



El Ayurveda y los Trastornos Digestivos

“La primera farmacia se encuentra en nuestra cocina.”

Proverbio Ayurvédico anónimo

“No sé cuál es el padre de la enfermedad, pero la madre seguro es una mala alimentación”

Proverbio Ayurvédico anónimo

Según el Ayurveda, todo alimento es remedio y cada remedio es alimento. Por este motivo, existe un vasto conocimiento, dotado de una gran sabiduría de todo el potencial preventivo y curativo de los distintos alimentos.

El “Agni”, en el Ayurveda, es la potencia digestiva, el fuego digestivo, guardián y protector de la integridad corporal del ser humano. Interviene en el sistema enzimático y en el metabolismo, la nutrición de los tejidos corporales, el mantenimiento del sistema inmune, la visión, la percepción de la luz, calor, color, etc. También se considera que es fundamental para la preservación de la vida, que tiene impacto sobre el vigor y la vitalidad, y en el color y brillo de la piel.

Así mismo está relacionado con la inteligencia, el entendimiento y la comprensión, con la adquisición de información nueva, con la toma de decisiones, el discernimiento, etc.

El Ayurveda considera que se acumulan toxinas, alimentos sin digerir y retención de productos de desecho, debido a la presencia de un *agni* digestivo alterado. Esta condición recibe el nombre de *Ama*. El *ama* bloquea la absorción de los alimentos con la consecuente afectación de los tejidos corporales. Se postula también que es una de las causas de enfermedades como artritis, alergias, cáncer, trastornos inmunitarios, etc.

Cuando el Agni está equilibrado, los procesos de digestión, absorción y eliminación son normales.

Cada uno de los tipos constitucionales tiene manifestaciones diferentes cuando se desequilibra el Agni.

Las personas de constitución liviana, de hábitos irregulares, que les molesta el frío, de piel seca y que se destacan por la creatividad y la locuacidad tienen un Agni irregular que se manifiesta como apetito variable y la aparición de indigestión y distensión abdominal, acompañándose por sentimientos de ansiedad e inseguridad.

Las personas de constitución intermedia, calurosas, con buena digestión y ejecutivas tienen un Agni muy potente y por este motivo no pueden saltarse comidas y tienen un apetito importante. El Agni desequilibrado se va a manifestar con la aparición de acidez y/o diarrea.

Por último, las personas más robustas y estables tienen un Agni débil. Debido a que muchas veces comen más de lo que su cuerpo requiere, el Agni desequilibrado se va a manifestar con una digestión lenta y la aparición de alergias, congestión y obesidad.

El Ayurveda nos ofrece un conocimiento milenario sobre el uso de las especias tanto en la cocina como para el tratamiento de las enfermedades. La utilización de especias y condimentos es un aporte fundamental del conocimiento y la sabiduría del Ayurveda para la salud.



Las especias son fáciles de obtener y preparar, además de ser económicas. Son plantas medicinales usadas para alterar las características de los diversos alimentos a fin de hacerlos más digeribles y de reducir sus posibles efectos negativos. También poseen propiedades terapéuticas propias.

En Occidente en general usamos sólo la sal y unas pocas hierbas más para agregarle sabor a la comida, perdiendo mucho de lo que podemos obtener de las mismas.

Un antiguo proverbio ayurvédico señala que “la primera farmacia está en la cocina”. Sin lugar a dudas, las especias, dentro de este esquema, son los primeros medicamentos.

Las especias ayudan a cumplir tres objetivos fundamentales:

1. Mejoran la potencia digestiva, aumentando el Agni y evitando los efectos colaterales del uso de alimentos inadecuados para la propia constitución y/o por combinaciones inapropiadas
2. Los trabajos científicos que se han realizado con casi todas ellas muestran que tienen importantes acciones antimicrobianas, limitando o impidiendo el crecimiento de parásitos, hongos, bacterias y virus. Colón, cuando “descubrió” el continente americano, en realidad estaba buscando una vía alternativa para llegar a las Indias Orientales y poder traer de ellas las famosas especias. Pensemos que en este marco las especias, no sólo le agregaban sabor a los alimentos, sino que también ayudaban a su conservación, en una época donde no había facilidades para la conservación (como las heladeras en la actualidad).
3. Muchas de las especias son cultivadas en las laderas de las montañas. Por este motivo aportan a la persona minerales que son requeridos en bajas concentraciones pero que de cualquier manera son imprescindibles para un buen estado de salud.

Algunas recomendaciones sencillas para corregir trastornos digestivos cotidianos son:

- Para una digestión débil se puede mezclar partes iguales de semillas de coriandro, semillas de comino y semillas de hinojo. Con ellas se prepara una infusión utilizando 1 cucharada de la mezcla por cada taza de agua caliente.
- Para la gastritis se recomienda utilizar una decocción de llantén, hirviendo durante cinco a diez minutos una cuchara de te de las hojas por cada taza de agua. La dosis sugerida es una taza 3 veces al día.
- Manzanilla -infusión de las flores-, 1 taza 3 veces al día.
- Para la indigestión se coloca ½ cucharadita del polvo de las hojas de laurel en una taza de agua caliente y se deja reposar durante 10 minutos y luego se le agrega una pizca de cardamomo. Esta infusión se toma luego de las comidas.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema

Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University

www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org

