experiencia fascinante comprobar cómo una mente occidental ha podido adentrarse sin problema alguno en el ámbito del conocimiento intuitivo de Oriente. Este libro es un intento espléndido de crear un puente de entendimiento entre la mentalidad oriental y la occidental y sus puntos de vista, a menudo opuestos, de la vida. El autor ha conseguido dar una nueva orientación a nuestra antigua sabiduría india para adaptarla a las necesidades del mundo moderno. Como él mismo ha señalado, «en la actualidad el ayurveda forma parte de un nuevo movimiento que camina hacia una medicina global que incluya los avances de todos los países». La labor del autor en este y otros libros contribuirá sin duda a crear el entorno adecuado para que se dé dicha síntesis.

El doctor Frawley es un portavoz del ayurveda con algunas ventajas únicas. Básicamente, es un erudito de los *Vedas*. El ayurveda es una parte de los *Vedas*, el legado escrito más antiguo del conocimiento supremo y de la experiencia de la humanidad, cuya esencia es la armonía del ser humano con la naturaleza y su unión con el universo. El ayurveda ha de contemplarse desde esta amplia perspectiva. El doctor Frawley ha desarrollado esta visión. Es un gran conocedor del sánscrito, la lengua original de los textos ayurvédicos. Esto le ha permitido desvelar los significados más profundos de los términos y conceptos que en ellos se mencionan. La traducción literal de los términos sánscritos al inglés puede des-

truir su sentido original. El doctor Frawley es fiel al espíritu de las enseñanzas, tanto en su traducción como en su adaptación.

El doctor Frawley es, además, un estudioso del yoga, la ciencia práctica de la mente, es un experto en astrología védica y ha estudiado y enseñado medicina tradicional china. Como es natural, con semejante combinación de conocimientos es la persona más calificada para presentar el ayurveda al mundo occidental, a la luz de su problemática actual y su estilo de vida. Este intento suyo simboliza la visión global de la salud.

La información que contiene este libro abarca los aspectos más destacados del sistema ayurvédico y del yoga. Esto incluye las constituciones de los individuos, la dieta, los cuidados de la salud, las terapias con plantas medicinales, los métodos especializados paliativos de cura y revitalización, como el masaje con aceite, el panchakarma, los mantras, la meditación, las gemas y, sobre todo, los aspectos espirituales de la vida. Naturalmente, el libro pone especial énfasis en la dieta y las plantas, e incluye muchos remedios caseros.

Las propiedades específicas de muchas plantas ayurvédicas han sido reconocidas por los investigadores modernos. Es pertinente citar aquí el último estudio científico sobre el concepto de rejuvenecimiento (*rasayana*) en el ayurveda, realizado por un grupo de farmacólogos en India. Para su estudio experimental, eligieron cinco plantas: ashwagandha (*Withania somnifera*), shatavari (*Asparagus racemosus*), haritaki (*Terminalia chebula*), pimienta larga (*Piper longum*) y guduchi (*Tinosporia cordifolia*). El estudio llegó a la conclusión de que:

Basándonos en las pruebas experimentales, los rasayanas *(sustancias rejuvenecedoras) del ayurveda armonizan el funcionamiento corporal regulando la función neuroendocrina-inmune. Esto fortalece la resistencia general de la persona mediante la estimulación de su función inmunitaria, un concepto parecido al de la «terapia prohost»*[1].

1. Terapia que aumenta la respuesta celular, es decir, estimula las defensas del organismo y mejora la función inmunitaria. (N. de la t.)

La importancia del estrés y de las emociones en la disfunción inmunológica es ya extensamente conocida, lo mismo que el papel del estrés en la patogénesis de muchas dolencias. Por consiguiente, parece razonable que el incremento de la inmuno-competencia mejore la calidad de los tejidos para que estos puedan soportar mejor los efectos del estrés interno y externo.

Ayurveda revisited
Dr. Sharadini A. Dahanukar y Dr. Urmila M. Thatte

Quizá la terapia rasayana y el yoga puedan ser el tratamiento integrado más eficaz para los problemas de salud en los que están implicados el sistema inmunológico y los problemas emocionales. El doctor Frawley nos abre un nuevo camino en esta dirección al fusionar la sabiduría intuitiva con la científica.

Por último, el doctor Frawley ha explicado el aspecto espiritual de la vida, un tema esencial para el análisis último de la salud y la enfermedad. La espiritualidad hinduista cree en la religión individual y defiende la libertad y la espontaneidad. Este marco mental transforma las emociones humanas en dicha divina y restablece la integridad del ser, tal como afirman los *Yoga Sutras* (I, 3): «[...] entonces el vidente retorna a su verdadera naturaleza».

El ayurveda insiste en la disciplina espiritual y ética para la salud mental y el normal desarrollo de la personalidad. El doctor R. D. Lele, médico eminente y pionero en medicina nuclear en India, ha valorado este aspecto del ayurveda en su libro *Ayurveda and Modern Medicine*. En él afirma: «La sabiduría del ayurveda reside en incorporar un código de conducta en la ciencia de la vida como medio para garantizar la salud mental y la felicidad». El doctor Frawley ha tenido muy en cuenta este aspecto.

En resumen y como indio que soy, debo manifestar la alegría que me produce acoger al doctor Frawley en la comunidad de los

distinguidos eruditos del ayurveda y el yoga. Se merece un puesto de honor por derecho propio.

Doctor B. L. Vashta
Febrero de 1989
Bombay, India

El doctor B. L. Vashta (1919-1998) obtuvo la distinción de *visharad* (experto) en ayurveda en 1945. Durante algunos años fue catedrático de ayurveda, publicó numerosos libros y escribió sobre temas de salud en las principales revistas de India. Eminente experto en ayurveda, yoga y naturopatía, también fue asesor de las empresas ayurvédicas más importantes de su país.

Prefacio

Salud Ayurveda es una obra orientada al tratamiento práctico de la enfermedad. Está pensada para ser un manual de terapia ayurvédica, principalmente en lo que a plantas medicinales se refiere. Pero también explica importantes métodos de tratamiento relacionados con la dieta, el estilo de vida y el yoga, para mejorar la terapia con plantas medicinales, incluyendo el uso de aceites, fragancias, colores, gemas y mantras. De este modo, la obra apunta a un enfoque ayurvédico integral de la salud y el bienestar.

En el primer nivel de tratamiento, *Salud Ayurveda* se ocupa de las constituciones y de las normas de estilo de vida para favorecer la salud y prevenir las enfermedades, e incluye remedios caseros para las dolencias comunes. Nosotros mismos podemos tratar muchas de nuestras dolencias o al menos colaborar en su tratamiento. Integrar unas cuantas terapias sencillas en nuestra rutina cotidiana puede obrar milagros al contrarrestar muchos problemas de salud. Cuando nuestro estilo de vida no está en armonía, aparecen las enfermedades graves, y solo entonces es necesario recurrir a la ayuda de un profesional.

En el segundo nivel de tratamiento, *Salud Ayurveda* proporciona conocimientos médicos especializados y presenta remedios específicos, incluyendo varias recomendaciones de plantas medicinales. Sin embargo, las explicaciones sobre las dolencias y sus correspondientes tratamientos son someras. Para tratar enfermedades graves, síntomas agudos o problemas crónicos son necesarios mayores conocimientos y experiencia práctica.

He incluido algunos remedios occidentales y chinos importantes como referencia. No se trata de exponer detalladamente estos sistemas de tratamiento, sino de establecer una conexión con el ayurveda. La medicina china y el ayurveda tienen mucho en común y pueden complementarse mutuamente. El ayurveda es una medicina global

que fomenta este diálogo y esta síntesis. Dado que Estados Unidos de América, al igual que Tíbet en la antigüedad, recibe influencias de estos dos principales sistemas terapéuticos de Asia, tal vez con el tiempo pudiéramos llegar a una síntesis similar de ambas visiones.

Debe tenerse en cuenta que en ayurveda no existe una única forma de tratar una dolencia, ya que esta varía según la persona, sus síntomas y los factores ambientales. El ayurveda ofrece directrices energéticas para el tratamiento, pero estas deberán aplicarse con flexibilidad según cada individuo. En algunas ocasiones he presentado las dolencias de un modo algo distinto a como suelen hacerlo los textos ayurvédicos clásicos. Esto se debe a la necesidad de revisar el ayurveda y adaptarlo a nuestra forma de vida actual. Tal vez otros médicos ayurvédicos consideren las enfermedades desde diferentes ángulos. Esto pone de manifiesto la magnitud de la visión ayurvédica que es tan extensa como la propia vida; no supone en modo alguno una incoherencia. El ayurveda nos proporciona directrices de tratamiento, pero el factor decisivo es nuestra propia respuesta y saber lo que realmente funciona para cada uno.

Quisiera agradecer al doctor B. L. Vastha su revisión de la primera edición. Su ayuda fue inestimable, tanto por su información como por su inspiración, y trascendió este libro y mi propia investigación de los *Vedas* en general. El doctor Subhash Ranade también fue un gran apoyo para esta primera edición; él y yo hemos seguido colaborando en varios proyectos y libros de ayurveda.

Desde la primera impresión de este libro (1989), el ayurveda se ha extendido rápidamente. Actualmente, hay muchos más libros sobre este tema, se han creado escuelas ayurvédicas y pueden encontrarse muchos más productos para la salud y plantas ayurvédicas. En las publicaciones sobre yoga y salud es habitual encontrar artículos sobre ayurveda. El ayurveda emerge con fuerza como profesión en el mundo occidental y es probable que en el futuro se imparta en todo el mundo como enseñanza reglada. *Salud Ayurveda* también está pensado como libro de texto para los estudiantes y guía de fácil consulta para los médicos.

La actual edición ha sido revisada, reestructurada y reescrita de acuerdo con todo lo anteriormente expuesto. Espero que para los lectores esto añada valor al libro. Estoy especialmente agradecido a Lotus Press, no solo por realizar esta edición sino también por publicar muchos de mis libros.

¡Que este libro contribuya al bienestar de todos los seres!
¡Que estimule la inteligencia creativa de todos aquellos que lo lean!

¡Namasté! ¡Honro al Espíritu Divino que hay en vuestro interior!

Doctor David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)
Santa Fe, Nuevo México
Enero de 2000

Introducción

Nos encontramos en medio de un cambio de paradigma global en el ámbito de la salud. En el centro de este cambio se encuentra la medicina ayurvédica, un sistema terapéutico que favorece la salud mediante el uso de sustancias naturales no tóxicas y que reconoce el importante papel de la mente y las emociones. Un paradigma es un modelo que se usa para explicar cómo y por qué suceden las cosas de la forma en que lo hacen y, a medida que evoluciona la comprensión de la humanidad sobre el universo, surgen nuevos paradigmas. El mejor ejemplo de cambios de paradigma se encuentra en el campo de la física. La explicación newtoniana clásica del mundo que se aceptó como cierta durante doscientos años, ahora ha sido reemplazada por la mecánica cuántica, la teoría de las supercuerdas y la teoría de campos. En el antiguo paradigma, todos los acontecimientos tenían una causa definida y cada acción una reacción igual y opuesta. En el nuevo paradigma, describimos los acontecimientos como posibilidades en lugar de certezas y reconocemos la interconexión de todos los fenómenos. La nueva explicación del universo es, en una palabra, más holística que la antigua visión reduccionista que explicaba los hechos en términos de componentes separados y no relacionados entre sí.

Del mismo modo, el cambio de paradigma médico que estamos experimentando ahora representa un movimiento hacia lo holístico. El paradigma antiguo consideraba el ser humano una máquina con sistemas, órganos y tejidos separados; separaba la mente y el cuerpo en categorías distintas. El nuevo paradigma reconoce la interdependencia mutua del cuerpo físico, la mente, las emociones y el medio ambiente para crear salud o enfermedad. Tampoco existe separación entre paciente y terapeuta en la nueva medicina emergente. El nuevo paradigma le ha retirado la autoridad absoluta al médico y ha recreado un modelo de responsabilidad compartida

entre el terapeuta y el paciente –de modo similar a un electrón que en un enlace es compartido por dos núcleos.

La medicina ayurvédica, cuyos orígenes se pierden en el tiempo, es un sistema para conservar la salud y curar las enfermedades siguiendo los ritmos y ciclos naturales. Utiliza diversos medios naturales para aportar armonía a la fisiología, entre los que incluye la dieta, las plantas medicinales, las especias, los minerales, el ejercicio, la meditación, el yoga, la higiene mental, los sonidos, los olores y los procedimientos mecánicos para eliminar las sustancias tóxicas del organismo. La mayoría de los eruditos cree que sus orígenes se remontan a hace tres mil quinientos años, pero otros insisten en que es anterior a esa fecha. Su sabiduría se desarrolló y floreció en lo que actualmente es India, hasta que en el primer milenio d.C., una serie de invasiones mongolas procedentes del norte destruyeron gran parte de lo que los médicos ayurvédicos habían logrado descubrir sobre la salud y la enfermedad. Una parte considerable de la sabiduría ayurvédica nunca se recuperó y se ha perdido para siempre, a menos que los *vaidyas* actuales o futuros vuelvan a descubrirla. Incluso hoy en día, en algunas publicaciones, se hace referencia a otros misteriosos textos que ya no existen y a temas que solían enseñarse en las escuelas ayurvédicas, como *marma chikitsa* (acupresión), *suchi chikitsa* (acupuntura), astrología médica y muchos otros temas de los que solo quedan fragmentos de conceptos incompletos o que han desaparecido por completo de los planes de estudio.

Mi implicación en la medicina ayurvédica se remonta a mis años de estudiante de filosofía en la Universidad Brandeis, a principios de la década de 1970. Se había despertado en mí un gran interés por la meditación védica y asistía a una escuela formada por un grupo de personas que se dedicaban a estudiar las *Upanishads*, el *Bhagavad Gita* y otros textos clásicos de la literatura védica. La experiencia y los estudios adquiridos con dicho grupo me proporcionaron el conocimiento básico y la motivación profunda para dedicarme a una carrera en la que usar el poder inherente de la consciencia para aportar salud y felicidad a las personas. El único problema era que

yo no sabía exactamente qué tipo de carrera era esa, y en la sección de clasificados del *New York Times* no había ningún apartado para «Técnico en consciencia». En aquel momento no me interesaba ser médico. Poco sabía yo entonces que ya había unas fuerzas en juego que pronto determinarían mi vida para siempre.

Tras graduarme en la universidad, me enteré de que había una forma muy económica de viajar a India y lo arreglé todo para matricularme en la Universidad Hindú de Benarés (India) para aprender sánscrito y estudios védicos. Al poco de llegar a Benarés, conocí a una anciana en una recepción para alumnos nuevos e inicié una inocente conversación. Empezó a describirme un antiguo sistema de sanación que podía curar enfermedades graves cambiando el estilo de vida, adaptando la dieta, utilizando plantas medicinales y aprovechando la capacidad sanadora innata de la mente. Fue esa última parte la que más atrajo mi atención y empecé a seguirla por la recepción intentando sonsacarle más información. Al final me dio el número de teléfono de su sobrino, que era quien podía darme más información. Su sobrino resultó ser el decano de una de las ciento cuatro escuelas universitarias de ayurveda de entonces. Cuando lo conocí fue como encontrarme con mi destino y no tardé mucho en matricularme en clases de medicina ayurvédica. Al completar mi formación ayurvédica básica, obtuve una beca de investigación y, por último, un doctorado en ayurveda. Posteriormente, regresé a Estados Unidos de América y me licencié en medicina convencional en la especialidad de medicina interna.

En la actualidad, en mi consulta del National Institute of Ayurvedic Medicine (NIAM – Instituto Nacional de Medicina Ayurvédica), no suelo utilizar productos farmacéuticos tóxicos, medicinas alopáticas molestas, vacunas ni sueros. Como médico cualificado y *vaidya* que ha ejercido la medicina ayurvédica clásica durante dieciocho años, he llegado a la siguiente conclusión: solo existe una fuerza sanadora en el universo y esta es la propia Naturaleza. Ni los fármacos sintéticos de la alopatía moderna ni los medicamentos botánicos del herbolario pueden curar realmente. Solo las fuerzas

inherentes y universales de la Naturaleza pueden hacerlo, y el papel del médico es facilitar y favorecer este proceso con la ayuda de terapias físicas, mentales y espirituales, naturales y no perjudiciales.

Cuando leí la primera edición de *Salud Ayurveda* del doctor David Frawley en 1989, celebré encontrar en un solo volumen una descripción tan completa de los principios de diagnóstico y tratamientos ayurvédicos en un lenguaje tan claro y conciso. La presente segunda edición revisada refleja algunos de los descubrimientos más importantes en el floreciente campo de la medicina ayurvédica. Por ejemplo, se menciona el uso de la planta *Mucuna pruriens* (*kapikacchu*), así como de la *Commiphora mukul* (*guggul*) conocida por sus efectos reductores del colesterol. Asimismo, las secciones añadidas sobre los preparados ayurvédicos modernos y clásicos serán sin duda de sumo interés para los estudiantes.

Este libro ofrece orientación práctica en el vasto campo del ayurveda, tanto para el médico como para el neófito. Volver a leerlo me recordó la profunda reacción emocional que tuve cuando empecé a traducir el *Charaka Samhita* y escuché por primera vez su sabiduría en su voz original. Este libro no es una mera fuente de información. El doctor Frawley, siguiendo la tradición de todos los que verdaderamente comprenden el mensaje del ayurveda, es maestro, motivador, erudito y adalid del poder personal. Es un gran honor para mí contar con David Frawley no solo como colega de profesión, sino como verdadero e inestimable amigo. Para concluir, me gustaría introducirle en el texto que viene a continuación con una observación optimista y claramente realista. Casi todas las enfermedades son curables. Solo hemos de descubrir nuestro camino personal hacia el equilibrio y entregarnos al Supremo.

Om Shanti

Scott Gerson, doctor en medicina
Director ejecutivo, director médico de investigación clínica
y básica en el National Institute of Ayurvedic Medicine

Primera Parte

Vivir correctamente con el ayurveda

El ayurveda es la ciencia que muestra las condiciones de vida apropiadas e inapropiadas, afortunadas o desafortunadas, lo que es favorable y lo que no lo es para la longevidad, así como la forma de valorar la vida en sí misma.
Charaka Samhita I, 41

Vata, pitta y kapha, el grupo de los tres doshas, en sus estados naturales y alterados, dan vida al cuerpo y también lo destruyen.
Ashtanga Hridaya I, 6

1
Los tres doshas

La dinámica de la fuerza-vital

El ayurveda, la ciencia de la vida, es el sistema terapéutico propio de India, su medicina tradicional, que se remonta a los tiempos de la antigüedad. Los mismos grandes sabios y videntes védicos que crearon los sistemas originales del yoga y la meditación también establecieron el ayurveda.

El ayurveda surgió como parte de la ciencia védica, una ciencia espiritual integral que proporciona una amplia comprensión de la totalidad del universo, la materia, la mente y la consciencia. La ciencia védica incluye el yoga, la meditación, los mantras y la astrología, y establece el ayurveda como su rama especial para la sanación del cuerpo y la mente. En su vasto y profundo historial incluye la fitoterapia, la dieta, las terapias manuales, la cirugía, la psicología y la espiritualidad.

El ayurveda es el legado terapéutico que nos ha dejado la antigua y brillante cultura védica. Según los registros astronómicos de los textos antiguos védicos, el sistema védico, incluido el ayurveda, ya se practicaba antes del 4000 a.C., cuando tuvo lugar el equinoccio de primavera en las estrellas de Géminis y cuando el ahora seco río Saraswati era el más grande de India. El ayurveda refleja la sabiduría curativa de esta remota cultura del Saraswati, que fue una de las grandes cunas de civilización del mundo.

El ayurveda ha atravesado varias etapas de desarrollo a lo largo de su historia. Se expandió hacia el este –Indonesia e Indochina– con la cultura india y hacia el oeste –Grecia–, donde floreció una forma parecida de medicina natural. Los budistas hicieron grandes

aportaciones al ayurveda y lo llevaron a muchos países junto con su religión. El ayurveda se convirtió en el pilar de las tradiciones médicas de Tíbet, Sri Lanka y Birmania y también influyó en la medicina china. Grandes sabios budistas como Nagarjuna, quizá la figura más importante del budismo después de Buda, fueron médicos y escritores. Así pues, el ayurveda es una rica tradición, adaptable a muchas épocas, culturas y climas diferentes.

En la actualidad el ayurveda, que se encuentra en otra fase de desarrollo, llega a Occidente y aborda las patologías modernas. El ayurveda forma parte de un nuevo movimiento que se encamina a una medicina global que incluya lo mejor de las medicinas de todos los pueblos. Surge una nueva medicina natural planetaria, en gran parte gracias a la revisión de las medicinas tradicionales de los pueblos nativos de todo el mundo.

El ayurveda es probablemente el mejor sistema en el que sintetizar esta medicina global. Probablemente contenga el mayor número de modalidades terapéuticas. Conserva gran parte del lenguaje de la alquimia, que en otros tiempos era una tradición espiritual y médica a escala mundial. La medicina india tiene mucho en común con las antiguas tradiciones de China y Europa y puede tomarse como lugar de encuentro entre ambas. La medicina que se necesita para sanar el planeta e iniciar una nueva era de unidad en el mundo ya se encuentra en el ayurveda, quizá el más antiguo de todos los sistemas sanadores.

Las tres grandes fuerzas cósmicas

Según los antiguos videntes védicos existen tres fuerzas básicas. La primera es un principio de energía que otorga movimiento, velocidad, dirección, animación y motivación. La vida no es más que un juego de fuerzas en interacción y cambio constantes. Tal como confirma la ciencia moderna, la materia es energía y lo que aparentemente es sólido es la apariencia estática de innumerables, sutiles corrientes en movimiento.

Esta energía de la vida se llama *prana*, el hálito primordial o fuerza-vital. Toda energía sigue un movimiento de inhalación y exhalación, al igual que la respiración, expandiéndose y contrayéndose en un perpetuo flujo y reflujo. Toda energía material es desarrollo de la fuerza de la propia vida. La energía es vida, e incluso la energía inanimada contiene una fuerza-vital secreta. Los videntes de antaño percibieron la energía del universo como la manifestación del prana, siempre en busca de mayor consciencia, libertad y desarrollo creativo.

Toda energía encierra el funcionamiento de una voluntad consciente. La energía es voluntad en acción en el mundo exterior. Tras la voluntad está la sensibilidad o la consciencia como poder de determinación. Prana es también Purusha; la energía también es el Espíritu Primordial. La vida misma es Ser, el principio de la consciencia. Hay un funcionamiento interno de la inteligencia detrás del movimiento de la energía en el mundo. Esta inteligencia natural u orgánica es consciente y certera en su plan y método; no por elección o intencionadamente, sino de forma intuitiva y espontánea, como un movimiento de pura belleza y armonía. Su gloria es manifiesta en toda la naturaleza, desde las flores hasta las estrellas.

La segunda de la tríada de las fuerzas primordiales es el principio de la luz o resplandor. La energía es luz, *jyoti*. La energía, conforme se mueve, sufre una transformación y desprende luz y calor. La energía es una fuerza eléctrica que, al igual que el relámpago, tiene su propia luminosidad. Hay un calor innato en toda forma de vida y una luz natural en toda energía. Detrás de toda vida, hay un principio de percepción, una transparencia que se manifiesta como inteligencia y consciencia. En todas las reacciones químicas se oculta la energía de la luz como habilidad de la consciencia de transformarse a sí misma. En la primera chispa está latente la luz de la suprema consciencia. Este principio de la luz va de la mano con la vida y guía su función.

La tercera fuerza es un principio de cohesión que permite la consistencia y el desarrollo de la forma. En toda manifestación

hay una unidad común. Hay una interconexión de fuerzas a un solo ritmo. Hay una afinidad de fuerzas que las une entre sí en una gran armonía. Esta cohesión no solo es una propiedad química, también revela una intención consciente. Manifiesta el poder del amor, *prema*. El amor es la verdadera fuerza que mantiene unidas todas las cosas. El amor revela la manifestación y asegura su continuidad, nutriendo la vida y la consciencia de todas las criaturas.

Estos tres principios son uno –la vida es luz, que también es amor. El principio energético (vida) posee un brillo (luz), que a su vez tiene un poder de unión (amor). Siempre hay que buscar una vida mejor, luz y amor porque esa es la naturaleza del universo.

En los *Vedas*, el gran dios Indra, el que mata al dragón y empuña el *vajra* (rayo), simboliza el poder de la vida que es capaz de superar todos los obstáculos. El espíritu de la luz es Agni, el dios del fuego, la divinidad de la vista y del sacrificio que sustenta todas las transformaciones. El espíritu del amor es *soma*, el néctar de la inmortalidad que nutre y deleita a todos. En los crípticos mantras védicos se oculta el código primordial de la ley cósmica, la clave de la fuerza universal en todos sus niveles. A través de estos mantras védicos aprendemos a equilibrar y controlar las fuerzas de la vida. Esto no solo crea salud, sino que es la base para el rejuvenecimiento de la mente y la transformación de la consciencia.

Estas tres fuerzas, vida, luz y amor, se relacionan con los tres grandes elementos: aire, fuego y agua. Según la mitología antigua, en el principio el Cielo y la Tierra eran uno. No había espacio entre ellos para que vivieran las criaturas. Entonces, por voluntad del Creador, nacieron los dioses y separaron el Cielo y la Tierra, dividiendo los dos firmamentos. En el espacio que había entre el Cielo y la Tierra, los dioses pusieron en movimiento la fuerza-vital para que las criaturas pudieran desarrollarse. Esta fuerza-vital se convirtió en la atmósfera en la que los elementos de aire, fuego y agua como el viento, el sol y la lluvia favorecieran el desarrollo de vida.

Los tres doshas

El ayurveda reconoce tres fuerzas-vitales primarias en el cuerpo, o tres humores biológicos denominados *vata*, *pitta* y *kapha*, que corresponden a los elementos aire, fuego y agua. Como elementos móviles o activos, determinan los procesos vitales de crecimiento y degeneración.

El término ayurvédico para humor es *dosha*, que significa «lo que oscurece, estropea o hace que las cosas se deterioren». Cuando los doshas están desequilibrados se convierten en las fuerzas causantes de las enfermedades.

VATA es el humor biológico aire, que también se traduce como viento. Significa «aquello que mueve las cosas». Vata es la fuerza impulsora de los otros dos doshas, que sin ella estarían «cojos» y serían incapaces de moverse. Rige el equilibrio mental y sensorial y la orientación, y estimula la adaptación mental y la comprensión.

PITTA es el humor biológico fuego, que también se traduce como bilis. Significa «aquello que digiere las cosas». Pitta es responsable de todas las transformaciones químicas y metabólicas del cuerpo. También rige la asimilación mental, la capacidad de percibir la realidad y entender las cosas tal como son.

KAPHA es el humor biológico agua, que también se traduce por «flema». Significa «aquello que mantiene las cosas unidas». Kapha proporciona sustancia y sostén, es la materia prima de la mayor parte de los tejidos corporales. También nos proporciona el apoyo emocional en la vida y se relaciona con rasgos emocionales positivos, como el amor, la compasión, la modestia, la paciencia y el perdón.

Cada dosha existe en un segundo elemento que sirve de medio para que se manifieste y actúa como su recipiente.

VATA, aire, está contenido en el éter. Reside en los espacios vacíos del cuerpo e inunda los canales sutiles.

PITTA, fuego, existe en el cuerpo como agua o aceite. Se encuentra principalmente en una forma ácida, ya que el fuego no puede existir directamente en el cuerpo sin destruirlo.

KAPHA, agua, el medio en el que existe es el elemento tierra, que la contiene. Nuestra composición física es principalmente agua contenida dentro de los límites que son la piel y las membranas mucosas (tierra).

Las cualidades de los doshas

Cada dosha posee sus cualidades primarias por las que lo reconocemos. Un exceso o una deficiencia de estas cualidades indica exceso o deficiencia de un dosha en particular. Esto a su vez implica diferentes cambios patológicos. Según Vagbhatta, uno de los grandes expertos ayurvédicos:

Vata es seco, ligero, frío, áspero, sutil y móvil.
Pitta es ligeramente aceitoso, penetrante, caliente, ligero, de olor desagradable, móvil y líquido.
Kapha es húmedo, frío, pesado, lento, pegajoso, suave y firme.
Ashtanga Hridaya I, 11-12

Cada dosha posee una cualidad principal propia y comparte otras cualidades con uno de los otros dos doshas. No obstante, en lo que a cualidades compartidas se refiere existe una diferencia. Vata, como es aire, es más ligero que pitta, que es fuego. Vata, como es aire, es más frío que kapha, que es agua. Kapha, como es agua, es más húmedo que pitta, que es aceitoso (sangre y ácidos).

Principales atributos de los doshas

Vata
Seco – Frío – Ligero

Pitta
Caliente – Ligero – Húmedo

Kapha
Pesado – Frío – Húmedo

Acciones de los doshas

Sus acciones, tanto en el cuerpo como en la mente, se describen del siguiente modo:

La raíz de los doshas, los tejidos y los residuos corporales es vata.
En su estado natural sostiene el esfuerzo, la exhalación, la inhalación,
el movimiento y la descarga de impulsos, el equilibrio de los tejidos
y la coordinación de los sentidos.
Pitta rige la digestión, el calor, la percepción visual, el hambre,
la sed, el lustre, el tono y la textura de la piel, la comprensión,
la inteligencia, el valor y la suavidad.
Kapha da estabilidad, lubricación, mantiene unidas
las articulaciones y da cualidades como la paciencia.
Ashtanga Hridaya XI, 1-3

VATA es el humor más importante o primario de los tres humores biológicos. Rige los otros dos y es responsable de todos los procesos físicos en general. Por esta razón, las alteraciones en vata tienen implicaciones más graves que si se trata de los otros dos doshas, pues afectan tanto a la mente como a la totalidad del cuerpo físico. La calidad de nuestra vida, a través del cuidado de nuestra fuerza-vital, es el factor primordial en la salud y la enfermedad.

PITTA rige todos los aspectos y niveles de la luz y el calor en el cuerpo y la mente.

KAPHA es el sustrato material y el soporte de los otros dos doshas y también confiere estabilidad a nuestra naturaleza emocional.

Estados agravados de los doshas

La agravación de los doshas da lugar a varios síntomas y dolencias.

Vata en exceso causa demacración, debilidad, gusto por el
calor, temblores, distensión y estreñimiento, así como insomnio,
desorientación sensorial, habla errática, mareo, confusión y depresión.

Pitta en exceso causa heces, orina, ojos y piel amarillentos, así como hambre, sed, sensación de ardor y dificultad para conciliar el sueño. Kapha causa depresión del fuego digestivo, náuseas, letargia, pesadez, palidez, escalofríos, laxitud de los miembros, tos, dificultad para respirar y sueño excesivo.
Ashtanga Hridaya XI, 6-8

EXCESO DE VATA (exceso de aire) provoca la desconexión del prana y la mente con el cuerpo, provocando deterioro y pérdida de coordinación. Existe hiperactividad a costa de los fluidos vitales y el cuerpo físico empieza a consumirse.

EXCESO DE PITTA (exceso de fuego) provoca la acumulación de calor interno o fiebre, con inflamación e infecciones. Literalmente, empezamos a quemarnos.

EXCESO DE KAPHA (exceso de agua) provoca la acumulación de peso y gravedad en el cuerpo, que inhibe su normal funcionamiento y causa hipoactividad por un exceso de acumulación de tejido.

Las sedes de los doshas

Cada dosha tiene su sede en el cuerpo.

Vata (aire) está localizado en colon, muslos, cadera, orejas, huesos y órgano del tacto. Su sede principal es el colon. Pitta (fuego) está localizado en intestino delgado, estómago, sudor, glándulas sebáceas, sangre, linfa y órgano de la visión. Su sede principal es el intestino delgado. Kapha (agua) está localizado en pecho, garganta, cabeza, páncreas, costados, estómago, linfa, grasa, nariz y lengua. Su sede principal es el estómago.
Ashtanga Hridaya XII, 1-3

Los doshas se acumulan en estos lugares principales del aparato digestivo y originan el proceso de la enfermedad. Al tratarlos en

estas localizaciones con sus respectivos métodos, podemos atajar de raíz el proceso de la enfermedad.

- VATA (aire) se produce desde abajo, como gas proveniente del colon.
- PITTA (fuego) se produce en el centro, como bilis y ácidos en el hígado y el intestino delgado.
- KAPHA (agua) se produce arriba, como flema en los pulmones y el estómago.

Los cinco tipos de vata

Los cinco tipos de vata son:

1. *Prana*
2. *Udana*
3. *Vyana*
4. *Samana*
5. *Apana*

Estas palabras están formadas por distintos sufijos añadidos a la raíz *an*, que significa «respirar o dar energía». También se denominan *vayus* o aires.

1. PRANA (*pra-ana*) significa «aire hacia delante o primordial o fuerza nerviosa». Domina la cabeza y está focalizado en el cerebro, desciende hacia el pecho y la garganta, rige la inhalación y la deglución, así como roncar, escupir y eructar. Gobierna los sentidos, la mente, el corazón y la consciencia. Es nuestra porción de la energía vital cósmica y rige los otros vatas del cuerpo. Determina nuestra inspiración o espíritu positivo ante la vida y nos conecta con nuestro Yo interior. El término «prana» también se utiliza en un sentido más amplio para indicar vata en general, ya que todos los vatas derivan de él.

2. UDANA (*ud-ana*) significa «aire ascendente o fuerza nerviosa». Se sitúa en el pecho y está focalizado en la garganta, rige la exhalación y el habla. También es responsable de la memoria, la fuerza, la voluntad y el esfuerzo.

Udana determina nuestra aspiración en la vida. Cuando sobreviene la muerte, sale del cuerpo y nos conduce hacia varios mundos sutiles de acuerdo con la fuerza de nuestra voluntad y nuestro karma. Cuando se ha desarrollado totalmente nos da el poder de trascender el mundo exterior, así como varios poderes psíquicos. La práctica del yoga implica principalmente el desarrollo de udana.

3. VYANA (*vi-ana*) significa «aire que se difunde u omnipresente». Está focalizado en el corazón y se distribuye por todo el cuerpo. Rige el aparato circulatorio y, a través de este, el movimiento de las articulaciones y los músculos y la descarga de impulsos y secreciones.

4. SAMANA (*sama-ana*) significa «aire nivelador». Está focalizado en el intestino delgado y es la fuerza nerviosa del aparato digestivo. Samana no solo digiere lo que comemos sino que mantiene el equilibrio en el organismo.

5. APANA (*apa-ana*) significa «aire descendente o aire que sale». Está focalizado en el colon y rige todos los impulsos de movimiento descendente de expulsión: orina, menstruación, parto y actividad sexual.

Así como udana, el aire ascendente, eleva nuestra fuerza-vital y ocasiona la evolución o liberación de la consciencia, apana, el aire descendente, la hace descender y ocasiona la degeneración o limitación de la consciencia. Apana favorece y rige los otros tipos de vata, y los desequilibrios que se dan en él son la causa subyacente de la mayor parte de los trastornos de vata. Como es una fuerza descendente, cuando se agrava causa descomposición y desintegración. Por consiguiente, lo primero que hay que considerar al tratar vata es apana.

Los cinco tipos de pitta

Los cinco tipos de pitta son:

1. *Sadhaka*
2. *Alochaka*
3. *Bhrajaka*
4. *Pachaka*
5. *Ranjaka*

1. SADHAKA PITTA es el fuego que determina qué es verdad o realidad. Se encuentra en el cerebro y el corazón y nos permite alcanzar los objetivos del intelecto, inteligencia o ego. Estos incluyen objetivos mundanos como el placer, la riqueza y el prestigio, y el objetivo espiritual que es la liberación. Rige nuestra energía mental, la digestión mental (la digestión de ideas o creencias) y nuestra capacidad de discriminar. En yoga se pone énfasis en su desarrollo, especialmente en el yoga del conocimiento.

2. ALOCHAKA PITTA es el fuego que rige la percepción visual. Se encuentra en los ojos, y es responsable de la recepción y digestión de luz procedente del mundo exterior. También favorece la agudeza de los otros sentidos.

3. BHRAJAKA PITTA es el fuego que rige el tono y la textura de la tez. Se encuentra en la piel y mantiene el brillo y el tono. Cuando se desequilibra provoca, por ejemplo, erupciones cutáneas y decoloraciones. Rige la digestión del calor que experimentamos a través de la piel.

4. PACHAKA PITTA es el fuego que digiere cosas. Se sitúa en el intestino delgado y rige el poder de la digestión. Es la base y el soporte de las otras formas de pitta, y es el primero a tener en cuenta en el tratamiento de pitta, ya que nuestra primera fuente de calor es el fuego digestivo.

5. RANJAKA PITTA es el fuego que confiere color. Se sitúa en el hígado, el bazo, el estómago y el intestino delgado, da color a la sangre, la bilis y las heces. Reside principalmente en la sangre y está involucrado en la mayoría de los trastornos de hígado.

Los cinco tipos de kapha

Los cinco tipos de kapha son:

1. *Tarpaka*
2. *Bodhaka*
3. *Avalambaka*
4. *Kledaka*
5. *Sleshaka*

1. TARPAKA KAPHA es el tipo de agua que proporciona satisfacción. Se sitúa en el cerebro, en la forma del líquido cefalorraquídeo, y en el corazón. Rige la calma emocional, la estabilidad, la felicidad, así como la memoria. La práctica del yoga también incrementa el aspecto mental de kapha en la forma de satisfacción y dicha (*ananda*).

2. BODHAKA KAPHA es el tipo de agua que proporciona percepción. Se sitúa en la boca y la lengua, en forma de la saliva que nos ayuda a saborear la comida. Al igual que *kledaka*, también forma parte de la primera fase de la digestión. También ayuda a lubricar los otros orificios sensoriales de la cabeza.

3. AVALAMBAKA KAPHA es el tipo de agua que da soporte. Se sitúa en el corazón y los pulmones. Es el almacén de kapha (flema) y de él dependen las acciones de los otros kaphas del cuerpo. No es simplemente la flema producida por los pulmones, ya que eso suele ser un exceso de kapha. Se trata del plasma básico del cuerpo, su principal constituyente acuoso, que es distribuido por la acción del pulmón y el corazón.

4. KLEDAKA KAPHA es el tipo de agua que humedece. Se sitúa en el estómago; son las secreciones del revestimiento mucoso. Es responsable de la licuefacción de la comida y de la primera etapa de la digestión.

5. SLESHAKA KAPHA es el tipo de agua que proporciona lubricación. Se sitúa en las articulaciones, en forma de fluido sinovial de las articulaciones, y es el encargado de mantenerlas unidas.

Los siete tejidos

Según el ayurveda, el cuerpo humano se compone de siete *dhatus* o capas de tejido. Estos forman círculos concéntricos, de los más burdos a los más sutiles.

1. *Rasa dhatu*: plasma, también denominado piel
2. *Rakta dhatu*: sangre, en particular la hemoglobina

3. *Mamsa dhatu*: tejido muscular
4. *Meda dhatu*: grasa o tejido adiposo
5. *Asthi dhatu*: tejido óseo
6. *Majja dhatu*: médula ósea y tejido nervioso
7. *Shukra dhatu*: tejido reproductor

Kapha es responsable de todos los tejidos en general, ya que tierra y agua constituyen la sustancia básica del cuerpo. Es responsable en particular de cinco de ellos: plasma, músculo, grasa, médula y tejido reproductor. Pitta crea la sangre, que retiene el calor corporal, y vata crea el hueso, cuya porosidad retiene el aire.

Las enfermedades de los doshas suelen reflejarse en los tejidos que rigen. En las enfermedades pitta suele estar implicada la sangre. En las enfermedades vata, suelen estar implicados los huesos. Las enfermedades kapha suelen reflejarse en los otros tejidos, en particular el plasma. Sin embargo, cualquiera de los doshas puede penetrar en cualquier tejido y causar diversas dolencias. Las enfermedades se clasifican no solo según los doshas sino también según los tejidos que han penetrado. Por ejemplo, la mayoría de las artritis se deben a que vata (sequedad y viento) invade los huesos (*ashti dhatu*), lo que se llama «vata en los huesos» (*ashti gata vata*).

Los sistemas corporales

El cuerpo humano está formado por numerosos canales que alimentan los distintos tejidos corporales. La palabra sánscrita para estos canales es *srotas*, en plural *srotamsi*. La salud consiste en que estos canales gocen de una buena circulación. La enfermedad es la mala circulación, que puede ser excesiva, deficiente, estar bloqueada o fluir por un canal incorrecto. El exceso de doshas penetra en los canales provocando diversos tipos de circulación incorrecta. Los canales son similares a los distintos sistemas fisiológicos de la medicina occidental, pero también contienen campos de energía más sutil, como el sistema de meridianos de la medicina china. En

ayurveda existe una compleja sintomatología de los trastornos en los sistemas de canales. Las enfermedades se clasifican de acuerdo con los sistemas que se ven afectados. El reconocimiento de los canales mediante diversas técnicas de diagnóstico es una de las principales herramientas para determinar la naturaleza y la fuerza de la enfermedad.

Tres son los canales que conectan con el ambiente exterior y nutren el cuerpo en forma de respiración, alimento y agua. Siete canales alimentan los siete tejidos corporales. Otros tres canales conectan con el mundo exterior y permiten la eliminación de sustancias del cuerpo. La sustancia de desecho de la respiración es el sudor, la de los alimentos son las heces y la del agua es la orina. Estos tres materiales de desecho se denominan los tres *malas* y también pueden estar afectados u obstruidos por acumulaciones excesivas de los doshas.

La mente es un sistema especial. Conecta con el sistema nervioso (*majjavaha srotas*) y el aparato reproductor (*shukravaha srotas*). El movimiento de energía en todos los canales depende de los estímulos que surgen de la mente.

Los sistemas de canales (*srotamsi*)

Pranavaha srotas:
Canales por donde circula prana, la respiración o fuerza-vital, fundamentalmente los aparatos respiratorio y circulatorio. Se origina en el corazón y el tracto gastrointestinal, principalmente en el colon.

Annavaha srotas:
Canales por donde circula el alimento, el aparato digestivo. Se origina en el estómago y el costado izquierdo del cuerpo.

Ambhuvaha srotas:
Canales por donde circula agua, que regulan el metabolismo hídrico. Se origina en el paladar y el páncreas.

Rasavaha srotas:
Canales por donde circula el plasma (*rasa*), el sistema linfático. Se origina en el corazón y los vasos sanguíneos.

Raktavaha srotas:
Canales por los que circula la sangre (*rakta*), aparato circulatorio. Se origina en el hígado y el bazo.

Mamsavaha srotas:
Canales que aportan músculo (*mamsa*), el sistema muscular. Se origina en los ligamentos y la piel.

Medavaha srotas:
Canales que aportan grasa o tejido adiposo (*medas*), el sistema adiposo. Se origina en los riñones y el omento.

Asthivaha srotas:
Canales que aportan hueso (*asthi*), esqueleto. Se origina en el tejido adiposo y en las caderas.

Majjavaha srotas:
Canales que aportan médula ósea y tejido nervioso (*majja*), principalmente, el sistema nervioso. Se origina en los huesos y las articulaciones.

Shukravaha srotas:
Canales que aportan tejido reproductor (*shukra*), el aparato reproductor. Se origina en los testículos o el útero.

Swedavaha srotas:
Canales por donde circula el sudor (*sweda*), glándulas sebáceas. Se origina en el tejido adiposo y los folículos pilosos.

Purishavaha srotas:
Canales por los que circulan las heces (*purisha*), el aparato excretor. Se origina en el colon y el recto.

Mutravaha srotas:
Canales por donde circula la orina (*mutra*), el aparato urinario. Se origina en la vejiga y los riñones.

Manovaha srotas:
Canales por los que circula el pensamiento, el sistema mental. Se origina en el corazón.

En la mujer existen además otros dos subsistemas del aparato reproductor:

Artavaha srotas:
Canales por donde circula el flujo menstrual (*artava*).

Stanyavaha srotas:
Canales por donde circula la leche, el sistema de lactancia, que se considera un subsistema del sistema menstrual.