

AYURVEDA Y DIGESTIÓN

La vital importancia del proceso digestivo:

De aquello con que nos nutrimos dependerá la salud que tengamos.

Para la Medicina Ayurveda la fuerza del sistema digestivo es la base para la salud, es el factor más importante para su mantenimiento y para una vida en equilibrio y bienestar. Su buen funcionamiento determinará el estado de nuestra salud.

Cuando la digestión no es correcta, nuestra salud actual o a largo plazo se verá afectada.

Los nutrientes de los alimentos que consumimos serán asimilados si la digestión es fuerte, si es saludable, si Agni, la energía metabólica -el fuego digestivo-, puede hacer bien su trabajo. Así, el cuerpo podrá alimentar y mantener sus tejidos -dhatus-, sanos. Si este proceso natural de alimentación, es débil, no podrá asimilar los nutrientes que ingerimos, no podrá mantener sanos los dhatus. **Ello nos abrirá las puertas a la enfermedad.**

Podríamos decir que el sentido del gusto a veces nos traiciona. **Lo que elegimos comer o la forma en la que lo hacemos, es el punto de partida para que comience el problema. Alimentos inadecuados, horarios inadecuados, cantidades inadecuadas, combinaciones inadecuadas...**

Esto ocasiona alteración de nuestros humores constitucionales, doshas, y genera ama, toxinas.

Los síntomas que aparecen van desde tener diversos problemas digestivos: estreñimiento, diarrea, inflamación abdominal, exceso de gases, ardores, indigestión... a dolores articulares, agotamiento, debilidad del sistema inmune... A Vata, la dosha conformada por los elementos eter y aire, le perjudican los alimentos secos, ligeros, fríos. A Pitta, conformada por los elementos fuego y agua, le agravan los alimentos picantes, calientes, grasosos y ligeros. A Kapha, elementos: tierra y agua, le alteran los alimentos fríos, grasos, pesados y húmedos.

La mala absorción de nutrientes indica que Jatharagni, el más importante de los 13 agnis, que regula la digestión de los alimentos ingeridos y el metabolismo general, es débil porque la asimilación no es correcta. Pero no sólo es responsable el estado de agni, sino que la acción de determinados subdoshas que intervienen en la absorción y evacuación también determinará la calidad de la eliminación de malas, elementos de desecho: sudor, orina, heces.

Ama, aquello mal digerido:

Cuando el proceso digestivo tiene poca fuerza, sólo produciremos acumulación de toxinas, generaremos ama. Ama es lo que no se ha digerido y se acumula. Son toxinas no solamente producidas por alimentos mal o no digeridos, sino también por lo que pensamos, las emociones que reprimimos... Ama es una sustancia flemosa, pegajosa, mucosa, pesada, maloliente, que se va adhiriendo a los srotas -canales del cuerpo-, empieza acumulándose en el sistema digestivo y luego va extendiéndose a otros lugares del cuerpo, órganos, tejidos... es el caldo de cultivo para la enfermedad.

De alguna manera es tanto o más importante cómo comemos que lo que comemos. Al dicho: *somos lo que comemos*, le podríamos añadir: *y cómo lo comemos*.

Si comemos con prisa, enfadados, en tensión, con mucho ruido alrededor, ocupados con el ordenador o móvil, quizá se pierda el beneficio de un alimento sano. No lo asimilaremos bien.

El tiempo, la calma, la presencia en el acto de comer, harán de la comida un momento de disfrute, de agradecimiento, favorecerán una conexión entre el placer y la plenitud y una actitud meditativa, de profundo respeto. ¿Y si comiéramos más allá de satisfacer el hambre? Nuestra alimentación, si es la adecuada, si la comemos de la forma correcta, permitirá corregir nuestras alteraciones digestivas.

La elección de los alimentos, sus sabores -rasas- y sus atributos -gunas-, dependerán de la constitución personal, el balance dósico es fundamental.

Claves para un buen proceso digestivo:

Los rasas -sabores de los alimentos-, juegan un rol de compensación o descompensación importantísimo en el equilibrio de los doshas. A tener en cuenta también la potencia de los alimentos que combinamos, es otra de las claves para un buen proceso digestivo.

Es basal conocer la Prakruti personal -la constitución original-, y la Vrikriti -el estado de desequilibrio actual-. Y con ello, determinaremos lo que a cada uno le viene bien o le viene mal, no sólo en cuanto a los alimentos, sino también el estilo de vida, las actividades, las rutinas diarias y estacionales -la dinacharya y las ritucharyas-. Y en el caso de desequilibrio, se podrán planificar las acciones necesarias para revertirlo.

Entonces, si el sistema digestivo ha perdido su fuerza, eficacia, si hay enfermedad, la Ayurveda recurrirá a diferentes métodos, milenarios todos, para purificar, desintoxicar el organismo.

Las hierbas ayurvédicas y sus combinaciones, son las medicinas naturales con las que se tratará un agni alto o bajo, un subdosha afectado, la transformación o eliminación de ama. La naturaleza de las hierbas, su rasa -sabor-, su virya -energía-, su vipaka -efecto post-digestivo- y su prabhava -acción específica o biotransformación-, regularán la vikruti existente.

Es así como las especias pasan a constituir las medicinas de nuestras cocinas.

Muchas son las hierbas y combinaciones que se utilizan. Muchos los tratamientos que se recomiendan. Pero hay una mezcla de frutos que constituyen uno de los preparados ayurvédicos por excelencia:

Triphala, poderoso reconstituyente ayurvédico.

No es exageración aseverar que en nuestra vida no puede faltar Triphala. Es una combinación medicinal de las más utilizada en la Medicina Ayurveda. Es tridosha, refuerza ojas -energía sutil, vital-, es un potente antioxidante. Excelente para regular el sistema digestivo. Imprescindible en procesos desintoxicantes.

Triphala significa “tres frutas”, que son las que la componen: Amalaki, Haritaki y Bibhitaki.

Sus beneficios en el proceso digestivo son promover la digestión regular, conservar la buena salud del aparato digestivo, nutrir, rejuvenecer la membrana que recubre el tracto digestivo, ayudar con síntomas de pereza intestinal, estreñimiento, gases, hinchazón, indigestión, la limpieza del colon, la eliminación de grasas...

Dice un dicho popular en India: *¿No tienes madre? No te preocupes, siempre y cuando tengas triphala*, porque Triphala cuidará de tus órganos internos como una madre cuida de sus hijos.

Entender la naturaleza personal, la naturaleza de los alimentos, revelará lo que es correcto y lo que no lo es para cada uno de nosotros. Y esa personalización que brinda la ciencia milenaria más antigua que conoce la humanidad, nos permite honrar nuestra propia naturaleza, construir: la Salud Perfecta.

Lic. SUSANA FUMIS
Directora de SUKHA Centro AYURVEDA
www.sukhacentroayurveda.com