

# Ayurveda 103<sup>1</sup>

Prahladananda Swami

El alimento pasa por distintos tipos de procesos digestivos antes de ser asimilado y convertirse en parte de los *dathus*, los tejidos corporales o estructuras<sup>2</sup>. Es importante para estos procesos ver qué comemos, sin embargo es aún más importante saber qué es lo que en realidad podemos digerir.

Nuestra digestión comienza en la boca, cuando la lengua saborea el *rasa* (sabor, aroma) del alimento y envía mensajes al cerebro, especificando para qué tipo de sustancia deberá prepararse el sistema digestivo. Cuando el alimento ingresa al estómago, el tipo de *virya* (energía) de ese alimento es determinado por si el sabor realza el fuego de la digestión o si, para ser digerido, requiere de más energía del cuerpo. Así, la *virya* puede ser caliente o fría. Si es caliente realza el fuego digestivo, mientras que si es fría requiere energía adicional del sistema digestivo.

El alimento es digerido más adelante, en el colon, a través de un proceso llamado *vipaka*, o la transformación digestiva del alimento en estado de asimilación. Aquí los sabores son transformados, de manera que tengan un efecto sobre los *malas* (desechos), es decir, las heces, la orina y el sudor. Pero los sabores también pueden ser utilizados como nutrientes tanto para las células como para los *dhatu*s. La tabla siguiente muestra cómo los diferentes sabores se transforman en diferentes *vipakas*:

Sabores	<i>Vipaka</i>
Dulce Salado	Dulce
Ácido	Ácido
Picante Amargo Astringente	Picante

El *vipaka* dulce tiende a mejorar la nutrición del cuerpo y ayuda en la eliminación de los *malas*, mientras que el *vipaka* ácido mejora la digestión en el nivel celular y aumenta la acidez de las secreciones corporales (esto puede hacer que las heces se suelten). El *vipaka* picante aumenta el *dosha vata* y puede causar estreñimiento, ya que impide el flujo de las excreciones corporales.

---

<sup>1</sup> Este artículo fue publicado por primera vez en inglés en la revista *Hope This Meets You in Good Health*. Issue 17. 2011. Fue traducido y publicado en castellano para la revista *Espero Que Esta Te Encuentre Con Buena Salud*. Nº 7. 2013 y en el libro del mismo nombre en 2017.

<sup>2</sup> Estos conceptos han sido desarrollados en el artículo «Ayurveda 102». En: *Hope This Meets You in Good Health*. Issue 16. 2010.

## **Prabhava**

Cuando diferentes sustancias con el mismo *rasa*, *virya* y *vipaka* tienen diferentes propiedades, se denominan *prabhava*. En su obra *Libro de texto Ayurvédico. Parte Uno*, Vasanta Lad menciona que dos cucharadas de *ghee* agregadas a la leche funcionan como laxante, pero si se agrega *ghee* en menores cantidades, como la mitad de una cucharadita, provoca estreñimiento. Esto ocurre por *prabhava*. Él da otros ejemplos: tanto la sal de roca como la sal marina tienen un sabor salado, *virya* caliente y *vipaka* dulce. Sin embargo, la sal marina aumenta más el *dosha kapha* y esto no es bueno para la hipertensión, mientras que la sal de roca no causará hipertensión.

## **Algunas sugerencias para buenos hábitos alimenticios**

Los buenos hábitos alimenticios también nos ayudarán a digerir los alimentos con mayor facilidad. No comer más de lo que podemos digerir es esencial. Si usted es un elefante, debe comer como un elefante. Si usted es una hormiga, debe hacerlo como una hormiga. Si una hormiga come como un elefante o viceversa, seguramente habrá dificultades. Además, los alimentos cultivados de manera local, maduros y de estación son más digeribles que los enlatados, que están fuera de estación o que son enviados desde algún lugar distante.

Otras sugerencias:

1. Uno no debería comer de nuevo antes de que la última comida haya sido digerida por completo. Los alimentos aún no digeridos en el tracto digestivo (estómago e intestinos) pueden comprobarse examinando por la mañana la lengua, las heces y la orina. Si la lengua está densamente cubierta es una señal de acumulación de toxinas en el tracto digestivo. La orina debería ser del color de la cerveza. Otras señales de toxinas en el tracto digestivo son la orina oscura, turbia y olorosa, y las heces repletas de alimentos sin digerir.
2. Cuando hay signos de mala digestión, incluyendo la falta de apetito y la pesadez en las extremidades, uno debe ayunar por una comida o por un día. De ese modo, se da al sistema digestivo la posibilidad de recuperarse y de procesar las toxinas. También se puede tomar a sorbos un té hecho con jengibre y agua. En realidad, la verdadera señal de que el cuerpo está listo para procesar nuevos alimentos es cuando se está realmente hambriento. El hambre mental que busca nueva estimulación no es el verdadero que uno experimenta cuando el cuerpo está sano y el fuego digestivo está listo para consumir nuevos alimentos. Si usted no es capaz de reconocer lo que es hambre, ayune por un día o dos y será capaz de percibirlo.
3. En su libro *Prakriti. Tu Constitución Ayurvédica*, Robert Svoboda sugiere lo siguiente: «Nunca coma cuando esté enojado, deprimido, aburrido o de algún modo emocionalmente inestable o inmediatamente después de realizar cualquier esfuerzo físico».
4. Prepare los alimentos como una ofrenda a la Persona Suprema. En el *Bhagavad-gītā*, El Señor Kṛṣṇa declara que uno debe preparar comida para la satisfacción del Supremo. De lo contrario uno será infectado por estados de conciencia inferiores y deberá sufrir las reacciones de las actividades *kármicas*. Como almas espirituales, hemos venido al mundo material con el deseo de dominar la naturaleza material y el uno al otro. Esta tendencia de intimidación es especialmente prominente en nuestro deseo de dominar a otras criaturas al consumirlas en forma de alimentos. Al preparar alimentos deseados por el Señor Supremo,

tales como frutas, vegetales y granos, y ofreciéndoselos para Su satisfacción, poco a poco el deseo de dominar recursos materiales disminuye. Alimentarse con esta conciencia nos acercará a la Persona Suprema y nos permitirá estar en armonía con Sus multifacéticas energías.

5. Uno debe alimentarse en un ambiente limpio, pacífico y agradable de modo que no se distraiga mientras medita en su comida.

6. Antes de comer tome una ducha o, al menos, lávese la cara, las manos y los pies.

7. Concéntrese en comer y en masticar los alimentos. Los que no sean masticados no serán digeridos y se transformarán en *ama*, acumulación de toxinas en el tracto digestivo, que eventualmente entrará en los órganos vitales y causará enfermedades crónicas.

8. Se debe evitar conversar mientras uno está comiendo. De esta manera, puede masticar los alimentos de manera apropiada y concentrarse en su sabor. Este contiene *prana* y así energiza el cuerpo y la mente; también proporciona indicios sobre qué jugos digestivos serán necesarios para una apropiada digestión. Hablar demasiado también tiende a mezclar la comida con aire excesivo y así aumentar la probabilidad de una mala digestión.

9. Mientras come, trate de mirar hacia el Este, hacia la dirección del sol naciente, la fuente de calor y fuego de la Tierra.

10. Coma con personas que conoce y confía.

11. Coma con aprecio y gratitud.

12. Antes de comer, es mejor si su fosa nasal derecha está funcionando correctamente. Esto a su vez contribuirá a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo. Para probar cuál fosa nasal funciona mejor, sostenga su mano en frente de su nariz y respire en la palma. La fosa nasal derecha también se volverá prominente si cuelga su axila izquierda alrededor del respaldo de una silla o al exhalar por la fosa nasal derecha mientras cubre la izquierda.

13. Si tiene un fuego digestivo débil, trate de masticar un trozo o dos de jengibre con una pizca de jugo de un limón fresco; esto le ayudará a encenderlo.

14. Cuando sea posible, coma con sus manos. Estas perciben el calor de la comida y dan pistas sutiles al cerebro para ayudar en el proceso digestivo.

15. Robert Svoboda sugiere: «Después de comer, beber una mezcla de yogurt con agua ayudará al fuego digestivo. Aquellos que tengan una digestión débil pueden usar yogurt libre de grasas y la proporción de una medida de yogurt por cada tres de agua; aquellos que tengan una digestión más fuerte pueden usar yogurt normal en una proporción de tres medidas de yogurt por una de agua».

16. Después de la comida, usted podría realizar una pequeña caminata. Enjuagar los ojos con agua enfriará parte del fuego que viene de la conexión ocular con el fuego digestivo del estómago. No se debería forzar la defecación, pero orinar luego de comer es una señal de buena salud. Evite leer y hacer cualquier otra actividad, tal como mirar la pantalla de la computadora o del televisor, dentro de las dos horas de haber comido. Estas actividades forzarán la vista. También evite el ejercicio o cualquier actividad extenuante durante una hora, después de comer.

17. Si se siente débil físicamente o ha comido demasiado, recuéstese del lado izquierdo por veinte minutos para aumentar el fuego digestivo, pero evite quedarse dormido.

18. Evite comer después de la puesta del sol y, si tiene que hacerlo por la noche, coma ligero. La comida más importante del día debe ser la del mediodía, cuando el fuego digestivo está más fuerte. En algunos climas, como en la India, a veces es mejor no consumir grandes cantidades de alimentos durante el momento más caluroso del día, ya que el fuego de la digestión se debilita cuando el cuerpo es refrescado a través de sus mecanismos de enfriamiento, como la sudoración, para proteger al cuerpo del calor excesivo.

19. No importa qué tan fuerte sea su fuego digestivo, deje al menos dos horas entre las comidas.