

# Glamour natural

Consejos de  
belleza ayurveda

Dra. Vinod Verma



Dra. Vinod Verma

# Glamour natural

Consejos de belleza ayurveda

**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 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](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

*The Natural Glamour. The Ayurveda Beauty Book*  
by Dra. Vinod Verma  
Copyright © Dr. Vinod Verma 2010

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

Traducción: Edith Zilli  
Diseño de cubierta y maquetación: Carme Esteve  
Imagen de cubierta: © Floydine — Fotolia.com

ISBN: 978-84-938929-2-0  
Depósito legal: B-30415-2012

*Dedico este libro a la fortaleza del Himalaya, a la belleza  
del río Bhagirathi (el curso superior del Ganges,  
en el Himalaya) y al resplandor del sol.*

## Índice de contenidos

Prólogo .....	9
1. Salud y no-salud .....	13
2. El cuerpo: un viaje del interior al exterior .....	41
3. Cuidado personal y tratamientos de belleza .....	61
4. Tratamientos con aceites, oleaciones y fomentos .....	85
5. Nutrición y belleza .....	101
6. Yoga y danza yóguica .....	111
7. Comunicación con las fuerzas cósmicas .....	133
8. Descripción de productos mencionados en este libro .....	139
Sobre la autora .....	145

## PRÓLOGO

Cada año grandes sumas de dinero se invierten en todo el mundo para fabricar productos de belleza, y la gente, sobre todo las mujeres, gasta una fortuna, tanto para realzar su belleza como para ocultar lo que no es hermoso. Aunque embellecerse es un deseo natural, son pocos los que entienden que gozar de un aspecto atractivo, una piel radiante y de glamour está estrechamente relacionado con la salud mental y física. En las televisiones de todo el mundo se anuncian productos que prometen una piel hermosa, la eliminación de granos, de las bolsas bajo los ojos y cosas similares. Sin embargo, la mayoría de los actores y actrices tiene el cutis mal y los primeros planos ponen en evidencia sus granos.

Según la tradición védica, la belleza es otorgada de nacimiento y hay que agradecerla al buen karma, pero debería ser conservada en el karma actual. Desde luego, el cine y la televisión desconocen los métodos ayurvédicos holísticos para mantener y realzar el glamour mediante la purificación interior del cuerpo.

Los granos no son un problema de piel, sino de todo el cuerpo, y por ello, la simple aplicación externa de algunas cremas no sirve de nada. Solo un purificante de la sangre nos liberará de ellos. Con el paso del tiempo, la sangre que contenga impurezas tóxicas no solo producirá granos, sino también otras dolencias. Así pues, la belleza es tanto interior como exterior, y la interior se refleja en nuestro aspecto.

La salud y la belleza están interrelacionadas y el hecho de no estar enfermo no significa estar sano. Un estado de equilibrio, que proporcione un nivel óptimo de inmunidad y vitalidad físicas y mentales, nos hará estar automáticamente atractivos y radiantes. Y de todo esto trata este libro. En él explico lo que se debe hacer para alcanzar el equilibrio interno y la belleza y el glamour externos.

Hace ya algunos años, cuando yo era una estudiante en París, una amiga canadiense comentó que una de nuestras amigas, del sur de India, tenía el tipo de belleza al que aspiran las occidentales. Explicó que su piel tenía un lustre natural –ese que en Occidente se intenta conseguir por medio de un cierto tipo de maquillaje que no parece maquillaje. Los jóvenes deberían tener, en general, un cutis radiante, como el que todavía tiene la gente que vive en el pueblo. Cierta vez oí decir a mi madre y a otras personas mayores de la familia que, en la actualidad, los jóvenes no tienen la *roop* que solían tener en otros tiempos. Pero ¿qué es esta *roop*? *Roop* no es belleza, sino un sentido de la armonía y el glamour, acompañado de esplendor. En sánscrito, el esplendor recibe el nombre de *shree*. *Roop* es la fuerza y el esplendor que emana de la juventud, y en ayurveda recibe el nombre de *ojas*. *Ojas* es la vitalidad y el vigor de la vida, así como la capacidad de proteger y defender la vida de los ataques externos, lo que denominamos inmunidad. Pero en el contexto actual se interpreta como el esplendor que nace de la vitalidad.

Es bien cierto que los rostros de los jóvenes urbanos ya no tienen esplendor ni encanto. Además, no gozan de buena salud y muchos de ellos tienen problemas de piel, como el acné, causados por un desequilibrio de las energías del cuerpo y por impurezas en la sangre.

El propósito de este libro es ayudar a que usted alcance *roop* y que mantenga un aspecto juvenil, todo ello por medio de diversos métodos externos –la alimentación, el estilo de vida y la purificación interna del cuerpo. Se trata de formas de cuidarse sencillas, pero que le permitirán notar una gran diferencia. La publicidad televisiva anuncia métodos muy fáciles para estar hermoso y radiante que conllevan el uso de ciertas cremas, aceites y otros tratamientos. En realidad, el efecto que tienen estas aplicaciones externas sobre el cutis opaco, la piel áspera y los granos es muy limitado. Es necesario ir a la raíz del problema y erradicarlo.

Según el ayurveda, si las tres energías del cuerpo no están en equilibrio, no puede haber salud. El aspecto externo no es sino

el reflejo del estado interno. Aparte de las energías del cuerpo, también el estado mental desempeña un importante papel en el aspecto físico.

Todas las personas –hombres, mujeres y niños– quieren sentirse sanas y bellas. Sin embargo, como los manuales de belleza suelen estar escritos para las mujeres, existe la tendencia a considerar que están exclusivamente dirigidos a ellas. Por otro lado, existe en Occidente, sobre todo, un cierto condicionamiento de los hombres a rechazar este embellecimiento. La tradición india, en cambio, quiere que durante las diversas ceremonias previas al casamiento, el hombre y la mujer reciban similares tratamientos de belleza ayurvédicos.

La sabiduría ayurvédica y yóguica que contiene este libro para realzar la salud y obtener un aspecto radiante es tanto para hombres como para mujeres. Además, los métodos que presento están concebidos como una inversión para la vejez –y no me refiero con esto a lugares comunes como borrarse las arrugas y ese tipo de cosas.

En este manual de belleza holístico me ocupo del estado físico y mental, así como de la luminosidad que emana del yo interior. También presento algunos métodos de respiración (*pranayama*) y prácticas de concentración (*japa*) para mejorar la salud y el aspecto exterior.

En el primer capítulo abordo el estilo de vida holístico, que es esencial para alcanzar de manera natural un aspecto bello y atractivo. En el segundo, explico la relación entre el ser interior y el aspecto exterior. En el tercer capítulo sugiero diversos métodos externos para adquirir un aspecto atractivo, así como algunos sistemas de purificación interna para erradicar las causas que desmejoran la *roop* y la *shree*. En el cuarto, aconsejo el uso de diversos masajes y tratamientos con aceites, así como terapias de oleaciones y fomentos, que puede realizar uno mismo para adquirir fuerza y belleza. Estos tratamientos además de realzar el aspecto exterior, proporcionan fuerza física y equilibrio mental. Quienes lleven un estilo de vida frenético y sufran estrés laboral encontrarán especial alivio en ellos, ya que verán que la solución es fácil y está en

sus propias manos. Dedico el quinto capítulo a la alimentación y al efecto que tiene en la salud y el aspecto externo. En el sexto incluyo algunos métodos yóguicos específicos y de danza yóguica (*yoga nritya*) que favorecen la flexibilidad y la correcta circulación de la sangre en cada parte del cuerpo, a fin de conseguir un aspecto atractivo y un cutis radiante. La *yoga nritya* es el resultado de mis últimas investigaciones y ha demostrado ser muy eficaz para relajar la mente y embellecer el aspecto. En el séptimo capítulo me ocupo de la espiritualidad; se trata de iniciar al lector en el desarrollo de una relación con el tiempo (*kala*) y diversos cuerpos cósmicos, a fin de realzar su esplendor. También presento algunos métodos para absorber energía de varios cuerpos cósmicos, como el brillo del sol, el atractivo y la sabiduría de la luna, la dignidad de las estrellas. El octavo capítulo contiene un breve glosario de los productos y otros elementos citados en la obra, así como su descripción y su disponibilidad.

Aunque usted no ponga en práctica todos y cada uno de los consejos contenidos en este libro, los beneficios que le aporte serán numerosos. Su lectura le brindará, cuanto menos, conciencia de las diversas dimensiones de su estilo de vida que afectan tanto a su aspecto como a su salud.

DRA. VINOD VERMA  
[www.ayurvedavv.com](http://www.ayurvedavv.com)

# 1

## Salud y no-salud

En sánscrito, la palabra *shree* denomina la energía que emitimos. Es lo que en Occidente algunas personas llaman «aura» o «aura buena». *Shree* es nuestro esplendor. *Roop* es la armonía y el glamour junto con el esplendor. *Shree* es la energía que subyace a la forma física; refleja nuestra armonía y paz interior. Así por ejemplo, una persona guapa y encantadora, cuando tiene miedo o está sometida a algún tipo de presión mental extrema, parece carecer por completo de esplendor. En sánscrito esto recibe el nombre de *shreeheen*, que significa «sin shree». Un sinónimo de *shree* es *kanti*, que significa literalmente «fulgor».

La salud y la belleza son inseparables. La salud no solo es un estado de bienestar físico, carente de dolencias, sino que es el bienestar en su totalidad, que también incluye la predisposición mental. Una persona falta de confianza en sí misma, nerviosa y fácil de intimidar no puede considerarse sana. No solo carece de *shree* o *kanti*, sino que el estado mental nervioso y las características asociadas a él le producirán diversos trastornos. En ayurveda, la salud física se relaciona con la salud mental, así como con la armonía familiar y social. El esfuerzo que cada uno dedique a ello también desempeña un papel importante, ya que mantenerse sano es fundamentalmente responsabilidad de cada uno. Es algo que todos debemos a nuestro ser o existencia.

## **El cuerpo dinámico**

Una persona normal y sana se siente cada día de una manera diferente. Unos días se siente dinámica y llena de energía, mientras que otros se siente más o menos cansada. Unos días se siente muy viva y positiva, mientras que otros se siente embotada y poco dispuesta a tomar iniciativas. A veces se irrita y enfada con facilidad y entonces se pregunta: «¿Qué me pasa?». Otras veces, no le parece estar enferma, pero se siente rara y bastante débil. Dicho de otro modo, experimenta síntomas subjetivos de no encontrarse bien, que son lo opuesto a los síntomas objetivos. Los síntomas objetivos o bien son medibles, como la fiebre y la tensión arterial, o bien constituyen indicadores concretos, como el frío, la tos y cualquier tipo de dolor y molestia.

Estos altibajos del estado de salud indican que el cuerpo es un organismo dinámico y en continuo cambio, igual que el resto del cosmos. De hecho, somos un diminuto fragmento del cosmos infinito y, fundamentalmente, todo cuanto existe funciona de manera similar. La totalidad del cosmos es un organismo mayor, mientras que nuestro cuerpo es un organismo menor o un suborganismo dentro del universo.

## **El cuerpo dinámico en el cosmos dinámico**

En el cosmos todo está interconectado y es interdependiente. Todo lo que existe proviene de los cinco elementos o *mahabhutas*: éter (espacio), aire, fuego, agua y tierra. Nada puede existir sin espacio, que es el factor primario. En el espacio hay aire. El fuego necesita tanto del aire como del espacio para existir. El cuarto elemento, que es el agua, depende de los tres elementos anteriores para existir. (El calor y el frío desempeñan un importante papel en el agua; piénsese en la Edad de Hielo cómo posteriormente se desarrolla la naturaleza y la vida). La tierra es el quinto elemento, el más pesado de todos. Su existencia requiere de los otros cuatro. La tierra es el más completo y pesado de todos los elementos.

Tal como percibimos cada día, los cinco elementos del cosmos son dinámicos, están bien coordinados y forman un sistema perfecto. El sol proporciona luz y calor cada día; la oscuridad de la noche se embellece con las estrellas y las fases cambiantes de la luna. Hay nubes, lluvia, nieve y ríos que corren a borbotones hacia su destino final. El dinamismo de los cinco elementos hace que las semillas se conviertan en brotes, que los árboles pierdan sus hojas y vean crecer otras nuevas. Cuando mueren los seres vivos de los reinos animal y vegetal, vuelve a surgir la nueva vida. No hay un momento de inmovilidad en este cosmos dinámico y la palabra «cambio» no es más que un sinónimo de «tiempo». Nada se pierde, la transformación es constante.

Igual que el cosmos, todo organismo vivo individual es también perfecto y dinámico, forma parte del cosmos y está constituido por los cinco elementos fundamentales ya mencionados. Pero los elementos de un organismo vivo están presentes bajo la forma de tres energías o *doshas*, que son los que realizan todas las funciones de este sistema en particular. Para realizar todas las funciones mentales y físicas del cuerpo, las tres energías se coordinan entre sí formando un sistema perfecto. Además, el cuerpo consta de unos sistemas u organismos más pequeños que realizan sus funciones individuales y que también están coordinados por las tres energías. El ayurveda denomina a estas tres energías o *doshas vata, pitta y kapha*, y cada una de ellas tiene características de los elementos de los que deriva.

### **Las tres energías principales del cuerpo: *vata, pitta y kapha***

*Vata* se constituye a partir de los elementos éter y aire, y sus funciones por lo tanto se relacionan con estos dos elementos. El éter –o espacio– es omnipresente y el aire es móvil. Por ello, las funciones relacionadas con los movimientos y el espacio son las propias y características de *vata*.

### VATA

Vata rige los movimientos del cuerpo, la circulación de la sangre, la respiración, la excreción, el habla, las sensaciones, el tacto, el oído, los sentimientos –el miedo, la ansiedad, la pesadumbre, el entusiasmo etc.–, los impulsos naturales, la formación del feto, el acto sexual y la retención.

---

El fuego constituye la energía *pitta* del cuerpo; así pues, *pitta* es el fuego del cuerpo o *agni*. En ayurveda, cuando utilizamos la palabra *agni*, nos referimos a todo lo relacionado con la digestión y la asimilación. *Agni*, en terminología ayurvédica, es parte de *pitta*, pero *pitta* también tiene otras funciones.

### PITTA

*Pitta* rige la vista, el hambre, la sed, la regulación del calor, la tersura, el lustre, la alegría, el intelecto y el vigor sexual.

---

*Kapha* constituye la estructura sólida del cuerpo y se encarga de la formación de células nuevas, ya que nuestro cuerpo necesita constantemente células nuevas. *Kapha* está activo durante la infancia para favorecer el desarrollo del bebé. El revestimiento interno del sistema digestivo y el útero están compuestos de tejidos epiteliales que se renuevan constantemente.

### KAPHA

*Kapha* constituye la estructura sólida del cuerpo y se encarga de unir los diferentes órganos del cuerpo entre sí. Brinda al cuerpo firmeza y peso y es responsable de la potencia sexual, la fuerza, la tolerancia y la contención.

---

## Salud y equilibrio cósmico

Tanto el cuerpo como el cosmos son dinámicos y cuentan con los mismos elementos constituyentes fundamentales: los cinco elementos. Del mismo modo que es necesario un equilibrio de los cinco elementos del cosmos, también para tener buena salud necesitamos que estos elementos, que constituyen nuestro cuerpo bajo la forma de tres energías, estén en equilibrio. Tal vez resulte algo abstracto imaginar los cinco elementos del cuerpo bajo la forma de vata, pitta y kapha. Por ello, para comprender más fácilmente el sistema de las tres energías del cuerpo y su equilibrio, primero hay que saber cómo mantienen el equilibrio cósmico los cinco elementos y qué sucede cuando este se altera.

Imaginemos un día sereno, ni demasiado caluroso ni demasiado frío. El viento sopla con suavidad y el porcentaje de humedad en el aire es perfecto. Todo parece calmo y tranquilo y usted se siente bien en esta atmósfera. Imaginemos ahora otro día en el que soplan vientos muy fuertes que arrancan los árboles y causan destrucción. Si usted vive a orillas de un río –como es mi caso– sabrá que los árboles caídos pueden provocar una inundación cuando llueve en abundancia. Veamos las alteraciones que se pueden producir. En primer lugar, el elemento viento, que no está en equilibrio, ha alterado el elemento tierra arrancando los árboles y sacándolos de donde deberían estar. Así pues, los fuertes vientos han alterado el elemento espacio. La riada altera el elemento agua, que penetra en los campos y destruye las cosechas. El elemento tierra vuelve a verse alterado. De este modo, vemos que cuando uno de los elementos de la naturaleza no actúa debidamente, todo el sistema resulta alterado. De manera similar, para tener buena salud, un cutis radiante y una buena piel, las tres energías o doshas del cuerpo –compuestas por los cinco elementos– deberían realizar sus funciones en mutua armonía. La alteración de una de ellas nos sume en un estado de desequilibrio y falta de salud.

La naturaleza nos ofrece otros ejemplos. Cuando el verano es demasiado caluroso, no llueve y hay sequía, cuando se producen accidentes con el fuego vivificador o cuando sobrevienen inundaciones o terremotos, todo ello ocasiona destrucción. Del mismo modo, no mantener el equilibrio de los cinco elementos en el organismo ocasiona alteraciones y falta de salud. En otras palabras, nuestro organismo está construido de igual manera que la naturaleza. Si no seguimos los ritmos naturales, si comemos en exceso, demasiado poco o demasiado a menudo, si no dormimos durante la noche o lo hacemos durante el día, y retardamos la evacuación cuando el cuerpo lo necesita, estos actos antinaturales alteran nuestro organismo.

En el sistema cósmico todo sucede a su debido tiempo. El sol se eleva y se pone a tiempo. Las estaciones llegan cuando corresponde; las flores y los frutos aparecen cuando es tiempo de hacerlo. Escribo este libro durante los monzones de 2002, pero aquí en el noroeste de India no hay monzones. Estoy en mi casa del Himalaya y veo palidecer las hojas de los árboles. No veo las aves y mariposas y otros insectos que abundan en esta época del año. Tampoco los seres humanos toleran tanto calor, y son muchas las personas que enferman. Como no hay monzones, el sistema cósmico está alterado en esta parte del mundo. Del mismo modo, nuestro cuerpo se altera —como parece estarlo la atmósfera ahora— cuando no realizamos debidamente las funciones corporales.

Es interesante señalar que, pese a la sequía, las hierbas habituales de esta temporada siguen brotando, pero con un aspecto descolorido y mustio, como si fueran a morir. Del mismo modo, si no nos cuidamos y nuestro estilo de vida no sigue el ritmo de la naturaleza, tendremos un aspecto marchito.

## **Variaciones individuales**

Las personas se diferencian por una leve desigualdad en su constitución fundamental —o *prakriti*. Esta diferencia se debe a las variaciones en la proporción de las tres energías principales. Esto es

lo que hace a cada uno diferente de los demás, no como máquinas fabricadas en serie –aunque así tienda a vernos la medicina moderna. La prakriti no solo describe las variaciones de las características fisiológicas de los individuos, sino también su tipo de personalidad. La constitución fundamental de un individuo es un aspecto muy importante del tratamiento ayurvédico. Y sin duda, para poner en práctica los métodos descritos en este libro, el lector deberá conocer su constitución fundamental o prakriti.

## **Prakriti**

Según el ayurveda, cada uno de nosotros tiene una constitución individual de nacimiento, y esta es la base de nuestras reacciones fisiológicas y psicológicas. Para mantener una buena salud es necesario tener en cuenta la propia constitución individual.

La prakriti de cada individuo se basa en el predominio de una o varias energías y hace que en ese individuo predominen las características de un dosha sobre las demás. Por ejemplo, los individuos de prakriti pitta son sensibles al calor, sudan mucho y comen y beben en abundancia. Las personas de prakriti vata son ágiles y de movimientos veloces. Las personas de prakriti kapha son de movimientos estables y lentos y más tolerantes que las dos anteriores. Una persona de prakriti mixta puede caracterizarse por diferentes aspectos según el momento y la situación.

### SIETE TIPOS DE PRAKRITI

- Vata
  - Pitta
  - Kapha
  - Vata-pitta
  - Pitta-kapha
  - Vata-kapha
  - Samadosha (todas las energías en igual proporción)
-