

TRIPHALA, un Regalo Digestivo de la Medicina Tradicional Ayurveda

Aunque los beneficios de este suplemento Ayurveda exceden los límites del sistema digestivo, **Triphala es conocida como la reina para los trastornos digestivos.**

Su uso regular mejora la digestión, le otorga fuerza y con ello una enorme variedad de posibles alteraciones en la salud son prevenidas. Porque para Ayurveda: toda enfermedad tiene su inicio en alguna perturbación del sistema digestivo. No es exageración expresar que **Triphala es uno de los remedios naturales más potentes del mundo, todo un elixir de vida**, cada vez se van conociendo más sus increíbles poderes curativos. Será por ello que dice un dicho popular en India: "**¿No tienes madre? No te preocupes, siempre y cuando tengas Triphala, ella cuidará de ti (y de tus órganos internos) como una madre cuida de sus hijos**".

Una fórmula ancestral:

Triphala es una combinación de tres frutas, la palabra en sánscrito, es lo que significa. Estas frutas son: **Amalaki** (*Emblica officinalis* o *Phyllanthus emblica*), **Bibhitaki** (*Terminalia bellirica*) y **Haritaki** (*Terminalia chebula*). Se ha utilizado durante miles de años en la Ayurveda tradicional para regularizar la digestión, como un tónico intestinal, como un suave laxante, pero más allá de estas cualidades que son las más conocidas, Triphala tiene otras utilidades increíbles.

Es tridóshica, ya que pueden consumirla todas las personas porque cada uno de los frutos que la componen son rasayanas para cada una de las tres doshas y en combinación refuerza ojas, aumenta la fuerza y la energía.

Amalaki: es un rasayana, un rejuvenecedor muy potente. Es una fruta muy preciada en Ayurveda. Es específico para equilibrar **dosha Pitta**, también es bueno para las otras doshas. Es un antioxidante natural, un aliado en la lucha contra los radicales libres, una fuente de vitamina C (20 veces más que una naranja), aunque hay estudios que sostienen que su poder antioxidante se debe a los taninos que contiene. Es beneficioso para el cerebro, la sangre, corazón, hígado, pulmones, ojos, piel, cabello, ayuda a bajar el colesterol, a mantener una buena salud reproductiva, tiene propiedades antiinflamatorias, es eficaz para gastritis, úlcera péptica, hepatitis... Es el ingrediente principal de la jalea rejuvenecedora **Chyavananprash**.

Bibhitaki: es también un fruto rejuvenecedor conocido como "el que mantiene lejos la enfermedad". Favorece la salud de los dhatus (tejidos del cuerpo), rasa (plasma nutriente), mamsa (músculos) y asthi (huesos). Es beneficioso en exceso de mucosidad, flema, por ello es específico para **dosha Kapha** aunque armoniza a los otros doshas también. Potente limpiador, favorece la eliminación de toxinas y grasas. Bueno para el cabello, la piel, garganta, ojos, asma, diabetes, estreñimiento, voz, dolor de cabeza, pérdida de peso... Es un fortalecedor del sistema inmune porque ayuda a mantener el equilibrio de todos los sistemas de nuestro organismo.

Haritaki: el llamado "rey de los medicamentos", el fruto "maravilla de la medicina" porque tiene una enorme lista de beneficios, se dice que podría curar cualquier cosa. Es el fruto

estrella para purificar y fortalecer. Es el componente más laxante de Triphala. Purifica el sistema digestivo, es eficaz contra el estreñimiento, limpia el tracto urinario, bueno para el hígado, tónico para el corazón y el cerebro, ayuda a regular la presión arterial, efectivo para los ojos, la piel, diabetes, hemorroides, anemia, diarrea, infecciones gastrointestinales y biliares, para bajar de peso, bueno contra la fiebre, dolor de cabeza... fortalece los órganos de los sentidos, es un antiinflamatorio que equilibra los 3 doshas pero es especial para calmar a **dosha Vata**.

Para quién es buena la Triphala?, enumerando beneficios:

- Antioxidante natural
- Regulariza y fortalece la digestión
- Favorece la absorción de nutrientes
- Laxante natural y purificador del colon
- Combate el estreñimiento
- Elimina toxinas
- Mejora la salud general del tracto intestinal
- Regula el metabolismo
- Aumenta la fuerza del sistema inmune
- Purifica la sangre
- Antiinflamatorio
- Alivia el dolor óseo y articular
- Aliado en la lucha contra el cáncer
- Mejora la vista
- Fortalece el cabello
- Favorece la pérdida de peso
- Reduce el colesterol
- Fortalece el sistema respiratorio
- Indicado para diabetes
- Regula la presión arterial
- Beneficioso para la piel: acné, manchas, infecciones...
- Rejuvenecedor

Entonces **Triphala es bueno para la Digestión** porque la mejora, así como las funciones de eliminación. Actúa nutriendo y rejuveneciendo la membrana que recubre el tracto digestivo. Excelente cuando hay síntomas de pereza intestinal, gases e hinchazón abdominal, flatulencia, dolor abdominal, indigestión, estreñimiento. Es imprescindible en procesos de desintoxicación para favorecer la limpieza del colon.

Triphala estimula la eliminación de Ama, las toxinas que se van acumulando, aquello que no ha sido digerido, aquello que queda estancado en el tracto digestivo y a la vez, aumenta las funciones de absorción del "asiento de Vata", el colon. Muchas enfermedades intestinales tienen su origen en desequilibrios Vata. Triphala ayuda a recuperar la fuerza, el movimiento, para la absorción óptima. Teniendo en cuenta que Ayurveda explica que el estado del colon es de gran importancia para determinar el estado óseo, el desequilibrio de Vata presente en el colon irá hacia los huesos derivando en artritis, por ejemplo.

Las personas que sufren de estreñimiento y los síntomas del síndrome del colon irritable, tienen la solución a sus males con Triphala, siendo el laxante más seguro y que más fortalece.

Es el mejor remedio para éstos casos, porque regula de forma equilibrada las funciones intestinales. Además disminuye las molestias estomacales de una digestión inadecuada.

Para el sistema nervioso, Triphala es un gran tónico cerebral y antidepresivo que aumenta la capacidad mental y mejora los niveles de concentración. Genera ánimo en las personas que lo consumen, porque estimula nuestro sistema nervioso favoreciendo que funcione mucho mejor, evitando el cansancio, otorgando energía.

Triphala favorece la cura de diferentes problemas oculares, inflamación de los ojos, conjuntivitis, cataratas, miopía progresiva... Junto a **Ghee** conforma una medicina que hace maravillas en los ojos en el tratamiento **Netratarpanam**. Se suele usar Triphala para lavar los ojos, mezclándolo con agua caliente, dejándolo entibiar. Otorga un gran alivio, limpia y nutre.

Actúa como un suplemento protector y tónico para el corazón. Favorece la reducción de problemas como la arteriosclerosis. Pone un stop natural para la formación de colesterol en las arterias, lo que ayuda a mantener los niveles de colesterol, reduciendo problemas cardíacos, regularizando la frecuencia cardíaca. Bueno en anemia porque ayuda a generar glóbulos rojos.

Si se tiene tos con mucosidad, Triphala permite descongestionar. **Es excelente para el sistema respiratorio.** Eficaz en resfriados, rinitis, sinusitis, alergias.

Para bajar de forma equilibrada de peso, Triphala es muy efectivo ya que al regularizar el funcionamiento del sistema digestivo, reduce directamente la grasa corporal. Beneficia al hígado a través de la secreción de los jugos biliares que se requieren para quemar grasas.

Triphala es un rasayana, un rejuvenecedor de todos los dathus, los tejidos del cuerpo y un purificador de todos los srotas, canales del cuerpo, favoreciendo la eliminación de desechos del organismo. Quizá sea el más potente antioxidante. **Es una fórmula antienvjecimiento.**

Cómo, cuándo y cuánto Triphala se debe tomar?:

Esta panacea herbal, se presenta en polvo, Triphala Choorna, también puede encontrarse en comprimidos. Puede tomarse diariamente, no genera dependencia, y no presenta efectos secundarios salvo que se exceda en la dosis apareciendo entonces heces sueltas o líquidas o hasta calambres estomacales. Simplemente dejando de consumirla, los efectos negativos desaparecen.

Ayurveda actualmente va extendiendo su popularidad y muchas veces se hace mal uso de algunos de sus remedios herbales, que son potentes, si los utilizamos de forma incorrecta, si estamos mal informados, los resultados no serán lo que esperábamos. Nunca debemos automedicarnos. Se recomienda la consulta con un profesional competente en Ayurveda, un Médico Ayurveda auténtico (informaros porque lamentablemente en España hay sujetos que se anuncian como Médicos Ayurveda y no lo son) o con un Terapeuta en Ayurveda cualificado (informaros más aún, en el último tiempo hay mucho intrusismo en este sector profesional).

El sabor de Triphala no es precisamente agradable. Podríamos describirlo como un sabor extraño, que no es gustoso... Aunque a excepción de uno, el salado, tiene todos los rasas, sabores, que describe Ayurveda. Es astringente, picante, amargo, ácido, dulce.

Como indicación general, puede tomarse 1/2 cucharadita de Triphala Choorna, en polvo, diluida en un vaso de agua previamente hervida. Mezclar bien, dejar entibiar unos minutos y beberla sin añadir nada más, por la noche, alrededor de una hora después de la cena, antes de irnos a dormir.

¿Alguien duda que mantener un sistema digestivo fuerte, saludable, es clave para la salud perfecta?:

Podemos dar plena credibilidad al dicho popular que circula en India y afirmar que **Triphala es toda una "madre" en Ayurveda.**

La combinación de los frutos que la componen, la hacen una fórmula poderosa. Nuestro estilo de vida actual, en muchas ocasiones nos lleva a desequilibrios en la salud, a tener una digestión irregular, débil, que junto al consumo de alimentos que no nos convienen, generan Ama, toxinas en nuestro organismo, resultando frecuente y hasta común, tener problemas digestivos. Muchas personas los padecen. Triphala puede ayudar de forma simple con temas de salud muy serios y difíciles, sólo esa dosis por la noche previo a acostarnos puede ser una rutina maravillosa y ¡no sólo para mejorar la digestión!.

En tu vida pueden faltar muchas cosas, pero ¡no puede faltar Triphala!. A nuestro alcance está elegir ausencia de enfermedad.

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

सुखायुर्वेद