

REMEDIOS AYURVÉDICOS

El Ayurveda es una filosofía de vida que nos enseña a vivir en armonía con la naturaleza y a reconocer el poder de la auto-curación, convirtiéndonos en nuestros propios y mejores médicos. La salud es un proceso continuo orientado a equilibrar nuestra naturaleza física, mental y espiritual. Cada persona es una mezcla única de energías, y la sabiduría del Ayurveda nos enseña a tomar las decisiones que más nos convienen a lo largo de toda nuestra vida.

CURAR LA PIEL

Cómo preparar una mascarilla curativa para el cutis, efectiva contra manchas y puntos negros

Mezclar 1 cucharada de garbanzos en polvo con media cucharada de crema de leche. Aplicar la pasta espesa resultante y dejarla actuar durante 20 minutos, después lavar la cara y aplicar agua de rosas.

Para pieles secas añadir 1 gota de glicerina.

Para pieles grasas añadir 3 gotas de zumo de limón.

Para pieles mixtas, añadir un poco de miel.

En la India, esta mascarilla se prepara con una pasta de madera de sándalo y cúrcuma en polvo, junto con crema de leche y esencia o agua de rosas. Este es un remedio excelente para desintoxicar las pieles que tienen tendencia a presentar granos.

Relajamiento de la cara

Es muy importante relajar la piel. Se puede preparar una mascarilla natural a partir de nuez molida para eliminar todas las células muertas y revitalizar la piel. También es importante ejercitar los músculos faciales (ver los Ejercicios de Yoga Facial en mi blog).

OJOS IRRITADOS

La visión está gobernada por el *Alochaka Pitta*. Los ojos irritados y las bolsas hinchadas debajo de los mismos se deben a una acumulación de pita. Los problemas oculares pueden empeorar debido a la fatiga y la contaminación, y suelen ir acompañados de un desequilibrio hepático.

Cuando trabajamos durante horas con el ordenador, es aconsejable parar periódicamente para cerrar y descansar nuestros ojos, aprovechando para realizar algunos ejercicios con los mismos:

- Parpadear rápidamente 10 veces.
- Sin mover la cabeza, mirar arriba y abajo, a derecha e izquierda, y mover las pupilas en círculos.
- Poner un dedo frente a nuestros ojos. Enfocar la vista en el dedo, y luego enfocar a lo lejos. Repetir este ejercicio enfocando de cerca y de lejos.
- Fijar la vista en algo durante varios minutos, por ejemplo, la llama de una vela.
- Mirar las plantas y sentir la frescura de la clorofila. Pronto por la mañana, andar descalzos sobre el césped humedecido con el rocío.
- Saludar al sol (surya namaskar). Mirar directamente al sol durante unos segundos al amanecer.

Los ojos se pueden refrescar con unas gotas de agua de rosas, un colirio de triphala o salpicando los ojos con agua fría. Hacer estos ejercicios cada día al levantarnos.

El aceite de ricino es otro remedio excelente. Frotar los ojos con este aceite o usarlo para masajear los pies. Beber un zumo de naranja con media cucharada de azúcar moreno, una pizca de comino y cardamomo.

Leer es bueno para la vista, pero hacerlo sentados en una posición confortable y con una luz adecuada. Leer en la cama no es tan bueno por la posición de los ojos y de la cabeza, y la luz tampoco acostumbra a ser idónea.

Punto de acupresión para los ojos: sobre ambas manos, presionar entre el pulgar y el índice durante unos minutos al día.

HIPOTENSIÓN Y VÉRTIGO

La hipotensión (presión baja) y los mareos son propios de personas Vata (predomina el elemento aire), cuando éstas sienten mucha rabia o pita afectando al sistema nervioso. El Área cervical está tensa y la musculatura rígida. Puede ser debido a una respiración inadecuada, por lo que no llega suficiente oxígeno al cerebro, o a una acumulación de Vata (gas) en el cuerpo.

Ejercicios para remediarlo:

- Estirar el cuello dejando caer la cabeza a ambos lados mientras ofrecemos resistencia con una mano. Mover la cabeza hacia atrás tanto como sea posible, y luego hacia delante con la barbilla apuntando al tórax. Estirar el cuello hacia arriba.
- Para la hipotensión, tirar fuertemente de las orejas hacia abajo, agarrándolas con dos dedos, uno por la parte interior y otro por la parte exterior (pinza).
- El vértigo puede ser debido a una infección en el oído. Calentar suavemente un buen aceite ayurvédico junto con ajo picado, y lavar el oído con la mezcla resultante utilizando un poco de algodón. También se puede colocar en el oído un algodón empapado en la mezcla anterior.
- El mejor remedio para los desmayos es rociar a la persona afectada con agua fría.
- Se pueden usar los caramelos de miel y limón (dulce y ácido) como recurso rápido.
- Respirar profundamente es asimismo muy importante.
- Cortar una cebolla, mezclarla con Sales Curativas de Maa y oler la mezcla de cerca. Cuando los ojos se llenen de lágrimas, habremos incrementado el riego sanguíneo en la zona.

FIEBRE

La fiebre aumenta cuando acumulamos toxinas (ama). Una infección o un cambio en el clima pueden propiciar la aparición de fiebre.

Cuando tengamos fiebre, es mejor ayunar, no comer nada pero es importante beber agua o zumo de frutas natural. No beber leche.

No es aconsejable intentar reducir la fiebre utilizando compresas frías. El Ayurveda recomienda abrigar al paciente para producir más calor. Evitar la ingestión de bebidas frías.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Infusión de albahaca (Tulasi).
- Infusión de jengibre con miel o hierba limón.
- Mezclar un puñado de hojas de cilantro con albahaca, hacer una infusión, añadir una cucharada de miel. Beber medio vaso del líquido resultante.
- Preparar una infusión de cilantro, cardamomo, jengibre y canela. Añadir miel y beber.
- Mezclar albahaca (Tulasi) y pimienta negra para tratar las infecciones de garganta.

SOPA DE JUDÍAS MUNGO (MUNG DHAL)

Esta es una sopa idónea para fiebre y resfriados.

Cocinar las judías mungo con tomate, cebolla, jengibre, abundante pimienta negra y Sales Curativas de Maa. Se puede tomar tal cual o en forma de puré, añadiendo unas gotas de zumo de limón.

Con un poco de ghee, calentar semillas de mostaza, ajo, asafétida, mezclarlo con sopa caliente y beber la mezcla muy caliente.

Alternativamente, añadir otras verduras (excepto coliflor), pimienta negra, sal, zumo de limón y un poco de mantequilla (para reducir la mucosidad o kapha).

FATIGA Y ALETARGAMIENTO

El estrés es un problema generalizado en el mundo occidental. La fatiga y el aletargamiento pueden ser debidos al desequilibrio del sistema digestivo, la debilidad del hígado y un nivel adrenal bajo.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Beber zumos naturales de naranja o limón con Sales Curativas de Maa.
- El té de Ashwagandha ayuda a aliviar el estrés.
- Los zumos de granada, remolacha o uva son buenos para la anemia. También un zumo combinado de remolacha, zanahoria y manzana.
- Si la fatiga es causada por un virus, seguir una estricta dieta ligera, bebiendo mucho agua. Por ejemplo, khichadi es ideal (ver receta a continuación).
- Para problemas de exceso de gases, mezclar jengibre, zumo de limón, Sales Curativas de Maa y un poco de agua caliente. Beber la mezcla antes de las comidas.
- Para mejorar la digestión, mascar semillas de perejil y beber agua antes de comer. También se puede hervir semillas de hinojo, y añadir zumo de limón y Sales Curativas de Maa.
- Cuando tengamos la energía muy baja, comer 2-3 dátiles por la mañana con un poco de jengibre, cardamomo y canela.

Khichadi es un sencillo guiso de arroz y judías mungo, que se digiere fácilmente y estimula el fuego digestivo.

Remojar las judías mungo troceadas durante al menos 1 hora antes de la cocción. Calentar ghee o aceite de oliva en una sartén y añadir semillas de comino o cilantro. Entonces añadir cebolla finamente picada, jengibre y ajo rallados y saltear hasta que el conjunto esté dorado. Mientras removemos, añadir una cucharadita de polvo de cúrcuma, 2-4 pizcas de asafétida, un poco de pimienta negra y unas pocas hojas de laurel. Añadir media taza de judías mungo y media taza de arroz basmati y mezclar el conjunto con el ghee o aceite de oliva. Añadir verduras como zanahorias, calabaza, judías verdes, calabacín, espárragos, etc. Cocinar durante una media hora, añadiendo agua según convenga. Cuando las judías están tiernas, añadir un poco de sal y servir el plato con ghee y hierbas frescas cortadas como menta, perejil o cilantro.

COLESTEROL

Para reducir el colesterol, ingerir avena, manzanas, naranjas, verduras frescas y quinoa.

El zumo de una verdura de la India, llamada snake gourd (se puede encontrar en tiendas orientales) se puede tomar por la mañana en ayunas.

También es muy útil practicar Kapalabhati o respiración rápida pranayama.

Practicar ejercicio cardiovascular.

Controlar las grasas, evitando ingerir alimentos grasos o aceitosos.

Realizar un paseo a paso ligero por la mañana.

Medicinas Ayurvédicas: shudda gugglu, lasuna (ajo).

HIPERTENSIÓN

El corazón bombea la sangre a través de las arterias y las venas con una cierta presión. Debido a la ansiedad, esta presión se incrementa, incrementando el peligro de sufrir un problema cardíaco o un derrame cerebral.

Los problemas de hígado se manifiestan a través del mal aliento y de una capa blanca que se forma sobre la lengua. La tensión bloquea y encoge el diafragma, impidiendo que la sangre fluya libremente en las arterias.

Vata dosha – Alrededor de los 60 años, las paredes de los vasos sanguíneos se engruesan y el paso se estrecha, la sangre se vuelve más densa y viscosa. La rabia, el estrés, la venganza y otras energía negativas bloquean los vasos sanguíneos e incrementan la presión arterial produciendo hipertensión.

Pita dosha – El exceso de pita hace que la sangre circule con más fuerza debido a la rabia y a las emociones reprimidas.

Kapha dosha – El exceso de kapha causa un estrechamiento de las arterias debido a los depósitos de grasa en las paredes arteriales.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- El zumo de naranja y el agua de coco natural son buenos antes de comer.
- También la sandía con pimienta negra, cardamomo y cilantro.
- Otra opción es preparar raita de pepino con yogurt, cebolla, pepino y cardamomo.
- Beber zumo de limón con un poco de miel y agua caliente mañana y tarde.

La relajación profunda es de gran ayuda. Practicar Yoga Nidra.

Poner una panch mukhi Rudraksha durante toda la noche, y beber el agua al día siguiente por la mañana.

SORDERA

Debido al incremento de vata, la circulación empeora y los nervios se debilitan.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Evitar alimentos ácidos, frituras, palomitas de maíz o comida basura americana.
- Calentar aceite de sésamo o almendra con un diente de ajo. Aplicar la mezcla dentro del oído con la ayuda de un bastoncillo de algodón, o empapar un trozo de algodón con 5 gotas de aceite caliente y dejarlo dentro del oído.

Hierbas ayurvédicas:

Guggulu

Practicar la respiración Anoloma Viloma.

Realizar la limpieza Panchacarma del cuerpo. El masaje shirodhara también es muy útil.

ANGINA DE PECHO, DOLOR EN EL PECHO

Esta patología es causada por el kapha dosha. La acumulación de kapha bloquea el flujo de prana y vata a la arteria coronaria, y el músculo cardíaco no recibe suficiente suministro de oxígeno. Los síntomas son aterradores. El dolor empieza en el esternón, en el centro del pecho, se dirige al hombro izquierdo, y pasa por la parte interior del brazo izquierdo hasta la punta del dedo meñique.

La mejor prevención es tomar una hierba ayurvédica llamada Arjuna en gran cantidad. Otra buena forma de prevenir problemas cardíacos es remojar una pieza de oro, como un anillo, en agua durante 48 horas, y luego beber el agua.

Cuando tengamos dolor en el pecho, o palpitaciones, podemos hacer una infusión con un vaso de agua caliente, el contenido de 2 cápsulas de Arjuna y una pizca de azafrán. Tomar esta infusión 3 veces.

Se puede preparar una pasta con jengibre rallado, cúrcuma y un poco de aceite de oliva, y aplicarla sobre el pecho a la altura del corazón.

Aplicar un aceite ayurvédico especial preparado según la zona geográfica dónde vivamos (los aceites usados en la zona tropical no son adecuados para las personas que viven en Europa, por ejemplo).

Mudra: Apan Vayu Mudra

ANSIEDAD

La ansiedad está relacionada con el insomnio y el miedo. Básicamente, consiste en un agravamiento del vata dosha y del sistema nervioso.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Preparar un té relajante con la hierba ayurvédica Tagara (valeriana), añadiendo algunas gotas de zumo de limón.
- Tomar un baño con Sales Curativas de Maa, bicarbonato y jengibre.
- Remojar almendras crudas durante una noche, pelar y comer las almendras y beber el agua por la mañana en ayunas.

Punto de acupresión para la ansiedad: presionar el punto del corazón en el medio de la mano. También el punto localizado entre el pulgar y el índice.

Pranayama: para aliviar la ansiedad, practicar Ujjayi Pranayama.

Mantra: So Hum

Mudra: Pran Mudra

ASMA

La mucosidad o kapha se mueve del estómago a los pulmones y a los bronquios, debido a un incremento del kapha dosha en el estómago. El incremento de kapha bloquea el flujo natural del aire creando espasmos en los bronquios, dando como resultado asma y resuello. También puede dar lugar a alergias.

Tratamiento Ayurvédico: limpiar el colon, tomar una buena hierba laxante como Herbolax.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Mezclar una cucharada de canela, media cucharada de nuez moscada, una cucharada de triphala (sacar el polvo de la cápsula y mezclar) y media cucharada de miel para aderezar el sabor. Añadir un poco de agua y beber.
- - Hacer una infusión de jengibre y miel.
- Preparar una bebida a base de zumo de cebolla, media cuchara de comino, una cuarta parte de cuchara de pimienta negra y una cuchara de miel.
- Un remedio de la abuela del sur de la India consiste en frotar el pecho con una mezcla de aceite de mostaza, algo de eucalipto y 1 gota de esencia de menta.
- La mezcla de una cuchara de aceite de mostaza y una cuchara de azúcar tiene efectos laxantes y depurativos.
- Evitar ingerir lactosa, queso, frutos secos, alimentos fermentados o cualquier alimento escabechado o avinagrado.

MAL ALIENTO

El mal aliento es un síntoma de la presencia de toxinas en el colon, en el intestino o la boca debido a la ingestión o a la asimilación inadecuada de alimentos. Cuando la digestión es débil, los alimentos fermentan en el tracto gastrointestinal, propiciando la formación de ama, que tiene un olor desagradable.

Limpiar la lengua es muy importante, especialmente cuando tiene una capa blanquecina.

No ingerir comidas pesadas. Después de cada comida, masticar semillas de comino, cardamomo o hinojo para mejorar la digestión.

Cuidar los dientes y las encías, usar una pasta de dientes ayurvédica que contenga neem u otras fórmulas herbales. Hacer gárgaras con Sales Curativas de Maa.

Una vez por semana, hacer gárgaras con una infusión de tomillo y Sales Curativas de Maa.

ARTRITIS

La artritis es el resultado de un exceso de vata en las articulaciones y demasiado gas en el cuerpo.

Las articulaciones se secan, se inflaman y se vuelven frágiles, sensibles al frío y duelen cuando corremos o saltamos.

Las personas con demasiado pita sudan con facilidad y presentan mucha sensibilidad al calor.

Las personas con exceso de kapha sudan pero sienten frío en las articulaciones.

Todo depende de nuestro estilo de vida. Si es sedentario y no se usa el cuerpo, acaba perdiendo la capacidad de moverse.

Es importante conectarnos y mover nuestro cuerpo, integrar nuestros sentimientos y soltarnos, seguir aprendiendo, volar!

Tratamiento Ayurvédico:

Eliminar las toxinas o ama del colon. La limpieza basada en aceite de ricino, conocida como Panchakarma, es muy útil para desintoxicar el sistema.

Las plantas medicinales incluyen shilajit vati, haritaki y amalaki, which está especialmente indicada para pita.

Es importante realizar ejercicio y seguir una dieta sana.

Aplicar aceites Ayurvédicos, para individuos kapha se debe calentar un poco el aceite.

Practicar Yoga. Practicar un auto-masaje energético desde la cabeza a los pies.

Para mejorar la circulación, alternar agua caliente y fría.

Algunos remedios procedentes de la cocina:

- Preparar una pasta de jengibre con cúrcuma y aplicarla a las articulaciones doloridas.
- Beber mucho té de jengibre.

Dra. S. Mohanambal

Secretos del Ayurveda de la Dra. S.Mohanambal Ed. Obelisco

* Más información: www.smohanambal.blogspot.com