

Swami  
Joythimayananda

Nutrición ayurvédica

*Manual para una alimentación  
equilibrada y sana*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.  
Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

NUTRICIÓN AYURVÉDICA

*Swami Joythimayananda*

1.ª edición: noviembre de 2021

Título original: *Nutrizione ayurvédica*

Traducción: *Juan Pablo Roa y Roberta Raffetto*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Swami Joythimayananda  
© 2020, Gabriel Andrés por el prefacio  
(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.  
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-768-1

Depósito Legal: B-13.301-2021

*Printed in India*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

## PALABRAS PRELIMINARES

Prefacio, por Josep Gabriel Andrés i Ortuño.....	7
Nutrirse.....	11
Italia, mi hogar.....	11
Un minuto conmigo mismo.....	13
Introducción.....	15

## CAPÍTULO 1

<b>AYURVEDA, EL CONOCIMIENTO DE LA VIDA.....</b>	<b>19</b>
Ayurveda, el conocimiento de la vida.....	21
Finalidad del Ayurveda.....	23
La filosofía de la vida del universo ( <i>prapanja tatwam</i> ).....	23
Los principios del Ayurveda.....	24
La constitución individual ( <i>prakruti</i> ).....	31
Desequilibrio de los <i>doshas</i> ( <i>vikurti</i> ).....	42

## CAPÍTULO 2

<b>EL RÉGIMEN DIARIO (<i>DINACHARYA</i>).....</b>	<b>45</b>
El régimen diario ( <i>dinacharya</i> ).....	47
Reglas para el régimen nocturno ( <i>ratricharya</i> ).....	60
El régimen de las estaciones ( <i>rutucharya</i> ).....	63
El régimen anual ( <i>uttrayana</i> y <i>dakshinayana</i> ).....	74
Mi vida diaria.....	76

### CAPÍTULO 3

<b>MATERIA Y SUSTANCIAS</b> .....	79
Estudio de la materia física ( <i>padartha vignan</i> ) .....	81
Las sustancias y sus propiedades ( <i>dravya guna karma vignan</i> ) .....	83
Las cinco acciones fisiológicas de las sustancias ( <i>rasa panchaka</i> ) .....	88

### CAPÍTULO 4

<b>NUTRIRSE SEGÚN EL AYURVEDA</b> .....	115
La tierra y el cielo sostienen la comida .....	117
La comida y los cinco elementos .....	120
Alimentos y emociones .....	122
Ocho factores para una dieta correcta ( <i>ashta ahara vidhi</i> ) .....	123
Reglas para una nutrición adecuada ( <i>vidhana vidhi</i> ) .....	128
Incompatibilidad de los alimentos ( <i>viruddhashana</i> ) .....	133
La dieta vegetariana .....	137
Alimentos para los <i>tridosha</i> .....	139
Los <i>triguna</i> y la comida .....	154

### CAPÍTULO 5

<b>LA DIGESTIÓN FISIOLÓGICA</b> .....	159
La digestión fisiológica ( <i>ahar pachana</i> ) .....	161
La digestión burda ( <i>sthula pachana</i> ) .....	163
La digestión fina ( <i>sookshma pachana</i> ) .....	165

### CAPÍTULO 6

<b>EL AYURVEDA Y LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA</b> .....	169
El ayurveda y la alimentación en la infancia .....	171
Constitución física ( <i>prakruti</i> ) de los niños .....	172
<i>Dinacharya</i> en la infancia .....	177
Educación alimentaria durante la gestación, la lactancia y el destete .....	179
Alimentación de los niños .....	180
Indicaciones alimentarias .....	186

## CAPÍTULO 7

<b>LOS ALIMENTOS</b> .....	193
Propiedades de los alimentos .....	195
Tablas de los alimentos .....	198
Alimentos líquidos .....	234
Espicias, remedios en la cocina .....	252
Recetas para la cocina ayurvédica .....	271
Algunas preparaciones .....	274

## CAPÍTULO 8

<b>EL AYUNO</b> .....	291
El ayuno .....	293
¿Qué es el ayuno? .....	295
¿Cómo ayunar? .....	296
Fisiología del ayuno .....	303
Palabras del ayuno .....	305

## APÉNDICE

<b>APÉNDICE</b> .....	307
Ashram Joytinat® .....	309
Terapia natural .....	311
Productos ayurvédicos .....	314
Biografía del maestro Vaidya Swami Joythimayananda .....	318
Bibliografía .....	318
Bibliografía del maestro Swami Joythimayananda .....	319

## Prefacio

Es un gran placer hacer el prefacio de un libro práctico y lleno de la sabiduría del Ayurveda. Me he reencontrado con este sabio, Swami Vaydia Joythimayananda –hace más de quince años–, que me ha enseñado a vivir con más autoconocimiento y conciencia en mi vida personal y profesional. Lo conocí en Barcelona y he aprendido con él masaje ayurvédico, medicina ayurvédica, cursos de meditación, filosofía vedanta y cocina ayurvédica, además de la experiencia de 12 *pancha karmas* (ayunos de diez días o más). *Pancha karma* quiere decir cinco técnicas de depuración para el cuerpo, la mente y el espíritu. Qué afortunados hemos sido yo y muchos otros de haber podido disfrutar de este maestro del Ayurveda afincado en Europa, primero en Génova, Italia y después en Corinaldo también en Italia en la provincia de Le Marche (Marcas).

Joythimayananda domina desde su experiencia, muchas disciplinas yoga: hatta yoga, bakti yoga, *rajas* yoga, medicina ayurvédica, filosofía vedanta, matemáticas, física cuántica, *música*, arquitectura (*vastu*), astronomía y astrología. Siempre me sorprende con sus respuestas claras y profundas...

*El conocimiento de la nutrición Ahar* con Swami Joytimayananda emana de la tradición de los sabios Rishi de hace cinco mil años. Él transmite conocimientos con amor, de forma que se entienden fácilmente; es un gran investigador, lleno de experiencias más que de teorías, un hombre polifacético, que en una vida ha vivido varias, desde la organización de la cocina de un monasterio con 400 monjes hasta asistir en la muerte en los últimos meses a uno de sus maestros (que había decidido morir y no esperar la muerte). Ser el escogido fue un gran honor para Joythimayananda. O contarnos su experiencia de libertad al vivir dos años en la selva, sólo comiendo lo que comían los animales, o de vivir siete días fuera de su cuerpo sin comer ni beber después de un severo aprendizaje. Swami eligió un camino lejos de la comodidad de su familia, con buen estatus económico en Sri Lanka con muchos campos de arroz y plátano. Emprendió su viaje a los quince años para buscar la sabiduría de Brahma (Dios). Como él diría, el camino difícil lleno de esfuerzo es más seguro. Su tío era Vaydia, médico ayurvédico. Su camino fue viajar por toda la India a los veintitrés años, estuvo en varios monasterios y con varios maestros. Se convirtió en un *yogui* y *vaydia*, médico ayurvédico, sin estudios universitarios, y después de este camino de tantas experiencias

vivenciales fue a la universidad en Pune, la India, para contrastar la verdad de sus experiencias con las de los profesores. Cursó estudios de médico ayurvédico oficial (*vaydia*). Como se puede inferir de mis palabras, es un personaje inagotable de hechos prácticos, muy sencillo y honesto, que ha huido de ser una estrella del Ayurveda, manteniéndose fiel a sus maestros y a Brahma. Joythimayananda es un gran maestro, un buen representante del Ayurveda en Europa.

Esperemos que un día el Ayurveda tenga la misma influencia en el mundo que la medicina china, como sugiere la OMS (Organización Mundial de la Salud) cuando propone el apoyo a todas las medicinas tradicionales. Un dato histórico: fueron los monjes y los maestros hindúes los que enseñaron a los monjes y maestros chinos. Tal vez esto pase cuando los países con derecho a veto en la ONU (Francia, Inglaterra, China, Rusia y Estados Unidos) ya no tengan este poder poco fraternal en un mundo que tiene mucho que mejorar; cuando la salud sea un concepto transversal, para todos, donde todo lo bueno de la medicina moderna, que es mucho, y las grandes tradiciones trabajen unidas en una medicina integrativa, que proporcionará más calidad de vida y salud al mundo. Esto es lo que quiere uno de cada dos europeos según el CAM (Complementary and Alternative Medicine), el IKAM (Internationale Koordination Anthroposophische Medizin), el ICIM (International Center for Integrative Medicine) y la EUAA (European Ayurveda Association).

\* \* \*

En los encuentros sobre la alimentación *ahar* hay 13 puntos básicos del maestro Joythimayananda grabados en mi mente y mi corazón. De cómo nutrirnos correctamente, después de haberlo escuchado tantas veces.

*Swami siempre pregunta primero:*

1. ¿Qué es la comida? Respondemos: es un alimento, es también un placer, contiene proteínas, grasas, azúcares, etc. Joythimayananda hace un largo silencio con su mirada alegre, levanta la mano, une sus dedos índice y pulgar, y dice con voz más alta:

—¡La comida es sacra! Es un regalo de Brahma, de Dios, ser humano usa ese regalo de la naturaleza, esos alimentos sacros y se nutre. El ser humano los transforma. Molemos, amasamos y cocemos el trigo, el maíz o el arroz para hacerlos más digeribles. Es la alquimia de la transformación de los alimentos.

2. No sólo de pan vive el hombre, también nos alimentamos de nuestras acciones y palabras y de las acciones y palabras de otros, que generan emociones,

dolor o alegría. Debemos escoger sabiamente cuáles de estas palabras nuestras o de los otros necesitamos en nuestra vida para hacernos mejores y más felices.

3. No somos iguales. La dieta del Ayurveda es personalizada, según tu *dosha* o constitución, *vata*, *pita* o *kapa*, o tu estado anímico según los *triguna*: *sattva* (bueno, santo, voluntad, pensar en el prójimo), *rajas* (mente preocupada, exceso de movimientos, ideas) y *tamas* (mente intoxicada, ansiedad, no sabes lo que es el bien y el mal), o también según tu enfermedad o desequilibrio. La pregunta final es qué persona quieres ser tú ahora.

4. Es un deber comer sano para mantener la salud, prevenir o ayudar a curar enfermedades. A Swami le gusta mucho decir: «Resistir, y comer cosas que no nos gusten forma parte de nuestro deber para tener salud, debemos decir ¡“Yo resisto!”».

5. Comer poca cantidad siempre es más saludable. En este sentido, hay tres palabras sánscritas: *yogui*, *vogui*, *rogui*. Un *yogui* come una vez al día, el *vogui* es una persona que respeta su cuerpo y come dos veces al día, un *rogui*, que es un enfermo, come tres veces al día o más.

La cantidad de alimento cada vez que comemos debiera ser la que nos cabe en las dos manos, juntas.

6. Comer alimentos frescos, biológicos («orgánicos»), que mantienen la vitalidad sutil, su *prana*. Brahma los hizo sin químicos, que son ajenos al hombre y generan *tamas ama* (toxinas).

7. Comer alimentos variados. Hay siete días en la semana, en el Ayurveda se propone un cereal para cada día de la semana: el lunes, arroz; el sábado, maíz; el domingo, trigo, etc. Cuanta más variedad, más actividad digestiva saludable.

8. Comer con los siete sabores de los alimentos, el amargo es el más saludable, el dulce refresca cuando hace mucho calor y el ácido adelgaza. A cada constitución, *vata*, *pita*, o *kapa* le son más favorables determinados sabores para mantener la salud.

9. La carne de los animales se puede comer, pero siempre mezclada con verduras en el mismo plato, 50% carne (mejor troceada en pequeños dados),



50 % verduras. El alcohol en pequeñas cantidades, mucho hace perder la conciencia y con ella nuestra voluntad.

10. Ayunar, dejar de comer un día, fortalece la digestión y el sistema inmunitario: eliminamos *ama* (toxinas, radicales libres, que nos oxidan) y también ejercitamos el músculo de la voluntad. Ayunar una vez a la semana es saludable para todos si no estamos enfermos. Los ayunos más prolongados deben estar supervisados por expertos y deben ser personalizados.

11. La dieta te ayuda a construir una casa sana, tu cuerpo. Construimos nuestro destino a través de nuestras decisiones. Lo importante no es sólo lo que nos sucede, sino también, cómo reaccionamos ante los hechos de la vida.

12. ¿Quién quieres que dirija tu vida? Imaginemos un jinete y un caballo, el jinete es tu voluntad y el caballo son tus deseos que no siempre son lo que necesitas, ¿quién escoges que gobierne tu vida? Tu voluntad te ayudará a comer como te mereces. Así puedes empezar un camino para atender las necesidades de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu.

13. Swami siempre acaba hablando del ritmo sano de la jornada. En el Ayurveda se llama *dyna charya*, la nutrición, el *ahar*, es una parte esencial de los consejos de este ritmo sano de autoconocimiento, que propone Joythimayananda para todos, creando autoconciencia en nuestro ser, con el aprendizaje de lo correcto según el Ayurveda.

El Ayurveda te da una oportunidad de llevar a cabo una nueva nutrición a través de una ciencia que nació del mundo espiritual con los *rishis* hace cinco mil años y, ahora, de la mano de Swami Vaydia Joythimayananda te puede ayudar. Actualmente, muchos conocimientos están corroborados por las investigaciones científicas, como por ejemplo los beneficios de la *cúrcuma*, tan conocida ahora como antiinflamatorio, digestivo, *antiaging*, *rasayana*, etc. Swami dice que, según la tradición, si comes cúrcuma cada día vivirás cien años.

Para nutrirte conscientemente te recomiendo este libro escrito de forma tan generosa por Swami Vaydia Joythimayananda. Así podrás ejercitar tu voluntad, al escoger lo que necesitas comer, según tu constitución o *dosha*. Tu salud y tu autoestima se beneficiarán en la medida en que tú lo hagas. El futuro, diría Swami, depende de nosotros.

*Dr. Josep Gabriel Andrés i Ortuño*

## Nutrirse

Nutrirse es una ofrenda para el alma.  
El alma sostiene nuestro ser.  
Mejor decir «nutrir» que «comer».  
¿Sabéis por qué nos nutrimos?  
¿De qué nos nutrimos?  
El alimento con el que nos nutrimos se vuelve parte de nosotros.  
Cualquier cosa que se asimila tiene un efecto sutil  
sobre la salud de nuestro organismo.  
Para tener un cuerpo saludable y una mente sosegada,  
necesitamos nutrirnos de manera sana (sátvica).  
La fuerza vital abunda en los alimentos frescos,  
en las hortalizas cultivadas con métodos naturales y en la leche.

## Italia, mi hogar

Qué hermoso, tú aun me sostienes.  
Te percibo como mi hogar, aunque mi origen esté en Tamil Nadú.  
Tú me has brindado una obra especial para mí.  
¿Sabes? Tengo una relación emocional contigo.  
Te siento como si fueras mi madre.  
Te llevo en el corazón de mi vida.  
Te respiro, digiero y asimilo.  
Te dono mi esencia.  
Vivo para pensar y pienso para comunicar.  
Comunico para transmitir la sabiduría del ser.  
Uno en todo y todo en uno.  
Ésta es la unión con el ser.  
He pasado contigo los últimos treinta años.  
Ha transcurrido aquí mi edad adulta.  
Me encuentro en la plenitud de la energía y de mi sabiduría.

La sabiduría de la existencia me ha hecho florecer.  
Ahora existe la escuela Joytinat para la filosofía de la vida,  
yoga y autocontrol,  
Ayurveda y autogestión.  
Ahora existe el *ashram* Joytinat para la paz y la armonía,  
para la participación y la purificación,  
para ser, desafiar la adversidad y gestionar la vida, quedarse con sí mismo  
sin el «sí».  
Llegará el día en el que yo también seré digerido por la tierra.  
La tierra de la existencia es para todos.  
Ahora transcurro la fase final de mi vida contigo.  
Aunque tú no me hayas reconocido como ciudadano italiano yo siento serlo  
en el corazón, incluso me siento un ser de la existencia.  
Estoy obrando para realizar mi tarea, que es mi *Dharma*, la misión.

*Maestro Swami Joythimayananda*

## Un minuto conmigo mismo

He vivido siempre con gran simplicidad, dejando que me llevase dondequiera que sea. Durante mi período de aprendizaje, viajaba y caminaba recorriendo la India de sur a norte, de oeste a este; experimentaba lo alto y lo bajo, el arriba y el abajo. Rondaba como un vagabundo (*sadhu*), experimentando la vida de la selva, ayunaba y pordioseaba para nutrirme. Al final, el flujo de la vida me llevó a Italia, a Génova y tengo aun que decir gracias porque Italia me apresara aun hoy abrazándome. ¡Quién sabe mañana adónde me llevará la existencia!

Se está acercando el día en el que tendré que dejar el cuerpo, pero hay aun mucho por hacer. Yo tengo paciencia, no me lamento y estoy bien.

Gracias, *ashram* Joytinat, tú estás en el corazón del mundo en donde el sol ilumina sin pobreza; te llevo en mi corazón, en mis pensamientos y en todo mi ser. Tú eres para todos y todo en sí mismo. También ahora que he crecido vivo como un niño. Tengo la habilidad en el «responder» (las responsabilidades), pero vivo con alegría. Soy feliz y vivo cada día en tranquilidad. No tengo apego por la familia ni por los objetos; soy duro, pero me siento tierno, mantengo mi opinión y me llevo bien con todos. Tengo mi libertad y vivo en la complejidad. Estoy siempre conmigo sin mí mismo, no descanso nunca y no me canso.

He comenzado a escribir este libro acerca de la alimentación hace alrededor de veinte años. Gracias a Dios, ha llegado el momento para llevarlo a cabo; todo ocurre sin prisa pero sin lentitud. Cada cosa tiene su tiempo, es suficiente con seguir todo con tranquilidad y claridad.

El perfume de la India es el olor del sándalo que toca el corazón, relaja profundamente y calma la mente; un masaje a los pies con aceite de sándalo trae un buen sueño. Pero hay muchos otros perfumes de la India, sobre todo en la cocina india en la que cada intenso olor avisa y prepara el estómago para una buena comida; el perfume de *másala* (una mezcla de 18 especias y aromas), *rasam* (una mezcla de 10 aromas y especias), hojas de curri, cardamomo, comino, cilantro, jengibre, nuez moscada, azafrán y de tantos otros aromas... son impresiones que se perciben con la nariz, la garganta, los ojos, la piel, las orejas, que se advierten con una especie de sexto sentido cuando se entra en contacto con el olor de la India. En la cocina india todo está en armonía: no sólo el olor, sino también el color de los alimentos y la innumerable variedad de platos, sobre todo a base

de vegetales. La cocina india contiene todos los gustos; los gustos son intensos y la preparación es un arte, mientras que el arte de nutrir es un rito; sin embargo, en la cocina ayurvédica se agrega algo más concerniente a la salud, como el rejuvenecimiento, la desintoxicación, la buena digestión, la atención por la constitución del individuo, etc.

Como tengo poco conocimiento de la lengua italiana, he tratado de escribir de manera simple. Mis vocablos son limitados, pero os ofrezco toda mi comprensión y conocimiento, experiencia y profesionalidad en el campo del yoga y del Ayurveda. Asimismo, he buscado integrar mi pensamiento con las metodologías nutricionales modernas.

Cada organismo posee una propia sabiduría; es necesario respetar con responsabilidad tal conciencia hacia cada uno de nosotros. Comer, o mejor, nutrirse, con sabiduría y conciencia es aquello que da una óptima calidad a la vida.

«Somos lo que comemos»: esto es lo que se aprende con la tradición ayurvédica de la India. He tratado de expresar en este libro los principios lógicos y científicos sobre los que se basa la medicina ayurvédica, fundada en la unidad de mente, cuerpo y alma para proporcionar ulteriores informaciones prácticas aplicables a la vida cotidiana, que permiten al individuo elegir lo máximo y lo mejor posible en relación con la salud y bienestar personales.

En realidad, existe una profunda conexión entre salud y felicidad, fisiología y emoción, mente y cuerpo. Cuando nuestros aparatos orgánicos se obstruyen, emerge en todo el cuerpo una especie de «queja» que altera el humor y que, en última instancia, crea insatisfacción e infelicidad, por lo tanto, un estado de malestar general. He ahí la importancia de educar, o mejor, reeducar la mente y nuestras costumbres cotidianas con el fin de obtener un cuerpo sano, una mente ordenada y el alma en paz. La felicidad del alma se transmite a todo el organismo, y así, edifica la salud. Todos los órganos y las células se encuentran en un estado de bienestar, y su desempeño es fluido, continuo y armónico.

La gran enseñanza del Ayurveda consiste en comprender la manera de administrar la vida cotidiana (*dinacharya*) según un principio adecuado y la filosofía. La nutrición es una de las tres acciones fundamentales que aplicamos cada día en nuestra vida (las otras dos son actividad y reposo). Un correcto hábito alimenticio establece un buen funcionamiento de todos los sistemas orgánicos; con este fin, la alimentación ayurvédica proporciona numerosas informaciones ventajosas para cada individuo. La comida representa mucho más que una parte de nuestra vida: contiene en sí misma la filosofía de la vida.

M. S. J.

# Introducción

La alimentación es uno de los factores de equilibrio de nuestra vida más importantes y que debe ser respetado. No sólo estamos conformados por una estructura física (el cuerpo), sino también por cuerpo y alma. Nuestro camino es el de la búsqueda de la armonía global de la persona, y por ello es importante que debamos considerar al individuo en su aspecto general. El Ayurveda profundiza en el análisis de la alimentación por medio del conocimiento de los elementos del gusto, de la energía, de sus cualidades y de sus efectos sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, en relación con la acción específica de aquello que introducimos en nuestro organismo.

La alimentación influye de modo positivo o negativo en la salud. El alimento que ingerimos asume tres formas:

- craso: forma los excrementos;
- intermedio: forma la masa corpórea;
- sutil: nutre la mente y el alma.

## POR QUÉ NOS NUTRIMOS

Ante todo, es necesario comprender por qué comemos. Es preferible decir «nutrir» en relación con comer, y aun mejor «ofrecer». Ofrecer al alma que sostiene al cuerpo y a la mente. Los alimentos han de ser tratados con respeto y amor, pero hoy en día vemos cómo, en realidad, no son tratados con esmero ni respeto.

La buena salud depende de una alimentación equilibrada, una correcta digestión, una buena asimilación y una eliminación regular. Todo esto depende de la capacidad de nuestro sistema digestivo, que precisa a su vez de una alimentación sana. Por ejemplo, si nuestra capacidad digestiva es débil, es necesario fortalecerla; para este objetivo específico, en la medicina ayurvédica empleamos las especias, ricas en el elemento Fuego (más adelante detallaremos mejor las dinámicas que conciernen a las fases de asimilación de los alimentos).

## ¿CÓMO NOS NUTRIMOS?

En la alimentación ayurvédica es fundamental saber bien cómo se prepara una comida y cómo asumirla según nuestras exigencias específicas. El proceso de transformación de los alimentos es un método alquímico y muy antiguo que hunde sus raíces en la sabiduría humana. Uno de los principios básicos consiste en la forma de utilizar las sustancias de los alimentos de manera equilibrada dependiendo de las cualidades de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua, tierra); otro principio consiste en saber expurgar los alimentos de sus propiedades dañinas por medio de la utilización de elementos (especias, alimentos, etc.) que, en el Ayurveda asumen un papel de verdaderos «antídotos». La preparación tendrá que tener, además, los nutrientes que necesita el organismo. Los alimentos mezclados y preparados de esta manera serán por lo tanto, compatibles, favorables y digeribles. Una pitanza debe ser de cualidad pura (sátvica), ligera, sabrosa y fácilmente asimilable.

En el Ayurveda el alimento es considerado como algo sagrado, y por tanto respetado con una plegaria y asumido con calma y gozo.

Un principio fundamental que hay que respetar consiste en asumir cada comida de manera regular.

Nuestra dieta puede interferir en nuestras emociones y nos puede predisponer a problemas tanto psicológicos como físicos. Los alimentos pueden ser la fuente tanto de nuestro bienestar, como de nuestros males. Asimismo, nuestras emociones negativas pueden influenciar la digestión. ¿A quién no le ha sucedido alguna vez no poder digerir por completo a causa de encontrarse a merced de la rabia o a enormes disgustos? Tendremos que acostumbrarnos a considerar también las cualidades espirituales de los alimentos. Tenemos el poder de transformar los alimentos por medio de la purificación y la valoración de nuestra mente, en función de una finalidad espiritual.

Una mente positiva puede hacer placentera incluso una sensación de disgusto derivada de un alimento desagradable. Si consagramos los alimentos con motivaciones espirituales, éstos pueden no sólo convertirse en una correcta alimentación de nuestro cuerpo, sino también en una cura para el alma. Sólo si nos comprometemos, lograremos capacitar los alimentos para estimular nuestros procesos mentales y enriquecer así nuestra actitud espiritual. Los alimentos podrán, entonces, apaciguar nuestra mente, en lugar de recargarla e indisponerla.

## ¿CON QUÉ NOS NUTRIMOS?

¿Qué alimentos debemos consumir? Es preferible escoger alimentos de calidad pura (sátvica), es decir, fresca, nutritiva y equilibrada, y valorar la disponibilidad estacional, las diferentes variedades y la salubridad de los mismos. Según la clasificación de la medicina moderna, la nutrición derivada del alimento se compone de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Después de la digestión el alimento se descompone en aminoácidos, ácidos grasos y azúcares. Estas estructuras moleculares de base están clasificadas, en el Ayurveda, en la categoría de los *tridosha*: *vata*, *pita* y *kapa* o *mahabhuta* (elementos): tierra, agua, fuego, aire y éter. Nosotros mismos estamos compuestos de éstas e interactuamos y nos relacionamos con todo lo que nos circunda (seres vivos y no) por medio de esta naturaleza intrínseca de la creación. Una vez que estos cinco elementos base, que conforman también a los alimentos, han sido introducidos en nuestro organismo, se digieren por sus respectivas enzimas (*agni*) y, después de haber sido asimilados, se convierten en los diferentes tejidos (*dathu*).

## ¿CUÁNTO NOS NUTRIMOS?

Durante cada comida hay que asumir los alimentos en pequeñas cantidades y según las siguientes proporciones:

- ½ de alimento sólido
- ¼ de alimento líquido
- ¼ de espacio vacío.

Un antiguo refrán indio dice así:

Quien come una vez al día se convierte en un *yogui*  
(persona que disfruta de lo espiritual).

Quien come dos veces al día se convierte en un *boghi*  
(persona que disfruta de lo material).

Quien come tres veces al día se convierte en un *roghi*  
(persona que sufre una enfermedad).



## ¿QUIÉNES SOMOS?

La alimentación es importante para comprender quiénes somos y lo que debemos hacer en la vida. Según el Ayurveda podemos clasificar al individuo en tres tipologías: *vata*, *pita*, *kapa*, es decir, en la teoría de los *tridosha*, las tres energías que gobiernan el cuerpo craso o estructural y sutil o energético, esto es decir, funcional. Estas tres fuerzas varían proporcionalmente en cada individuo, para determinar su propia naturaleza y crear las infinitas diversidades que caracterizan al sujeto humano. Los *dosha* nacen, por lo tanto, del equilibrio de los cinco elementos. El alimento que ingerimos influencia el equilibrio de los *tridosha* de manera positiva o negativa. Un individuo, por lo tanto, debería comprender la propia dominancia de los *tridosha*, es decir, la propia constitución individual. Una vez determinada la dominancia, el individuo está preparado para profundizar acerca de los mecanismos necesarios para mantener un funcionamiento óptimo y armónico de su persona (si el funcionamiento es anormal, se puede corregir a través de una adecuada alimentación y otras terapias o curas idóneas de reequilibrio).

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Todo individuo debería comprender su propio deber en la vida, esclarecer el objetivo final y actuar de acuerdo con el objetivo temporal. La alimentación es un instrumento que se debe usar sabiamente para alcanzar el objetivo final.

Para equilibrar el funcionamiento de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestra alma debemos cuidar atentamente la alimentación, que debe ser equilibrada, tanto cualitativa como cuantitativamente y, al mismo tiempo debe ser la que cada individuo necesita según su propia constitución. Asimismo debemos cuidar la correcta combinación de los alimentos y su preparación.

# CAPÍTULO 1

## AYURVEDA, EL CONOCIMIENTO DE LA VIDA

LA FINALIDAD DEL AYURVEDA

LA FILOSOFÍA DE LA VIDA DEL UNIVERSO  
(*PRAPANJA TATWAM*)

LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA

LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL (*PRAKRUTI*)

DESEQUILIBRIO DE LOS *DOSHA* (*VIKURTI*)

# Ayurveda, el conocimiento de la vida

*Todo lo que es fácil y cómodo arruina la vida,  
mientras que las dificultades mejoran la calidad*



## ¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

**S**abiduría, ciencia, arte, filosofía y vida. El Ayurveda es todo eso. Sus principios se basan en los cinco elementos y en los *tridosha* de los cuales está compuesto cada organismo en proporciones y configuraciones diferentes. A esta teoría están sujetos todos los reinos de la naturaleza. El Ayurveda es un gran don de la India al mundo. No se trata tan sólo de una ciencia médica, puesto que abarca en sí la totalidad: es un sistema de vida. Dicho conocimiento ha sido generado por una gran experiencia y la búsqueda de la verdad por parte de grandes *rishi* (sabios u observadores). El Ayurveda es el sistema médico más antiguo y se remonta a unos 5 000 años de antigüedad como mínimo, transmitido oralmente de maestro a discípulo (los testimonios contenidos en los textos ayurvédicos tienen cerca de 3 500 años).

El término *Ayurveda* deriva de *veda*, es decir, *conocimiento* y de *ayu*, que significa vida; por lo tanto, *Ayurveda* quiere decir «conocimiento de la vida», o mejor, «arte del buen vivir».

El Ayurveda, desde siempre, da mucha importancia al correcto estilo de vida, dictando principios guía para la prevención de enfermedades y el mantenimiento del bienestar psicofísico de la persona. Las terapias de purificación-sanación (*dina-charya/panchakarma*...), de rejuvenecimiento (*rasayana*) y los principios de la alimentación (*ahar*) tienen una importancia particular, pues-

to que sostienen a la persona en su propia cotidianidad y en un recorrido de autopreservación y cura.

Asimismo, el Ayurveda considera fundamental la utilización de preparados y remedios naturales para la salud. El antiguo estudio de las ciencias naturales, que ha llegado hasta nosotros, se basa en el postulado de que no existe nada en la naturaleza que no pueda ser empleado como remedio, a condición de que se conozcan a fondo sus propiedades y se utilicen de modo adecuado. Esta sabiduría se remonta a varios siglos antes de Cristo y comprende las investigaciones, las observaciones, las fórmulas y los métodos que han llevado a la cultura popular india a convertirse en ciencia.

En Oriente como en Occidente, en los sistemas terapéuticos tradicionales y naturales, las plantas han sido siempre el primer medicamento: el Ayurveda, particularmente, lleva a cabo procedimientos complejos y específicos que hacen de cada remedio un preparado especial, con características únicas para otras múltiples necesidades y problemáticas.

Asimismo, el Ayurveda se desarrolla, en las ramas más clásicas de la medicina, tales como:

- Medicina interna (*Kayachikitsa*)
- Psiquiatría (*Budhi Vidya*)
- Toxicología (*Agada Tantra*)
- Ginecología (*Stri Roga*)
- Pediatría (*Bala Vidya*)
- Cirugía (*Shalya Tantra*)
- Otorrinolaringología (*Salakya Tantra*)
- Geriatria (*Rasayana*)
- Fertilidad (*Vajikarna*)

Lejos de ser ajeno al mundo contemporáneo, el Ayurveda es ahora más necesario que nunca; no pertenece ni al Oriente ni al Occidente, ni a la Antigüedad ni a los tiempos modernos, sino que es una misma cosa con la vida, es un patrimonio de todos los seres humanos, para aprovechar libremente, adaptándolo cada vez a las necesidades de cada individuo.

## Finalidad del Ayurveda

El propósito último del Ayurveda y de la vida de cada uno es la liberación del alma, mientras que el propósito temporal es mantener la salud y la felicidad en armonía. La felicidad es un estado de desapego, mientras que la salud es armonía psicofísica y satisfacción. Una persona que logra satisfacer sus deseos siente alegría; ésta, junto con la serenidad, concede el acceso a la felicidad interior; la alegría con desapego conduce a un estado de felicidad. Con el tiempo, la felicidad se convierte en beatitud, que es el último peldaño de la escalera. La satisfacción de los deseos lleva a diferentes efectos en cada uno de nosotros, según el estado de nuestra alma.

Alguien puede disfrutar o sentir placer, hay quienes estarán contentos, otros serán felices y algunos incluso experimentarán la beatitud.

El vínculo del destino empuja la vida diaria hacia el cambio.

Tanto el objetivo final como el propósito temporal, se obtienen viviendo una vida en la cual seguir y practicar:

*Dharma* = virtud.

*Artha* = correcta comprensión de nosotros mismos y del entorno que nos rodea.

*Kama* = satisfacción de los deseos sinceros, asegurándose de no lastimar a los demás.

*Moksha* = liberación final.

## La filosofía de la vida del universo (*prapanja tatwam*)

*Dios o la existencia son la causa de la vida*

La medicina ayurvédica es una antigua disciplina contenida en el Atharva Veda (uno de los cuatro textos antiguos de la tradición védica), y transmite el conocimiento de la vida sobre la base de la filosofía *samkya*, una de las seis filosofías indias (*yoga, samkya, vedanta, niyaya, vaisheshika, mimamsa*).

En el Ayurveda, la filosofía de *samkya* es esencial para expresar la vida del universo. Se basa en una comparación entre la existencia eterna (*purusha*)

y la que cambia (*prakruti*). El origen del hombre es *purusha* y su vida cambiante es *prakruti*. El objetivo del hombre es liberarse de la *prakruti* y convertirse en *purusha* (libre).

La filosofía de *samkya* incluye veinticinco principios, tales como:

- Existencia eterna (*purusha*)
- Existencia cambiante (*prakruti*)
- Intelecto cósmico (*mahat*)
- Ego cósmico (*ahamkar*)
- Mente (*mana*)
- Cinco formas perceptivas (*tanmatra*)
- Cinco órganos sensoriales perceptuales (*janendriya*)
- Cinco órganos motores (*karmendriya*)
- Cinco elementos (*mahabhuta*)
- El *purusha* es omnipresente, eterno y sostiene todo, mientras que el *prakruti* es la evolución de todo el universo con las tres cualidades constitutivas, llamadas *triguna*, tres estados de conciencia o ego:
  - conciencia pura, llamada *sattva*
  - conciencia dinámica, llamada *rajas*
  - conciencia pasiva, llamada *tamas*

Además, el Ayurveda aplica la filosofía del *nyaya-vaishesika*, en particular con respecto a la preparación de los alimentos y medicamentos a través de los principios de *dravya guna-karma*.

## Los principios del Ayurveda

### LOS CINCO ELEMENTOS

El Ayurveda se basa en la teoría de los cinco elementos, que son éter-aire-fuego-agua-tierra, que conforman cada organismo, obviamente en diferentes proporciones. Estos elementos también forman nuestro cuerpo, el mundo y la totalidad del universo; son vibraciones sutiles y contienen propiedades tales como la energía, el gusto, la calidad y la acción. Cuando su energía no puede fluir libremente, debido a un problema energético, mental o físico, se crea un desequilibrio que eventualmente se convierte en enfermedad.

Los cinco elementos que están en el origen de la creación física se combinan entre sí para generar todos los procesos que tienen lugar en la fisiología humana. Las tres funciones básicas están representadas por los *tridosha*. En cada *dosha* existe la prevalencia de ciertos elementos sobre los otros:

*VATA* es el principio que rige el movimiento; tiene el predominio de los elementos *éter y aire*.

*PITA* es el principio que regula el metabolismo; tiene el predominio de los elementos *fuego y agua*;

*KAPA* es el principio que rige la cohesión y crea la estructura del cuerpo; tiene el predominio de los elementos *agua y tierra*.

### LOS TRIDOSHA

Uno de los conceptos más importantes del Ayurveda es el de los *tridosha* (*vata*, *pita* y *kapa*). Deben tenerse en cuenta en la determinación de la constitución del individuo, el origen de las enfermedades, los tratamientos, los métodos para mantener una buena salud, la rutina diaria y estacional, los tratamientos de purificación (*panchakarma*), las terapias de tonificación, el masaje, el tipo de ejercicio físico, la dieta, etc. Por lo tanto, es muy importante entender este concepto. En resumen:

*VATA*: movimiento, que gobierna el sistema nervioso, circulatorio, respiratorio y excretor.

*PITA*: calor, que gobierna el sistema digestivo y endocrino, y el metabolismo.

*KAPA*: unión, que gobierna la estructura y el sistema inmunológico.

Lo ideal sería que estas tres fuerzas se equilibraran todo lo posible entre sí, mediante el mantenimiento de un cierto predominio de uno de los tres en comparación con los otros. Este predominio determina la formación de una estructura corporal típica, un carácter, unos tejidos, etc.

La predominancia de los elementos en cada *dosha* determina sus cualidades.

*VATA*, compuesto principalmente por aire y éter, es seco, ligero, áspero, móvil, frío, sutil y permeable.

*PITA*, compuesto por fuego y agua, que es caliente, agudo, líquido, de olor desagradable, ligeramente aceitoso, ácido y picante.

*KAPA*, compuesto por agua y tierra, es frío, denso, lento, estable, viscoso, pesado, liso, suave y pegajoso.

Conocer la composición y las cualidades de los *dosha* facilita correlacionarlos con la comida y el estilo de vida. El principio que se debe aplicar es el de que los alimentos y las conductas que tienen las mismas cualidades de un *dosha*, aumentan ese mismo *dosha* en particular, mientras que las sustancias y el estilo de vida que tienen cualidades opuestas a un cierto *dosha* hacen que éste disminuya. Por ejemplo, siendo el *éter* y el *aire* los elementos predominantes en *dosha vata*, éste se verá incrementado por el consumo de alimentos como coles y legumbres que tienden a producir aire, pero también por un estado de agitación originado por el estrés y la irregularidad en el estilo de vida. En cambio, este *dosha* se reducirá gracias a los alimentos pesados, grasosos y acuosos, y también por un estilo de vida regular y tranquilo. El Ayurveda considera importante el fuerte predominio de un *dosha* sobre los demás, ya que puede conducir a un desequilibrio y, finalmente, a un trastorno o una enfermedad.

## FUNCIÓN DE LOS DOSHA

*Vata* significa, literalmente, «movimiento». Este *dosha* gobierna cada tipo de movimiento en el cuerpo, por lo tanto, las actividades tales como la respiración, el paso de alimentos a lo largo del tubo digestivo, la circulación de los diversos fluidos, la excreción de los materiales de desecho, el flujo de impulsos en el sistema nervioso. Según los textos clásicos del Ayurveda, el exceso de *vata* en el cuerpo provoca la aparición de 80 tipos de enfermedades tales como: artritis, estreñimiento, insomnio, ansiedad, depresión, parálisis, etc.

*Pita*, cuyo significado es «aquello que se calienta, cuece y digiere» gobierna todas las funciones metabólicas que se producen en el cuerpo: la digestión de los alimentos, la sensación de hambre y sed, la visión, la temperatura corporal, las funciones intelectuales (en el sentido de la capacidad de digerir ideas), el color de la piel, etc. Hay 40 tipos de enfermedades causadas por el desequilibrio de *pita*, incluyendo ictericia, erupciones cutáneas, infecciones las vías urinarias, fiebre, acidez, úlceras gástricas y duodenales, etc.

*Kapa*, cuyo significado literal es «cohesión o aquello que mantiene unidas las cosas», es el responsable de la creación y el mantenimiento de la estructura corporal. Mantiene unidos los diversos tejidos para sostener el cuerpo. Las partes sólidas del cuerpo y los tejidos se deben en gran medida al *dosha kapa*. También es el responsable de las emociones como el amor, la paciencia y la clemencia. Las enfermedades causadas por el desequilibrio de *kapa* son de 20 tipos, en-



tre los cuales: náuseas, anorexia, mala digestión, tos, congestión en el pecho, dificultad para respirar, obesidad, etc. En el funcionamiento normal del cuerpo, los *dosha* deben estar presentes en un estado de equilibrio, que se establece cuando se encuentran en cantidades normales; mientras que en un estado de desequilibrio, los *dosha* pueden estar presente en exceso o deficiencia. El estado de exceso tiene lugar cuando están presentes en cantidades mayores de lo normal; el de carencia ocurre cuando están presentes de manera insuficiente.

Generalmente, los jóvenes y los adultos tienen un *exceso* de *dosha*; muchas enfermedades son causadas por el aumento de este exceso. La disminución de los *dosha* suele estar presente en los ancianos; esto no causa perturbaciones graves, aunque provoca una disminución de la función natural del *dosha* en cuestión. Cuando un *dosha* se encuentra en exceso, se agrava, y, al salir de su propia sede, invade otra, desequilibrando el sistema y bloqueando la acción de los demás *tridosha*. El médico experto sabe reconocer este estado particular y reequilibra el *dosha* llevándolo a su propia sede natural, y así libera los *dosha* bloqueados por medio de curas y tratamientos apropiados. *Dosha*, tejidos y desechos son los componentes del cuerpo humano, por lo que son factores básicos para mantener una buena salud.

Entre estos tres componentes, los *dosha* son el factor más importante, ya que, directa o indirectamente, son los responsables del equilibrio de los tejidos y desechos (*dhatu*s y *mala*). Cuando los *tridosha* están en equilibrio, también lo están los tejidos y los desechos. Si un trastorno se origina por el aumento o la disminución de tejido y desecho, es porque en la raíz existe un desequilibrio en los *dosha*, que es siempre el factor patogénico básico.

Es importante señalar que en la sociedad actual la mayoría de las actividades y el estilo de vida que llevan a cabo las personas tienden a desequilibrar principalmente a *vata*.

De los *tridosha*, *vata* es el más importante porque mueve y controla las funciones de los otros dos *dosha*, los tejidos y los desechos.

## LOS SUBDOSHA

Cada uno de los tres *dosha* se divide en cinco *subdosha*, que están más presentes en lugares específicos del cuerpo y presiden ciertas funciones, como se ilustra en las páginas siguientes. Conocer estas cinco clasificaciones de *subdosha* hace más fácil determinar la causa de una enfermedad y, así, elegir la cura y el tratamiento más adecuados.

## VATA

SUBDOSHA	Localización	Funciones en equilibrio	Trastornos causados por el desequilibrio
PRANA	<p><b>Cavidad:</b> craneal y torácica.</p> <p><b>Órganos:</b> corazón, encéfalo, orejas, nariz, garganta y aparato respiratorio.</p>	Ganas de vivir, capacidad de arrojo, pensar, memorizar, latido cardíaco, capacidad de razonamiento y percepción con los sentidos.	Tos, bronquitis, asma, resfriado, debilitamiento de la voz, trastornos mentales y miedo.
UDANA	<p><b>Cavidad:</b> de la garganta y abdominal.</p> <p><b>Órganos:</b> cuerdas vocales, laringe, faringe y ombligo.</p>	Respiración, capacidad de hablar, cantar, beber, comer, fortalecerse, apasionarse.	Enfermedades de los ojos, oídos, nariz, garganta y dolor de cabeza.
SAMANA	<p><b>Cavidad:</b> abdominal.</p> <p><b>Órganos:</b> estómago, duodeno e intestino delgado.</p>	Digestión, asimilación y procesamiento final de alimentos en los diferentes tejidos.	Indigestión, asimilación insuficiente y diarrea.
VYANA	Todo el cuerpo.	Circulación sanguínea y linfática.	Trastornos de la circulación, enfermedades febriles, diabetes, tuberculosis.
APANA	<p><b>Cavidad:</b> pélvica y del aparato excretorio y reproductor.</p>	Funciones del sistema reproductivo y excretorio.	Insuficiencia o exceso de flujo menstrual, estreñimiento, colitis, producción de gas.

PITA

SUBDOSHA	Localización	Funciones en equilibrio	Trastornos causados por el desequilibrio
SADHAKA	<b>Cavidad:</b> craneal y torácica. <b>Órganos:</b> de los sentidos, corazón y encéfalo.	Capacidad de pensamiento, razonamiento, memoria y claridad.	Trastornos mentales: insomnio, aturdimiento, confusión, retraso mental.
ALOCHAKA	<b>Cavidad:</b> ojos	Visión sana y normal (en el plano mental y de los ojos).	Trastornos de los ojos.
PACHAKA	<b>Cavidad:</b> abdominal. <b>Órganos:</b> estómago, duodeno, intestino delgado.	Digestión y separación de las sustancias de desechos de los alimentos.	Anemia, ictericia, hepatitis.
RANJAKA	<b>Cavidad:</b> torácica. <b>Órganos:</b> hígado y bazo.	Formación de la sangre.	Anemia, ictericia, hepatitis.
BRAJAKA	Todo el cuerpo. <b>Órganos:</b> piel.	Percepción del tacto, homeostasis, color y luminosidad de la piel, asimilación o rechazo de las sustancias en la piel.	Enfermedades y sensibilidad de la piel.

KAPA

<b>SUBDOSHA</b>	<b>Localización</b>	<b>Funciones en equilibrio</b>	<b>Trastornos causados por el desequilibrio</b>
<b>TARPAKA</b>	<b>Cavidad:</b> craneal. <b>Órganos:</b> encéfalo y los cinco sentidos.	Lubricación del encéfalo y de los órganos de los sentidos.	Trastornos en el encéfalo y en los órganos de los sentidos.
<b>BODAKA</b>	<b>Órganos:</b> boca y lengua.	Lubricación de la boca, percepción del gusto, salivación.	Ausencia del sentido del gusto.
<b>AVALAMBAKA</b>	<b>Cavidad:</b> torácica. <b>Órganos:</b> corazón.	Aumento de fuerza y arrojo, protección del corazón.	Miedo, pereza, debilidad del corazón y de las extremidades.
<b>KLEDAKA</b>	<b>Cavidad:</b> abdominal. <b>Órganos:</b> estómago.	Lubricación del estómago para favorecer la digestión y proteger de las enfermedades.	Indigestión y trastornos del estómago.
<b>SLESHAKA</b>	Todo el cuerpo y las articulaciones.	Lubricación de los tejidos y de las articulaciones.	Dolores del cuerpo (articulares, musculares...).