



*Espero Que Esta Te Encuentre  
— en Buena Salud —*

*La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON*

*Edición No. 2 / 2006*

## Mensaje del Ministro

Recientemente muchos devotos mayores han abandonado el cuerpo, y otros más, han contraído serias enfermedades. Muy pocos de los discípulos iniciados por Srila Bhaktisiddhanta Saravasti, están todavía presentes en el planeta, y pronto lo mismo se va a decir de los discípulos iniciados por Srila Prabhupada. Las inevitables leyes del nacimiento, la muerte, la vejez y las enfermedades no pueden ser alteradas ni siquiera por austeridades tan severas como las que hizo Hiranyakasipu.

Sin embargo, mientras permanezcamos en un cuerpo material, podemos esforzarnos para vivir en la modalidad de la bondad y actuar de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Nosotros podemos aprender a discriminar entre lo que es saludable y lo que no lo es, con la idea de ocuparnos de la mejor manera en servicio devocional. A pesar de que no podemos cambiar el destino final del cuerpo, sí debemos evitar problemas innecesarios. Conduciendo prudentemente en la carretera de la vida, intentemos realizar nuestro viaje espiritual tan suave y tranquilo como sea posible.

— Prahladananda Swami

*Portada: El Señor Sri Krishna abraza a un ternero. Él es el protector de las vacas, y por eso es conocido como Govinda y Gopala.*

## Aclaración

- Los artículos en esta revista no necesariamente representan las opiniones de los editores o del Ministerio de Salud y Bienestar.
- Esta revista no está destinada para tratar, diagnosticar, o prescribir.
- La información contenida aquí de ninguna manera se debe considerar como un sustituto de la consulta con un profesional de la salud debidamente acreditado.

## Créditos

### Editores

Su Santidad  
Prahladananda Swami  
Tattvavit Dasa  
Taraka Devi Dasi  
Kancana-valli Devi Dasi  
Rupa Sanatana Dasa

### Diseño

Yadurani Devi Dasi  
Mahamanjari Devi Dasi

### Fotografía

Nara Hari Das

### Suscripciones

Sivananda Dasa  
Bhaktin Linda

### Traducción

Ramachandra Dasa



## Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Edición No. 2 : Agosto / 2006

- 3 Citas de los Acharyas Previos
- 4 **Prakrti: Singularidad Ayurvédica**  
— Kaviraja Nimai Nitaidasa
- 9 **Reglas para la Iluminación y la Felicidad:  
Yama & Niyama**  
— Prahladananda Swami
- 12 **Tratamiento Ayurvédico: Una Experiencia Personal**  
— Kancana-valli Devi Dasi
- 14 **Terapéutica Herbal**  
— Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad
- 17 Noticias

## Suscripciones

El costo de suscripción para dos ediciones de la revista en inglés es de US\$ 10.00. Por favor, envíe una orden de pago en dólares americanos junto con su nombre y dirección al Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON:

### Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

ISKCON Radhadesh  
Château de Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

*Las contribuciones son bienvenidas para las futuras ediciones de ésta revista.*

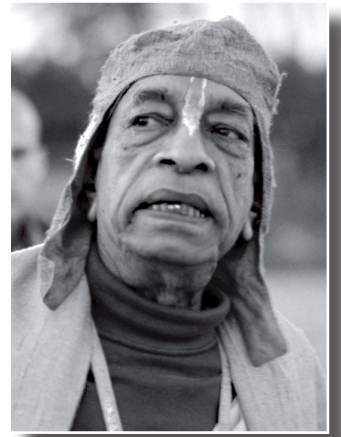
*Página web del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON*  
[www.iskcon.net.au/iskconhealth](http://www.iskcon.net.au/iskconhealth)

*Las imágenes de las páginas 1, 3, 4, 7, 9, 10-11 son usadas con autorización.*

© BBT Internacional

# Citas de los Acharyas Previos

*Srila Prabhupada refiriéndose a la salud*



## La fuente de curación para la enfermedad de la existencia material: El Santo Nombre

TRADUCCIÓN: El Señor, en Su encarnación de Dhanvantari, cura muy rápidamente -y tan sólo mediante su fama personificada- las enfermedades de las por siempre enfermas entidades vivientes, y sólo gracias a Él los semidiosos obtienen largas vidas. Así pues, la Personalidad de Dios queda glorificada por siempre. Él además exigió una porción de los sacrificios, y es tan sólo Él quien inauguró en el universo la ciencia médica, o el conocimiento de la medicina.

SIGNIFICADO: Como se afirma en el comienzo del *Srimad-Bhagavatam*, todo emana de la fuente fundamental: la Personalidad de Dios; por lo tanto, de este verso se concluye que la ciencia médica o el conocimiento de la medicina, fue también inaugurado por la Personalidad de Dios en Su encarnación Dhanvantari, y, por ello, el conocimiento se encuentra registrado en los *Vedas*. Los *Vedas* son la fuente de todo conocimiento, y, así pues, el conocimiento de la ciencia médica se encuentra también ahí para la curación perfecta de las enfermedades de la entidad viviente. La entidad viviente que mora en el cuerpo se encuentra de por sí enferma, por la propia construcción de su cuerpo. El cuerpo es el símbolo de las enfermedades. La enfermedad puede que difiera de una variedad a otra, pero la enfermedad debe existir, tal como existe el nacimiento y la muerte para todos. Así que, por la gracia de la Personalidad de Dios, no sólo se curan las enfermedades del cuerpo y de la mente, sino que también el alma se

libera de la constante repetición del proceso de nacimiento y muerte. Otro nombre que se le da al Señor es *bhavausadhi*, o la fuente de la curación de la enfermedad de la existencia material.

— *Srimad-Bhagavatam* 2.7.21.

## Curando la enfermedad material del alma espiritual

Murari Gupta podía tratar tanto las enfermedades corporales como las espirituales, porque era un médico de profesión y un gran devoto del Señor en lo que se refiere al avance espiritual. Este es un ejemplo de servicio a la humanidad. Todos tendrían que saber que hay dos clases de enfermedades en la sociedad humana. Una de ellas, que se llama *adhyatmika*, la enfermedad material, pertenece al cuerpo, pero la enfermedad más importante es espiritual. La entidad viviente es eterna, pero, de alguna manera u otra, cuando está en contacto con la energía material, esta sometida a la repetición del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Los médicos de ahora tendrían que aprender de Murari Gupta. Aunque los modernos médicos filantrópicos abran hospitales gigantescos, no hay hospitales para curar la enfermedad material del alma espiritual. El movimiento para la conciencia de Krishna ha emprendido la misión de curar esa enfermedad, pero la gente no lo aprecia mucho, porque no sabe lo que es esta enfermedad. Una persona enferma necesita tanto una medicina apropiada como una dieta apropiada y, por tanto, el movimiento para la conciencia de Krishna proporciona a la gente aquejada de materialismo, la medicina del canto del santo nombre, el *mahā-mantra* Hare

Krishna y la dieta del *prasādam*. Hay muchos hospitales y clínicas para curar las enfermedades corporales, pero no hay tales hospitales para curar la enfermedad material del alma espiritual. Los centros del movimiento para la conciencia de Krishna son los únicos hospitales establecidos que pueden curar al hombre del nacimiento, la enfermedad, la vejez, y la muerte.

— *Caitanya-caritamṛta, Adī* 10.51.

## Nima (nim) aparta lo inauspicioso

Dakini y Sankhini son dos acompañantes del Señor Siva y su esposa, y se les considera de muy mal agüero, al haber nacido de una vida fantasmal. Existe la creencia de que esas criaturas vivientes tan nefastas no pueden acercarse a un árbol de *nima*. Por lo menos médicamente se admite que la madera de *nima* es muy antiséptica, y antiguamente había la costumbre de tener un árbol de *nima* frente de la casa. En la India, en las carreteras que son muy anchas, sobre todo en Uttar Pradesh, hay cientos y miles de árboles de *nima*. La madera de *nima* es tan antiséptica, que la ciencia Ayurvédica la emplea para curar la lepra. Científicos médicos han extraído del árbol de *nima* el principio activo llamado ácido margósico. El *nima* tiene muchas aplicaciones, y se emplea en especial para limpiar los dientes. En las aldeas indias, el 90% de la gente usa ramitas de *nima* para éste fin. A causa de todos los efectos antisépticos del árbol de *nima*, y a causa de que el Señor Caitanya había nacido bajo un árbol de *nima*, Sita Thakurani dio al Señor el nombre de Nimai.

*Caitanya caritamṛta, Adī* 13.117

SELF-DECEPTION  
 FEAR OF DEATHS  
 ANGER AFTER FRUSTRATION  
 SENSE OF FALSE OWNERSHIP  
 BODILY CONCEPTION

LOGICAL ARGUMENT  
 GREED

POWER OF SPEAKING  
 KRATU  
 ATRI

MARIC  
 ATHARVA  
 PULASTYA  
 RK  
 SAMA  
 PIRANAS  
 MEDICAL SCIENCE

MEDICAL SCIENCE

ya-ra-la-va

BHAGU

bhū bhuvah svah  
 sa-sa-saha

DAKSA

sa-r-gā-ma-pa-dha-ni

NARADA

a-dā-t-u-ā-rī-lā-tā-mā

PULAHA

ka...ma

# PRAKRITI

SINGULARIDAD AYURVEDICA

Kaviraja Nimai Nitai das

# P



Para algunos médicos ayurvédicos, la determinación del *prakrti* (“naturalidad” o “singularidad” — a menudo interpretada como “constitución”) se limita a evaluar la diátesis (tendencia a la enfermedad) de los pacientes. Pero conocer la diátesis generalmente es insuficiente e incluso engañoso, cuando se intenta guiar a los pacientes hacia una mejor salud. La práctica de Ayurveda requiere que el paciente sea entendido por completo tanto en la enfermedad como en la salud.

El hecho de determinar el *prakrti* es un proceso complicado, y es mejor realizarlo con la guía experta de un profesional. Descubrir las múltiples facetas del *prakrti* es un proceso de introspección profunda, que a su vez es un requisito esencial para la curación.

Los cuestionarios de *prakrti*, que usualmente se utilizan para evaluar la constitución de los pacientes, son demasiado simplistas y muchas veces conducen a errores. Este tipo de cuestionarios mezclan y confunden elementos de diferentes tipologías y luego combinan todas las respuestas en una apreciación. El enfoque es reduccionista y esto explica fácilmente porqué muchos médicos se sienten frustrados por las caracterizaciones superficiales: el enfoque impide la adopción de planes de cuidado personalizados con exactitud.

Los diferentes aspectos de la singularidad Ayurvédica tendrán mayor o menor importancia al desarrollar un régimen individualizado. La disposición psicológica y la tipología del desarrollo social de un paciente, tendrán más relevancia cuando se determine cuáles son las prácticas que deben ser adoptadas para equilibrar *ahankara* (ego), *buddhi* (inteligencia), *manas* (mente), e *indriyas* (sentidos). La constitución fisiológica y la tendencia diatética tendrán mayor importancia al seleccionar prácticas relevantes para regular *prana* y *agni* (energía y digestión). Y la constitución física, tiene relevancia en la planificación específica de aspectos dietéticos y prácticas para regenerar el cuerpo físico.

## Disposición Psicológica

Todos nosotros exhibimos modificaciones de la conciencia pura de acuerdo a nuestras tendencias innatas, los tipos de asociación que mantenemos y las circunstancias en que nos encontramos. Dentro de la esfera de la existencia condicionada, nadie representa a plenitud el hecho de ser equilibrado (*sattva*), energético (*rajas*) o pasivo (*tamas*). Más bien, nosotros exhibimos rasgos y cualidades de cada una de las tres disposiciones.

Aquellos que tienen disposiciones con predominancia tanto equilibrada como pasiva, experimentan estados energéticos ocasionalmente. Las personas equilibradas generalmente tienen pocos estados pasivos, y las personas pasivas tienen pocos estados equilibrados. Eso ocurre debido a que no hay ninguna relación directa entre *sattva* y *tamas*, y su conexión debe ser mediada a través de *rajas*. Las personas predominantemente energéticas experimentan mayor variabilidad y pueden dirigirse fácilmente ya sea hacia *sattva* o hacia *tamas*. En el *Bhagavad-gita* (14.9-10, 14.16-17), se explica la ciencia de la disposición psicológica:

*Sattva* hace que uno se apegue a la felicidad, *rajas* a la actividad, y *tamas* a la inercia al eclipsar el poder de la discriminación. A veces *sattva* predomina, prevaleciendo ante *rajas* y *tamas*; a veces *rajas* prevalece; y a veces *tamas* opaca a *sattva* y *rajas*. ... Los sabios dicen que los frutos de las acciones equilibradas son la ecuanimidad y la pureza. El fruto de la acción energética es el sufrimiento. El fruto de la acción pasiva es la ignorancia. La sabiduría es el resultado de *sattva*, la codicia surge de *rajas*, y el descuido, la ilusión y la torpeza surgen de *tamas*.

## La disposición equilibrada

Una persona con predominio de *sattva* exhibe serenidad, estabilidad, magnanimidad, tolerancia, desapego, paciencia, rectitud, discriminación, ausencia de pasión, compasión e iluminación. Las personas equilibradas son a menudo vegetarianas y tienden a evitar los embriagantes. En el *Bhagavad-gita* (14.6 y 11) encontramos:

De estas tres disposiciones, la inmaculada *sattva* otorga iluminación y salud. Sin embargo, también condiciona a la persona a través del apego a la felicidad y el conocimiento. . . Uno puede saber que *sattva* prevalece cuando la luz de la sabiduría resplandece a través de todos los sentidos.

## La disposición energética

Una persona con predominio de *rajas* exhibe apego, anhelo, adhesión, lujuria, avaricia e intolerancia. Las personas energéticas a menudo no son vegetarianas, pero generalmente evitan el condimento excesivo, y tienen una fuerte aversión hacia los productos impuros o rancios. Se permiten moderadamente el uso de intoxicantes y los evitan por razones de salud. El *Bhagavad-gita* (14.7 y 12) dice:

*Rajas* se imbuye con pasión, originando el deseo y el apego. Ata fuertemente al alma corporificada a través del apego a la acción. . . Un predominio de *rajas* causa codicia, agitación, esfuerzo excesivo, intranquilidad y deseo.

## La disposición pasiva

Una persona con un predominio de *tamas* exhibe ilusión, ira, temor, arrogancia, ignorancia, crueldad, negligencia, e indolencia. Las personas pasivas ejercitan muy poco o nada de discriminación en sus hábitos alimenticios, y se inclinan mucho a consumir embriagantes. El *Bhagavad-gita* (14.8 y 13) dice:

*Tamas* surge de la ignorancia, engañando a todos los seres encarnados. Ellos son atados a través de la comprensión errónea, la ociosidad y el sueño... *Tamas* produce oscuridad, pereza, negligencia de los deberes, e ilusión.

## Ocupación

El acharya Charaka ha enunciado claramente que para mantener la salud se requiere de la combinación de cuatro factores: (1) un instructor de Ayurveda apropiado, (2) un asistente capacitado (para aquellos que requieran asistencia), (3) un médico dedicado, y (4) la práctica correcta. Dependiendo de la ocupación de uno en los cuatro sectores ocupacionales, o *varnas* (*brahmana*, *ksatriya*, *vaisya* y *sudra*), es más o menos posible

# Cada uno de nosotros tenemos elementos de todas las tipologías fisiológicas, porque sin el sustento de *prana*, *agni*, y *ojas* — los tres pilares de la salud — no podríamos continuar viviendo.

emprender ciertas disciplinas, ya que todas las prácticas requieren tiempo y recursos. Para los propósitos de ésta evaluación tipológica, pertenecer a los sectores ocupacionales es estrictamente un tema concerniente al modo de cómo uno utiliza su tiempo. En cuanto a los recursos se refiere, el nivel de ingresos generado por una ocupación, juega un papel en la habilidad de la persona en su búsqueda de prácticas de salud. Y la naturaleza del trabajo mismo afecta directamente al estado de salud, y expone a la persona a diversas influencias tanto saludables como no saludables.

Las actividades brahminicas requieren esfuerzo mental pero no físico, y generalmente no generan grandes ingresos. Pero es muy raro que los *brahmanas* esten expuestos a influencias ambientales no saludables a causa de su ocupación. La ocupación de los *ksatriyas* no requiere esfuerzo físico sostenido y generalmente produce cuantiosas ganancias. Pero la naturaleza del trabajo puede ser peligroso, especialmente para aquellos que se dedican a la política y el mando militar. Los *ksatriyas*, por lo tanto, están más expuestos a influencias ambientales no saludables. Los *vaisyas* pueden generar ganancias sustanciales y sostenidas. Debido a que la naturaleza de su trabajo es físicamente exigente, ellos requieren tener resistencia. Los *vaisyas* están más expuestos a los peligros ambientales que los dos sectores anteriores, especialmente en el campo de la agricultura. Los *sudras* realizan una labor físicamente exigente, pero mentalmente poco desafiante; generan un ingreso consistente, pero relativamente más bajo; ellos son los que están más expuestos a los peligros ambientales que todos los demás.

El hecho de participar en estos sectores también puede condicionar a la mente en diferentes formas que influyen en la salud, así como también puede afectar en la disposición psicológica de la persona. El estudio y la búsqueda de conocimiento refuerzan una disposición equilibrada, las funciones ejecutivas promueven una combinación de características de las disposiciones energética y equilibrada, el comercio y los negocios inducen una combinación de las disposiciones energética y pasiva, y la mano de obra promueve una disposición pasiva.

## Etapas del Desarrollo

Las etapas del desarrollo concuerdan muy cercanamente con la edad de la persona, aunque puede haber discrepancias en casos individuales. Las etapas incluyen, la etapa de estudiante o *brahmacari* (desde el nacimiento hasta los 27 años); la etapa de casado o *grhasta* (de los 28 hasta los 54 años); la etapa de retirado o *vanaprastha* (de los 55 a los 81 años); y la etapa de renuncia o *sannyasa* (de los 81 años en adelante). Otras clasificaciones reducen la duración de cada etapa de desarrollo a 24 años. En algunas tradiciones, y debido a la actual organización desfavorable de la sociedad, se recomienda que uno acepte la orden de renuncia después de los 50 años de edad.

Un estudiante podría tener más tiempo que una persona que

trabaja, pero carece de recursos suficientes, mientras que ciertas personas retiradas pueden tener tanto tiempo como recursos. Una persona en la orden de renuncia, posiblemente no esté interesado en seguir ningún régimen que vaya en detrimento del cultivo espiritual. El médico experto siempre debe tener en cuenta estas diferencias mencionadas en el momento de desarrollar un plan de tratamiento.

Es importante notar que existe una correlación definida entre los sectores sociales y las etapas del desarrollo. Mientras la edad transcurre de forma similar para todos nosotros, los *brahmanas* son los únicos de los que se puede esperar que pasen por las cuatro etapas del desarrollo, incluyendo la renuncia. Para los *ksatriyas*, el proceso acaba en la etapa de retiro; y para ellos, no se requiere que prosigan hasta la etapa de renuncia. Para los *vaisyas*, sólo son obligatorias las etapas de estudiante y de casado. Y para los *sudras*, por lo general, la etapa de casado es la única realidad durante toda su vida.

## Constitución Fisiológica

Cada uno de nosotros tenemos elementos de todas las tipologías fisiológicas, porque sin el sustento de *prana*, *agni* y *ojas* — los tres pilares de la salud — no podríamos continuar viviendo. Sin embargo, sí es posible identificar un tipo fisiológico dominante. Esta tipología muchas veces tiene correlación con las formas de aprendizaje. Cuando *prana* prevalece se aprende mejor haciendo; cuando *agni* prevalece se aprende observando; y cuando *ojas* prevalece se aprende por repetición.

### Prana-dominante

La persona en quien *prana* domina exhibe una conducta apropiada en todas las funciones. El tipo *prana*-dominante tiene un deseo persistente de llevar una vida ocupada y esta lleno de entusiasmo para tener variedades de experiencia. La persona de este tipo exhibe un dominio apropiado de los órganos de percepción y de acción, y tiene excelentes niveles de energía. El apetito es moderado pero regular, y la digestión es rápida pero saludable. El sueño es ligero pero satisfactorio. Las personas de *prana*-dominante tienen una respiración superior, y la excreción de orina y heces es completa y regular.

### Agni-dominante

La persona en quien *agni* domina se beneficia de la favorable asimilación de experiencias y sustancias. El tipo *agni*-dominante es valiente y generoso y tiene un fuerte compromiso para descubrir y cultivar la verdad a través de la búsqueda intelectual. Este tipo exhibe una habilidad superior de percibir con claridad, y además tiene disciplina para el esfuerzo sostenido. El apetito es fuerte y frecuente, y la digestión es completa. El sueño es profundo y no demasiado prolongado. La persona de *agni*-dominante disfruta de una buena visión y tiene una apariencia radiante.

### Ojas-dominante

La persona en quien *ojas* domina tiene una naturaleza tran-

quila, compasiva y tolerante. El tipo *ojas*-dominante es sereno y resuelto y además tiene una memoria prodigiosa. La persona de este tipo disfruta de una generación y preservación superior de los tejidos corporales, tiene una estructura física y ósea firme y fuerte. El apetito es normal y regular, y la digestión es lenta pero completa. El sueño es muy profundo. La persona de *ojas*-dominante tiene una excelente capacidad reproductiva y gran longevidad.

### **Diátesis, o Tendencia a la Enfermedad**

Cuando los tres pilares se desequilibran, experimentamos sus modificaciones, conocidas como *vata*, *pitta* y *kapha*. Éstos son los *doshas* ubícuos donde se enfoca de forma casi exclusiva la mayoría de los textos actuales de Ayurveda. En realidad es muy importante determinar la tendencia a la enfermedad o diátesis, porque esto ayuda al doctor a que entienda cómo es que uno se enferma: debido al estrés, al insuficiente descanso apropiado, o a causa de sentirse exhausto.

#### **Vata-dominante**

La persona con una diátesis *vata* exhibe temor indefinido, aprehensión, sospecha y cansancio. La diátesis *vata* conduce a excesos mentales y emocionales, confusión y memoria deficiente. Tanto la percepción como la acción se perturban, los sentidos dejan de ser fiables, y las reacciones son inapropiadas. El apetito es irregular, y la digestión se inhibe. El sueño se perturba; es difícil descansar. Las personas de *vata*-dominante sufren desórdenes nerviosos y respiratorios, y la excreción de la orina y las heces es escasa e irregular.

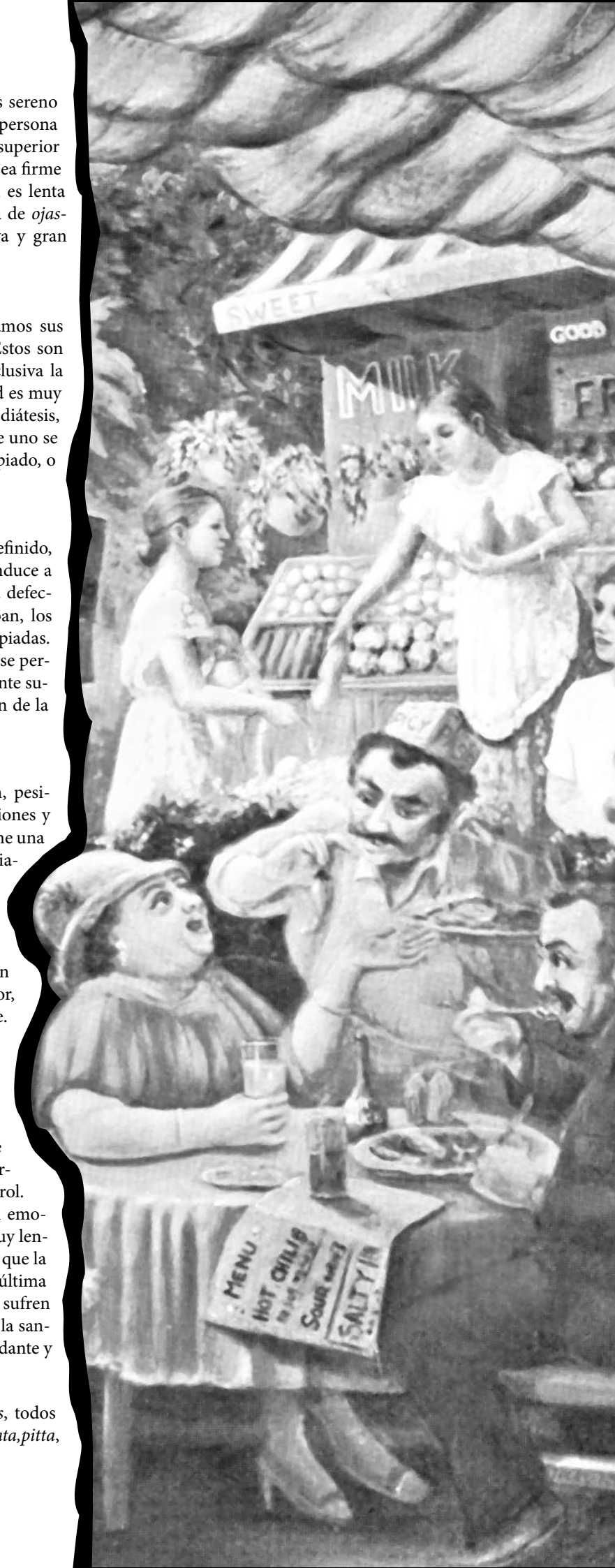
#### **Pitta-dominante**

La persona con una diátesis *pitta* exhibe ira, agresión, pesimismo e inquietud. La diátesis *pitta* conduce a decepciones y fluctuaciones emocionales, la persona se vuelve fija y tiene una memoria altamente selectiva. La percepción es influenciada por la emoción, y existe un impulso por controlar al medio ambiente y a los demás. El apetito es excesivo y la digestión es demasiado rápida. El sueño es agitado, con pesadillas violentas, y el descanso es prolongado pero no satisfactorio. Las personas con *pitta*-dominante sufren desórdenes digestivos y de la piel, y la excreción de sudor, orina y heces es abundante y muchas veces desagradable.

#### **Kapha-dominante**

La persona con una diátesis *kapha* exhibe inseguridad, apego, celos y torpeza. La diátesis *kapha* conduce a la rigidez de pensamiento, obstinación emocional, y excesivo estancamiento en los recuerdos. La percepción se vuelve lenta y poco fiable, y existe una tendencia a permitir que el medio ambiente y los demás asuman el control. El apetito es escaso, aunque puede haber alimentación emocional constante (comer sin hambre). La digestión es muy lenta, y la descomposición del alimento ocurre más rápido que la digestión. El sueño es profundo y prolongado, pero en última instancia cansador. Las personas con *kapha*-dominante sufren de obesidad y desórdenes en la regulación de azúcar en la sangre. La excreción de sudor, orina y heces es lenta y abundante y a veces se obstruye.

Similarmente como se observó con *prana*, *agni*, y *ojas*, todos nosotros experimentamos diferentes proporciones de *vata*, *pitta*,



y *kapha* en nuestra diátesis, o tendencia a la enfermedad. Pero en esta tipología en particular es donde se encuentra más seguido las combinaciones de tipos, y no es posible identificar sólo un predominio claro. De hecho la mayoría de las personas tienen una diátesis mezclada, siendo las más comunes *vata-pitta*, *pitta-kapha*, y *vata-kapha*. Por supuesto que existen algunas diátesis puras de *vata*, *pitta*, y *kapha*, y también algunas tendencias a la enfermedad así llamadas “equilibradas”.

La tarea es determinar qué tendencia a la enfermedad corresponde más cercanamente al paciente: *vata*, *vata-pitta*, *vata-kapha*, *pitta*, *pitta-kapha*, *kapha*, o *vata-pitta-kapha*. No incluimos diátesis combinadas “invertidas”, tales como *pitta-vata*, *kapha-pitta*, y *kapha-vata*. Existe una buena razón para esta aparente omisión, y es que estas tendencias a la enfermedad simplemente no se pueden manifestar. La explicación es tanto simple como profunda: cuando dos *doshas* se combinan, el que es más móvil dominará. De esta manera, cuando *vata* y *pitta* se asocian, *vata* domina, siendo el más móvil de todos. Cuando *pitta* y *kapha* se asocian *pitta* domina, porque es fluido y *kapha* es estático.

### Constitución Física

La constitución física es el aspecto más denso y material de la singularidad Ayurvédica. Este aspecto expresa las cualidades del cuerpo físico. Existen cinco posibles tipos, correspondientes a los estados elementales de la materia (*panca-mahabhuta*): espacio, volátil, radiante, líquido, y sólido. El hecho de conocer la constitución física de una persona nos ayuda a diferenciar entre recomendables pero diferentes prácticas en el cuidado Ayurvédico.

Los estados elementales de la materia corresponden de una manera muy exacta a *vata*, *pitta*, y *kapha*, así como a ocho características básicas: liviano/pesado, frío/caliente, húmedo/seco, y móvil/estático. Por lo tanto, cuando tenemos dudas acerca de qué cualidades incrementan en los *doshas*, recurrimos a nuestra constitución física para obtener una perspectiva más clara.

Estados	Cualidades	Doshas
<i>Akasa</i> - espacio	Liviano / Frío / Seco / Estático	<i>vata</i>
<i>Vayu</i> - volátil	Liviano / Frío / Seco / Móvil	<i>vata</i>
<i>Tejas</i> - radiante	Liviano / Caliente / Seco / Móvil	<i>pitta</i>
<i>Apa</i> - líquido	Pesado / Frío / Húmedo / Estático	<i>pitta</i> <i>kapha</i>
<i>Prthvi</i> - sólido	Pesado / Frío / Seco / Estático	<i>kapha</i>

De esta manera, cuando se agrava *vata*, podemos determinar (conociendo la constitución física) si es que la agravación se debe a un exceso en el estado del espacio o en el estado volátil, y entonces decidir cómo tratar al desequilibrio. Lo mismo ocurriría para *pitta*, que puede agravarse debido a exceso de estados radiantes o líquidos, y para *kapha*, que puede agravarse debido a excesi-

vos estados líquidos o sólidos.

### *Akasa: espacio-dominante*

La constitución de espacio-dominante exhibe muchas estructuras grandes y huecas, y miembros desproporcionadamente pequeños en comparación al torso. Existe una tendencia a producir muchos sonidos fisiológicos, tales como los que provienen de las articulaciones, intestinos o gases. Las personas de constitución de espacio-dominante tienen una tendencia a desarrollar osteoporosis y tuberculosis.

### *Vayu: volátil-dominante*

La constitución volátil-dominante es fácilmente identificable por el movimiento constante, leve asimetría, y extremidades largas. El color es oscuro, y la piel, el cabello y las uñas son ásperos. Las personas de constitución volátil-dominante tienen una tendencia a desarrollar desequilibrios en el sistema nervioso y las articulaciones.

### *Tejas: radiante-dominante*

La constitución radiante-dominante es notable por ser rojiza, intensa y caliente. Los ojos y la voz son ardientes y penetrantes; el cabello es claro, o prematuramente cano y delgado. Las personas de constitución radiante-dominante tienen una tendencia a desarrollar problemas en la piel y desórdenes del hígado.

### *Apa: líquido-dominante*

La constitución de líquido-dominante exhibe suavidad, humedad y frío. Existe una tendencia de palidez en la piel, pero los ojos son grandes y centellantes. Las personas de constitución líquido-dominante tienden a desarrollar problemas con los riñones, presión sanguínea alta y debilidad muscular.

### *Prthvi: sólido-dominante*

La constitución sólido-dominante muestra una distintiva corpulencia, estabilidad e inmovilidad. Existe una tendencia hacia los movimientos y funciones lentas. Las personas de constitución sólido-dominante son propensas a desórdenes con la regulación del azúcar y la obesidad.

Aunque todos nosotros tenemos aspectos de cada una de las constituciones físicas, es bastante fácil determinar cuál está dominando. Recuerda pensar en las cuatro cualidades básicas de cada elemento mientras identificas a las diferentes constituciones. Por ejemplo, si uno no está seguro si una persona es radiante- o líquido-dominante, el hecho de saber que radiante es liviano, caliente, seco y móvil, ayuda a distinguir esto de las cualidades pesado, frío, húmedo y estático del líquido.

En futuros artículos, exploraremos cómo el conocimiento de la singularidad ayurvédica completa es esencial cuando se trata de desarrollar un plan de tratamiento íntegro para cada paciente individual.

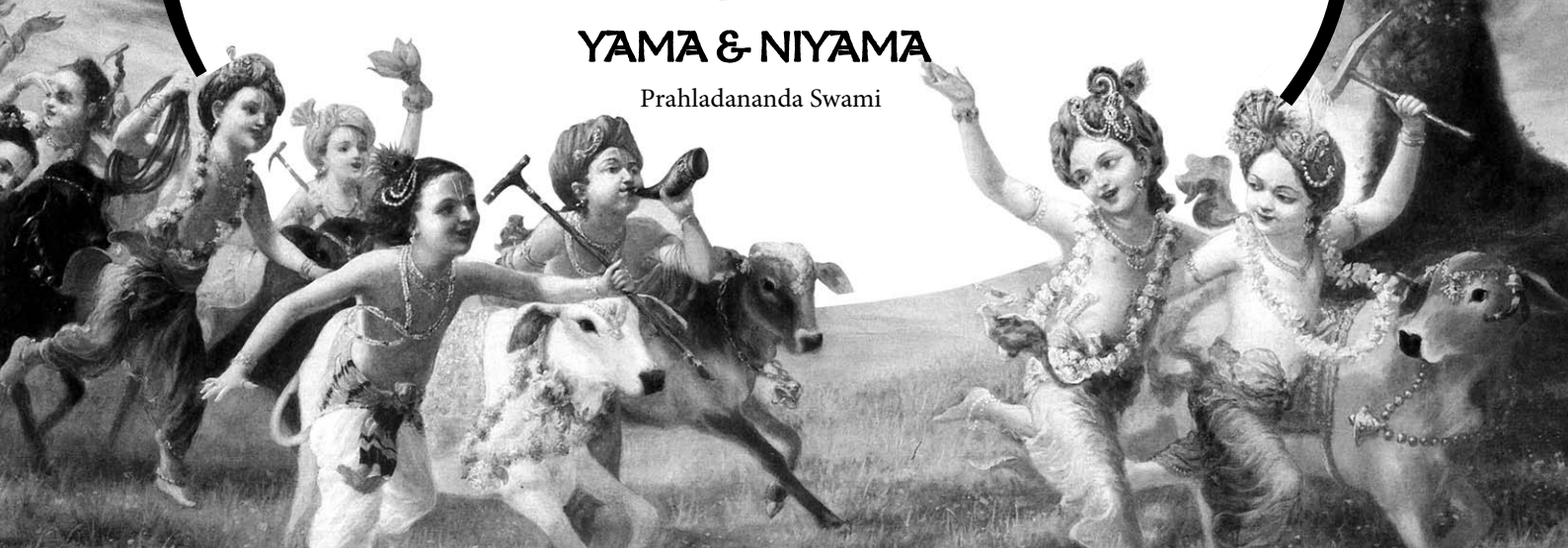
*Nimai Nitai das (ISKCON Nueva Inglaterra) es un discípulo de Su Santidad Niranjana Swami. Él ha estudiado y practicado Ayurveda durante más de dos décadas y es el Profesor Asistente Clínico de Medicina Familiar y Salud de Comunidad en la Escuela de Medicina de la Universidad de Tufts. Puede ser contactado en nimai.nitai@pamho.net.*



# REGLAS PARA LA ILUMINACIÓN Y LA FELICIDAD

## YAMA & NIYAMA

Prahladananda Swami



Un aproximado de 30 millones de americanos practican los ejercicios físicos y respiratorios del *hatha-yoga*, que son dos partes de un proceso óctuple llamado *astanga-yoga*. (*Asta* significa “ocho” y *anga* significa “miembros.” *Yoga* significa “unirse con el Supremo”). Las bases del *astanga-yoga* son *yama* y *niyama*, es decir los deberes sociales y personales, mientras que *asana* (posturas físicas) y *pranayama* (ejercicios de respiración) son los pasos tercero y cuarto. Los cuatro pasos o miembros restantes son *pratyahara* (desapego), *dharana* (contemplación), *dhyana* (concentración), y *samadhi* (concentración fija).

Otros procesos de yoga, como el *bhakti-yoga* — el yoga de la devoción — también tienen reglas. Para alcanzar las metas del yoga descritas por las autoridades, debemos seguir sistemáticamente un proceso de yoga, de la misma forma que para graduarse en una escuela se sigue su programa de estudios respectivo. Las más eminentes autoridades dicen que la meta máxima del yoga no es la salud ni los poderes místicos, sino comprender que el ser es diferente de la materia y revivir

nuestra ahora adormecida, pero eterna relación con la Suprema Personalidad de Dios, El Señor Krishna.

Las escrituras y los textos de yoga prescriben disciplinas físicas y mentales para el progreso material y espiritual, porque son sólo las actividades reguladas, las que nos pueden liberar de los apegos y aversiones que aparecen de la agitación de la mente y los sentidos. En el *Bhagavad-gita*, se explica que nuestro enredo en las tres modalidades de la naturaleza material (bondad, pasión e ignorancia) es la causa principal de que nuestras mentes y cuerpos se perturben. Nosotros nos enredamos en la naturaleza material cuando deseamos ser el señor y el disfrutador de la creación, y nos frustramos cuando nuestros deseos no se cumplen. El Señor manifiesta y controla las modalidades a través de Sus potencias. Así que nosotros podremos superarlas únicamente siguiendo un proceso prescrito por el Señor. Por seguir las disciplinas de yoga es que nuestros apegos a las modalidades de la pasión e ignorancia disminuirán, y gradualmente alcanzaremos la modalidad de la bondad, donde obtendremos más conocimiento y su-

fraremos menos. Cuando el alma espiritual pura se enreda en la ilusión causada por las modalidades, no puede percibir su naturaleza original y dichosa. El yoga remueve la cobertura artificial de las tres modalidades y revive la conciencia original pura del alma.

El *Astanga-yoga* permite desarrollar una inteligencia elevada, mediante la cual uno puede mejorar progresivamente el control que el alma ejerce sobre la mente y los sentidos, y así alcanzar una plataforma superior al condicionamiento material. Sin embargo, este estado es solamente una introducción a la verdadera vida espiritual, que empieza cuando nosotros despertamos nuestra conciencia de Krishna. Luego de haber entendido que nosotros somos eternos sirvientes de Krishna, es que empezamos nuestra vida natural de servicio amoroso en relación con Él y Sus sirvientes redimidos.

Dos caminos conducen hacia la perfección del yoga, el camino directo y el indirecto. El camino indirecto incluye diferentes etapas progresivas de yoga. El *Bhakti-yoga* (servicio devocional), es di-

recto, mientras que el camino indirecto implica renunciar a los frutos del trabajo (*karma-yoga*), cultivar conocimiento espiritual (*jñana-yoga*), y practicar la meditación en el Señor del corazón (la meta del *astanga-yoga*) antes de llegar a despertar la devoción. El *Astanga-yoga* no es recomendable para nosotros en esta era de Kali, debido a que tenemos una vida corta, hábitos irregulares y somos débiles tanto física como mentalmente. Algunas personas excepcionales pueden alcanzar la perfección a través de este camino indirecto, pero la mayoría de las personas en la actualidad no pueden. Imitar el antiguo sistema de *astanga-yoga* es definitivamente una pérdida de tiempo si es que la persona no es consciente de la meta o del proceso para alcanzarla.

El sabio Patanjali — considerado el padre del *astanga-yoga* — escribió los *Yoga Sutras*. Los ocho pasos para desarrollar la conciencia (*yama*, *niyama*, etc.) son aplicables a cualquier actividad. En el caso de alguien que juega fútbol. *Yama* y *niyama*, que se refieren a la disciplina social y personal, corresponderían respectivamente a la cooperación en equipo y al despliegue individual de habilidades. *Asana* es la posición del cuerpo en una actividad tal como patear la pelota o cabecearla; una cabeza rígida en este deporte sería algo desventajoso. El *Pranayama* genera la energía, sin la cual nadie podría jugar. *Pratyahara* se refiere a no dejarse distraer por la estimulación sensorial. Si los hinchas aclaman a un jugador que está corriendo con la pelota, él no debe distraerse, detenerse, y levantar los brazos saludando a la multitud. *Dharana* significa contemplación: conocer dónde está la pelota, los otros jugadores, y el arco. *Dhyana* significa concentrarse, en este caso en patear la pelota para anotar un gol y evitar a los oponentes. Cuando un futbolista patea la pelota hacia el arco y hace un gol, su equipo alcanza *samadhi* (temporalmente).

## Los Deberes de un Yogi

Patanjali divide a *yama* y *niyama* en diez categorías:

**Yama** (disciplina social):

*ahimsa* — no violencia  
*satya* — veracidad  
*asteya* — no robar

*brahmacarya* — celibato  
*aparigraha* — no posesividad

**Niyama** (disciplina personal):

*sauca* — limpieza  
*santosa* — satisfacción  
*tapas* — austeridad  
*svadhyaya* — estudio  
*isvara-pranidhana* — rendición a Dios

La forma de disciplinar los sentidos y la mente se explica de una manera similar en el *Srimad-Bhagavatam* (6.1.13–14):

Para concentrar la mente, uno debe llevar una vida de celibato y no caer. Es necesario someterse a la austeridad de abandonar voluntariamente el disfrute de los sentidos. Además se debe controlar la mente y los sentidos, ser caritativo, veraz, limpio, no violento, seguir los principios regulativos, y cantar con regularidad el santo nombre del Señor...

Las disciplinas de *yama* y *niyama* son similares a las formas en las que un *brahmana* (un intelectual o sacerdote) trabaja. (Bg. 18.42):


La serenidad, el autocontrol, la austeridad, la pureza, la tolerancia, la honestidad, el conocimiento, la sabiduría, y la religiosidad — éstas son las cualidades naturales con las que trabajan los *brahmanas*.

El desarrollo de las cualidades brahminicas, aunque no es la perfección completa de la vida, nos da a conocer niveles de conciencia superiores y nos provee un vislumbre de la vida espiritual.

Un devoto de Krishna evita el sexo ilícito, comer carne, juegos de azar, y la intoxicación. Esto ayuda a que el devoto desarrolle cualidades en la modalidad de la bondad: limpieza, misericordia, veracidad, y austeridad. Cantar sin ofensas los nombres de Dios ayuda a elevar al devoto a la plataforma trascendental. Srila Prabhupada explica todo esto en su significado del *Néctar de la Instrucción*, Texto 3:

“... uno no debe ser ocioso sino muy entusiasta por cumplir los principios regulativos. El incumplimiento de los principios regulativos destruirá el servicio devocional. Este movimiento de conciencia de Krishna sigue cuatro principios regulativos básicos que prohíben la vida sexual ilícita, comer carne, los juegos de azar y drogarse. El devoto debe ser muy





entusiasta por seguir estos principios. Si él es negligente en seguir cualquiera de ellos, su progreso seguramente se detendrá... Además de estas cuatro prohibiciones (*yama*), hay unos principios regulativos positivos (*niyama*), tales como cantar diariamente dieciséis rondas en las cuentas de *japa-mala*. Estas actividades regulativas se deben llevar a cabo fielmente y con entusiasmo.”

### Control de la Mente y los Sentidos

El alma espiritual pura trabaja con la mente e inteligencia materiales. Si nuestra mente e inteligencia están enredadas en la gratificación de los sentidos, entonces nuestra práctica del *yoga* no será fructífera. Podemos seguir temporalmente o externamente una disciplina, pero al final los deseos de gratificación de los sentidos nos forzarán a satisfacer las exigencias de la mente y los sentidos. Por lo tanto, es un error pensar que el hecho de realizar *asanas* para reducir grasa por motivos de salud es un método de realización espiritual. Sin una inteligencia superior, la práctica de ejercicios no nos ayudará a progresar en ningún camino de perfección espiritual. El Señor Krishna dice (*Bg.* 3.6):

“Aquel que restringe los sentidos de la acción, pero cuya mente mora en los objetos de los sentidos sin duda que se engaña a sí mismo y se le conoce como un farsante.”

Incluso si logramos mejorar nuestra salud sólo a través de un proceso físico, ello no durará sin una disciplina mental, intelectual y espiritual, de la misma manera en que un recipiente que se ha roto no va a poder contener agua. Una inteligencia superior esta destinada a ocupar los sentidos y la mente al servicio del Señor Krishna. La disciplina de la lengua y los genitales son las más fundamentales. A menos que regulemos nuestras elecciones de alimento y vida sexual, no hay posibilidad de liberarse de la conciencia material. Nuestras elecciones de comer están influenciadas por el impulso de nuestra lengua, de saborear alimento sabroso, y nuestras concepciones de vida sexual se forman de los temas que hablamos, lo que vibramos con la lengua y lo que escuchamos. El Señor Krishna nos recomienda regular las actividades de la lengua a través de comer alimentos ofrecidos a Él, y hablar y escuchar *krishna-katha*, o temas acerca del Señor Supremo.

La forma de liberarse del deseo sexual es explicada por Srila Prabhupada (*Bg.* 6.13-14, significado):

[Yajnavalkya dice,] “El voto de *brahmacharya* tiene por objeto ayudarlo a uno a abstenerse por completo de la complacencia sexual, en pensamientos, palabras y actos — en todo momento, bajo todas las circunstancias y en todos los lugares”. Nadie puede llevar a cabo una práctica correcta de yoga a través de la complacencia sexual. El proceso de *brahmacharya* se enseña, pues, desde la infancia, cuando no se tiene conocimiento de la vida sexual. A la edad de cinco años, los niños son enviados al *gurukula*, la casa del maestro espiritual, y el maestro los entrena desde muy jóvenes en lo referente a la estricta disciplina de volverse *brahmacaris*. Sin esa práctica, nadie puede progresar en ningún yoga, ya sea *dhyana* [meditación], *jñana* [conocimiento], o *bhakti*. Sin embargo, aquel que sigue las reglas y regulaciones de la vida de casado, y tiene relación sexual únicamente con su esposa (y eso también bajo ciertas regulaciones), también se le puede llamar *brahmacari*. Esa clase de jefe de familia regulado *brahmacari* puede ser aceptado en la escuela del *bhakti*, pero las escuelas de *jñana* y *dhyana* niquiera admiten a los casados *brahmacaris*. En esas escuelas se exige una abstención total sin ninguna transigencia. En la escuela del *bhakti*, al casado *brahmacari* se le permite una vida sexual controlada, ya que el culto del *bhakti-yoga* es tan poderoso, que uno pierde automáticamente la atracción sexual al estar ocupado en el servicio superior del Señor. En *El Bhagavad-gita* (2.59) se dice:

*visaya vinivartante  
niraharasya dehinah  
rasa-varjam raso 'py asya  
param drstva nivartate*

Mientras que otros son forzados a restringirse de la gratificación de los sentidos, un devoto del Señor automáticamente se abstiene debido a experimentar un gusto superior. Aparte del devoto, nadie posee ninguna información de ese gusto superior.

Para una persona que no esta directamente ocupada en el servicio del Señor, se le recomienda que modere las actividades de los sentidos.

No hay ninguna posibilidad de convertirse en yogui, ¡Oh Arjuna!, si se come demasiado o se come muy poco, ni si se duerme demasiado o no se duerme

(continúa en la página 19)

# TRATAMIENTO AYURVÉDICO

## UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Kancana-valli Devi Dasi



### El lugar

A fines del 2002 pasé cinco semanas en Nagarjuna, que es una clínica Ayurvédica en Kerala, al Sur de la India. Kerala es hogar de muchas clínicas Ayurvédicas, algunas con una larga historia practicando este antiguo arte médico. La clínica Nagarjuna está cerca a Cochin, por el río Periyar, y la aldea de Kalady (El lugar de nacimiento de Sankaracarya). El área es exuberante y subtropical, y la gente es cálida y amistosa. El clima estaba más moderado de lo que yo esperaba: ni demasiado caluroso durante el día, ni demasiado frío por la noche, y ocasionalmente aguaceros tempestuosos. La clínica estaba bien establecida y limpia; además, contaba con habitaciones para tratamiento y un comedor donde todos comíamos juntos. A pesar de que los alimentos eran totalmente vegetarianos y a la vez muy buenos, yo cocinaba para mí cada vez que el tiempo y la energía me lo permitían.

Yo no era la única paciente. Habían otras mujeres de India, Alemania, Suiza y Grecia. Los primeros días los pasé preguntándoles sobre lo que me iba a suceder el tiempo que yo estuviera ahí. Naturalmente, hubieron dificultades de menor importancia; la más prominente fue que los aviones volaban directamente encima nuestro, en dirección al aeropuerto local, a tres kilómetros de distancia. Pero no había muchos vuelos, y llegué a acostumbrarme al ruido, aunque el primero fue verdaderamente una conmoción.

### El tratamiento

La razón por la que fui a la clínica, fue para obtener experiencia de primera mano del *panchakarma*. El tratamiento que iba a recibir tenía dos etapas. La primera parte y la más larga, *purvakarma*, es preparatoria. En esta etapa se extraen las toxinas de las células del cuerpo, a través de la medicación y el masaje. En la segunda parte, *panchakarma*, estas toxinas son expulsadas del sistema del cuerpo. Antes de empezar el tratamiento, vi al doctor que dirigía la clínica, Krisnan Namboodiri. El tomó mi historial completo, y me preguntó qué dolencias médicas he sufrido (migraña, agotamiento, insomnio, y estrés nervioso). Después de esto, trazó el plan de mi tratamiento y estableció el programa a seguir. Cada día un doctor revisaba cómo iban las cosas y hacía cualquier ajuste que fuese necesario.

Yo tenía una rutina bastante regulada. A las 7 a.m. recibía un masaje (el tratamiento de la mañana). A las 9 a.m. nos servían un desayuno consistente y nutritivo. El almuerzo era a las 1 p.m. Luego, cerca de las 4 p.m., recibía mi tratamiento de la tarde. Teníamos clases de yoga a las 6 p.m., la cena a las 7 p.m. y nos íbamos a dormir a las 9 p.m.

Los masajes Ayurvédicos, aunque a veces se sentían un poco dolorosos, eran en realidad regocijantes, poderosos y relajantes. Cada tipo de masaje se repetía por varios días para incrementar su efecto total. Los masajes se realizaron utilizando:

- Aceites especiales calientes.
- Bolsas de hierbas sumergidas en aceite y luego golpeadas sobre la piel (la primera vez que los terapeutas lo hicieron, me sorprendí tanto que me reí todo el tiempo, para diversión de ellos).

- c) Bolsas especiales de arroz cocido y sumergido en leche, que nutre y rejuvenece el cuerpo y provoca una sensación maravillosa.
- d) Aceite medicado caliente, de nombre *pizhichil*. (Éste era mi favorito. Aplicaban sobre mí tres litros de aceite y por cuarenta minutos cada vez.)

Después de varios de aquellos tratamientos, me sentía cansada. Los doctores decían que esto se debía a que el masaje Ayurvédico cambia la forma del funcionamiento de los órganos corporales, para facilitar la detoxificación. Sin embargo, a pesar de la fatiga, no se nos aprobaba que durmieramos durante el día ni siquiera unos minutos, porque ello alteraría el funcionamiento del cuerpo.

Aparte de los tratamientos físicos, recibíamos medicinas de varios colores y sabores (algunas de ellas eran bastante desagradables) cinco o seis veces al día. El régimen empezaba a las 6 a.m. cuando nos daban a tomar una taza de medicina tibia, de tono bronceado y de sabor fuerte. El hecho que nos traigan las medicinas era bueno, porque estoy segura que de otra manera, ninguna la hubiese tomado a tiempo.

## Panchakarma

La segunda parte del tratamiento incluía cinco métodos de limpieza, y mayormente se realizó en los últimos días de mi estadía. El tratamiento y la medicina Ayurvédica, aunque son muy buenos, no se recomienda — especialmente el *panchakarma* — para personas débiles. Yo quedé profundamente agradecida cuando ellos decidieron que yo tomaría sólo cuatro de los cinco posibles tratamientos. No me aplicaron *vamana* — vómitos terapéuticos. Las otras cuatro partes fueron: *snehavasthy* (enema con aceite), *kashayavasthy* (enema con aceite combinado con decocciones medicadas), *virechana* (purgante utilizando medicinas laxantes y ayuno), y *nasya* (limpieza de los conductos nasales con un aceite condimentado especial).

Antes de salir de Europa, yo sabía en alguna medida qué expectativas tener, así que estaba algo preparada para aceptar el amoroso trabajo de los doctores y el personal. Debido a que el *panchakarma* tiene un poderoso efecto en el cuerpo, es necesario una estrecha supervisión médica mientras se realiza. Por lo tanto, nuestra privacidad personal durante esos momentos está en manos de uno o hasta cinco asistentes. Por ser de Inglaterra, me había acostumbrado a observar diferentes tabúes relacionados al cuerpo y sus funciones. Pero para pasar por todo este proceso tuve que hacerlos a un lado y depender de la buena voluntad del personal. Sin embargo, debido a que ellos eran expertos y realmente cuidaban a sus pacientes, la experiencia fue tanto beneficiosa como agradable.

## Otros tratamientos

Aparte del *panchakarma* y el *purvakarma*, también seguí el tratamiento de inhalación para un resfriado persistente, un tratamiento para mis ojos, y algo que ellos llamaban *dhara* para el insomnio y el estrés. Estos tratamientos por lo general se realizaban por las tardes. El tratamiento para el ojo, conocido por ser incluso una cura hasta para las cataratas, fue la más desagradable de todas las terapias — realmente una austeridad. Lo seguí por siete días y picaba muy fuerte. Mis ojos lloraban profusamente. A pesar de que le dije a la doctora que no me

gustaba en absoluto y que quería detenerlo, ella gentilmente me persuadió para que complete el tratamiento a cabalidad. Felizmente se iba haciendo ligeramente menos penoso cada vez.

*Dhara* fue probablemente el tratamiento más fácil que tomé. Básicamente, consistía en echarme sobre la espalda, y por cuarenta minutos me aplicaban un líquido que fluía lentamente sobre mi frente. Recibí dos tipos de *dhara*: uno con aceite tibio y el otro con mantequilla fría. ¡Este proceso se sentía tan aliviante! Yo estaba asombrada. Muchas veces tenía la tendencia a dormirme, sólo para ser despertada tiernamente por la asistente que lo administraba. Después de ello siempre sentí una tremenda sensación de alivio, como si alguien me hubiese removido todo el estrés del cuerpo.

## Impresiones

Quedé impresionada por la calidad de las medicinas y los tratamientos. Los miembros del personal estaban todos bien entrenados, y muchas de las medicinas eran preparadas allí mismo, usando ingredientes frescos. La amplitud de enfermedades que tratan es también impresionante: sordera, obesidad, enfermedades del corazón, parálisis, malaria, artritis, estrés nervioso, cáncer, desórdenes digestivos, migraña, fatiga crónica — la lista continúa. Incluso tienen un buen historial de haber ayudado a personas que sufren de problemas psicológicos y toman fuertes medicamentos como el litio.

El último día, después del masaje de la mañana, tome un baño a vapor. Mientras me cocinaba lentamente en el calor, todas las damas que me habían estado tratando venían y nos reíamos y bromábamos. Me sentía triste de tener que dejarlas porque fueron muy afectuosas y amables. En la atmósfera amigable de Nagarjuna, las personas son muy consideradas y se cuidan unos a otros.

Antes de irme, hablé con los doctores sobre lo que debía hacer después, y me recomendaron que descanse completamente por lo menos tres semanas después de regresar a casa, y que continúe tomando las medicinas por seis o siete semanas. Agradecí a los doctores y regresé a Bélgica después de reunir los kilos de medicinas y aceites que usaría. Desafortunadamente, la fecha que había programado para mi regreso fue exactamente un día después de haber acabado mi tratamiento. Esto demostró ser una decisión inoportuna porque los viajes largos quitan mucha energía, y lo que debí haber hecho fue tomar un descanso después de un periodo tan intenso de tratamiento.

## Un gusto adquirido

Estoy contenta de haber tenido la oportunidad de experimentar este tratamiento. Los efectos del Ayurveda son tanto preventivos como curativos. O, como dicen en comunicaciones, “Es un proceso, no un producto.” Definitivamente ahora me siento más energética y saludable. Además, las migrañas mensuales, el insomnio constante, y el estrés nervioso que sufría antes del tratamiento, también han mejorado. Sin embargo, es una pena que no haya tomado el descanso que recomendaron los doctores, porque así los efectos hubiesen sido más fuertes e inmediatos. El hecho de apreciar el tratamiento Ayurvédico *panchakarma* es un gusto que se adquiere y no es algo que todos lo podrán hacer. Pero ya que mi experiencia personal de este tratamiento fue tan maravillosa, lo recomiendo para aquellos que están buscando un buen cuidado alternativo de la salud.

# Terapéutica Herbal

## Cómo las hierbas ayudan en los problemas médicos

Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad

### Memoria

El Ayurveda explica que la retención de la memoria es gobernada por *kapha*, la asimilación de la información es gobernada por *pitta*, y la recuperación de la memoria esta relacionada con *vata*. Las personas con un tipo de cuerpo *vata* comprenden rápidamente los conceptos y también los olvidan rápidamente; los que son *pitta* son rápidos

para entender y recuerdan bastante bien; los *kapha* son lentos para entender, pero retienen el conocimiento por largo tiempo.

El Ayurveda utiliza hierbas, dieta, meditación, y terapias corporales para nutrir y estabilizar la actividad del cerebro. Los energizantes para el cerebro incluyen *ashwagandha*, ginseng, ají colorado, *brahmi*, cálcico aromático *shankapuspi*, ginkgo biloba, albahaca sagrada, *bhringaraja*, gotu cola, grosella, leche y ghee, *nasya*, aceite *brahmi* aplicado a la cabeza, y polvo *saraswatam* (con diez hierbas que incrementan la memoria).

### Cambios en el estilo de vida

Una mente serena es como un lago tranquilo: Si algo cae en él, crea una impresión ondeante. No obstante, una mente estresada es como un océano agitado: demasiado perturbado para registrar alguna actividad extra. Esto se debe a que cuando estamos sobrecargados y preocupados, es muy común que olvidemos información a causa del estrés. El Ayurveda recomienda la meditación o la relajación guiada para calmar la mente hiperactiva.

La función del cerebro también se obstaculiza por una escasa circulación cerebrovascular. Esto se puede mejorar con ejercicios aeróbicos y un masaje craneal diario con aceite de coco o aceite *brahmi*.

Los alimentos para el cerebro incluyen yuca, espinaca, almendras, *ghee* puro, y leche de vaca. Las sustancias tóxicas y oxidantes como el aluminio, mercurio, alcohol, drogas, cigarrillos, aceites rancios, y ambientes contaminados reducen las funciones cerebrales y destruyen las células del cerebro. Los nutrientes que ayudan a la memoria son la coenzima Q10, los ácidos grasos esenciales, la vitamina B12 y el hierro.

### Caso de estudio

Una persona de 58 años, de constitución *vata-pitta*, llamado Al, empezó a olvidar cosas como los nombres de sus amigos o el lugar donde dejaba las llaves de su auto. Si-

multáneamente se sentía estresado debido a que él estaba (renuientemente) a punto de retirarse. Se le proveyó aceite *brahmi* y *bhringaraja* para que se lo aplique en la cabeza diariamente. También utilizó *brahmi*, gotu cola, y ginkgo biloba, con ghee tibio y leche de vaca para que ayude en su absorción. Al recibió ayuda y consejos para que pueda ver el lado positivo de su retiro. Puso por escrito sus aspiraciones, incluyendo lugares para visitar, hobbies en que dedicarse, y escribía proyectos para seguir trabajando. El Qi-gong diario le ayudó a relajar y aclarar su mente de su propia plática estresante. También redujo su excesivo consumo de alcohol. Debido a estos ajustes la memoria de Al mejoró gradualmente.

### Menopausia

Teniendo una perspectiva positiva, la menopausia puede ser bien acogida como una metamorfosis natural; en lugar de verla como una enfermedad o un terrible final. El Ayurveda lo ve como una “pausa significativa” antes de empezar una nueva fase liberadora — un momento en que la sabiduría de la mujer logra alcanzar tal resultado, que ella pueda de ese modo compartir la riqueza de su experiencia. Muchas mujeres realizan una suave transición durante la menopausia, felices de decirle adiós a los dolores menstruales, sangrados y fluctuaciones de humor asociados con el ciclo hormonal. Este es especialmente el caso de mujeres saludables y aptas, y de aquellas cuyo entorno cultural valora la edad. La menopausia también puede causar el encogimiento de fibroides y de ésta manera aliviar la endometriosis.

Para otras, los desafíos aparecen en ese momento debiéndose a los desequilibrios de los *doshas*, trayendo consigo quemazones, cansancio, melancolía, sequedad, y aumento de peso. Los riesgos de osteoporosis, problemas del corazón y alto colesterol también incrementan tras la menopausia. Si esto se debiera al bajo estrógeno, todas las mujeres tendrían estos síntomas, y no es así. Las mujeres con desequilibrios pre-existentes



en los *doshas* y una acumulación de toxinas metabólicas (*ama*) son las que experimentan dificultades en la menopausia.

El Ayurveda aborda el tema de la menopausia de una forma individualizada, de acuerdo al desequilibrio elemental responsable. Los regímenes de purificación regular (*panchakarma*), el ejercicio, y una dieta alimenticia completa antes de la menopausia, son las mejores medidas de seguridad contra los inconvenientes posteriores a la menopausia. Las hierbas que equilibran las hormonas incluyen las flores de rosa, *shatavari*, hinojo, regaliz, semillas de loto, comino, ñame silvestre, trébol rojo, *punarnava*, alfalfa, aceite de semillas de lino, dong quai, ginseng siberiano, artemisa, y raíz de ricino. Las duchas vaginales supervisadas (*uttara vasti*), con aceite o infusiones de *neem*, *triphala*, o sábila pueden ayudar a limpiar el útero.

### **Cambios en el estilo de vida**

Las estrategias efectivas para la menopausia dependen del tipo de desequilibrio, que puede ser *vata*, *pitta*, o *kapha*. Los síntomas de menopausia *vata* incluyen sequedad, insomnio, osteoporosis, y ansiedad. Los problemas *pitta* son sangrado fuerte, impaciencia, quemazones y acné rosáceo. Los síntomas *kapha* pueden involucrar aumento de peso, retención de líquido, depresión, colesterol alto y fatiga. Todos ellos pueden ser tratados siguiendo la dieta apropiada para el *dosha* afectado. Seguir los regímenes Ayurvédicos diarios tales como el auto-masaje, yoga y meditación puede ayudar al cuerpo a mantener una homeostasis natural.

La terapia de reemplazar hormonas es una opción para las mujeres que están en la categoría de alto riesgo de osteoporosis, problemas del corazón y colesterol alto. Esta debe ser una sabia elección que ha de ser tomada siendo consciente de los posibles efectos secundarios, tales como el cáncer de mama, problemas a la vesícula biliar, aumento de peso, y alta presión sanguínea. Pero las hormonas naturales de las plantas combinadas con terapias de purificación, son muchas veces suficiente para mantener el cuerpo mientras realiza una suave y saludable transición. Los alimentos y suplementos que pueden ayudar al proceso incluyen vitaminas A, B, C, E; y calcio, magnesio, y zinc. El boro, un mineral que eleva los niveles de estrógeno, esta presente en las almendras, avellanas, uvas, dátiles, duraznos, miel, manzanas, peras, y semillas

de soja. Las verduras tales como la col, de bruselas, y brócoli son también estrogénicos y antioxidantes.

### **Caso de estudio**

Bernadette empezó a saltarse periodos a los 53 años. Ella tenía una constitución *vata-pitta* con una alta presión sanguínea. Después de un año sus períodos se detuvieron completamente, y ella empezó a experimentar quemazones, piel y cabello secos, y sensaciones irritables. El haber seguido una dieta que equilibraba *vata* y *pitta* le ayudó a estabilizar los síntomas. Ella también practicó automasaje, meditación, y yoga o natación diaria. Bernadette mejoró aun más con una combinación de regaliz, *shatavari*, dong quai, y raíces de ricino en un ghee a fuego medio. La infusión de artemisa le ayudó a aliviar las quemazones. Le recomendaron que se analice la densidad de los huesos y los triglicéridos anualmente.

### **Problemas menstruales**

El Ayurveda ofrece consejos prácticos específicos para la menstruación mensual. Los 450 períodos (en promedio) que una mujer experimenta a lo largo de una vida, representan una valiosa purificación de la sangre y del útero. Un ciclo menstrual saludable depende de un apropiado funcionamiento de las glándulas endocrinas, en su trabajo de estimular las secreciones hormonales y del hígado, junto con el tracto gastro-intestinal en el proceso de eliminar dichas secreciones. Las hierbas efectivas para los cólicos incluyen sáuce real, asafétida, ñame silvestre, kava kava, valeriana, hojas de frambuesa, gel de sábila, y jengibre. El aceite de ricino utilizado antes de los periodos puede ayudar a aliviar los dolores congestivos. Los periodos pesados se reducen con tónicos anti-*pitta* para el hígado y el útero, tales como *shatavari*, regaliz, cilantro, *punarnava*, *musta*, y *ashwagandha*.

### **Cambios en el estilo de vida**

El hecho de cultivar hábitos saludables a lo largo del mes permite tratar mejor el periodo mensual. El sueño regulado, auto-masaje diario, ejercicio regular y una actitud positiva ayudan mucho. Se debe evitar grasa animal, alcohol, huevos, azúcar, sal, queso amarillo, te, café, bebidas gaseosas, frituras, chocolate, alimentos y bebidas frías, y drogas no medicadas. Los alimentos que ayudan incluyen aceites monosaturados prensados al frío, semillas, fruta fresca, vegetales, mung dal partido y

granos enteros. Se debe tratar de reducir la actividad y el estrés los primeros tres días, disfrutar una dieta liviana y líquida, evitar ejercicio extenuante, abstenerse del sexo, y de preferencia utilizar toallas higiénicas absorbentes y así facilitar un flujo más completo. Los baños en aceites esenciales aliviantes como la manzanilla, geranio, romero, hinojo, y mejorana dulce pueden reducir los cólicos. Los emplastos abdominales de aceite de ricino aplicados al estómago también pueden aliviar los dolores. Los suplementos recomendados para algunas personas incluyen las vitaminas A, C, E, y complejo B; y bioflavonoides, hierro, y zinc.

### **Caso de estudio**

Natalie de 26 años de edad estuvo experimentando dolorosos periodos y estreñimiento por un año. El doctor de Nataly le



aconsejó que empiece a tomar píldoras anticonceptivas, pero ella tenía temor del riesgo a largo plazo de los efectos secundarios tales como el cáncer de mama, tumores en el hígado, pigmentación de la piel, y subir de peso. En lugar de eso, ella corrigió su dieta y tomaba una infusión de sáuce real, raíces de ricino, hinojo y *shatavari* una semana antes de los periodos. También tomó magnesio, calcio, B6 y zinc para ayudar a normalizar las contracciones musculares.

## Migraña

Las personas con predisposición a los ataques de migraña tienen la tendencia a ser sensibles a estímulos particulares. Igual que con los dolores de cabeza, la clave es identificar el detonante y evitarlo siempre que fuese posible. La luz brillante, el sol, los olores, las emociones reprimidas, los alimentos alérgicos, y la sensibilidad química son sólo algunos de los posibles factores agravantes. Las migrañas premenstruales posiblemente se deben a un incremento de la retención de fluido en el cerebro. Para incrementar la resistencia de uno a los detonantes, y subyugar la raíz *vata* y *pitta* de muchas migrañas, es que se prescriben medicinas internas. Comúnmente se incluyen leche, *ghee*, azafrán, sándalo, valeriana, *urad dal*, altamisa, betonia, corteza de sauce blanco, y crataeva religiosa.

## Cambios en el estilo de vida

Las pruebas de alergia pueden ayudar a aislar la causa de la migraña. Los elementos que comúnmente producen alergia incluyen chocolates, cítricos, cafeína, queso, vino, preservantes de alimentos, glutamato monosódico, maní, trigo, carnes ahumadas, levadura, colorantes de alimentos, ácido benzóico, y las píldoras anticonceptivas. Debido a que el calor comúnmente puede agravar la migraña, es mejor usar lentes de sol y sombrero si se está expuesto al sol, pero preferiblemente se debe evitar la luz del sol de medio día tanto como sea posible. Ante el primer síntoma de migraña, masajee la cabeza con aceite de ajonjolí, retírese a una habitación tranquila y oscura, y jale hacia abajo los lóbulos de la oreja tratando de bostezar para liberar la presión de los vasos sanguíneos. Inducir al vómito con agua tibia con sal puede dar alivio inmediato en algunos casos. Unas cuantas gotas de *ghee* tibio aplicadas en las fosas nasales pueden ayudar en los casos de migraña de *vata* predominante.

## Caso de estudio

Rob experimentaba migrañas con fiebre tres días seguidos cada mes, y esto ocurrió

por seis años. El diagnóstico del pulso identificó al hígado como la raíz del problema. Se le suministró hierbas para el hígado: raíz de diente de león, *punarnava* y *chitraka*, junto con las terapias de purificación *panchakarma* para limpiar de toxinas al hígado.

## Sobrepeso

El Ayurveda sostiene que un peso saludable se logra cuando la persona está saludable. No hay estándares artificiales para un peso ideal. Las personas de constitución *kapha* naturalmente serán un poco más pesadas como resultado de su metabolismo más lento, que hace que ganen peso fácilmente y lo pierdan lentamente. El peso ganado no siempre es saludable, más bien, puede indicar retención de agua, hipotiroidismo, o acumulación de *ama*. Sea cual fuere la causa, la atención debe dirigirse en perder desechos más que perder peso. Un peso ideal es cuando una persona accede a una resistencia, aptitud física y salud óptimas. El peso de un tipo de cuerpo frágil puede ser perfectamente natural y conseguido sin esfuerzo para una constitución de tipo *vata*, pero es peligrosamente debilitador para una constitución *kapha* o *pitta*. Llevar un ligero sobrepeso puede fomentar una longevidad mayor, proveyendo una reserva que ayuda a contrarrestar los años *vata* de la vejez. Junto con la dieta, el ejercicio, y la actitud mental, el Ayurveda tiene algunas poderosas hierbas reductoras de grasa y toxinas para facilitar la pérdida de peso. Éstas incluyen *triphalá* (*amalaki*, *bhibitaki*, y *haritaki*), mirra hindú, *vidanga*, cúrcuma, fenogreco, jengibre, *asana* y acacia catechu.

## Cambios en el estilo de vida

El comer en exceso y el ejercicio insuficiente son las razones más simples detrás de la mayoría de los casos de sobrepeso. Se puede abusar del alimento como una herramienta para reprimir las emociones incómodas. El tipo de cuerpo *pitta* tiende a comer en exceso para suprimir sentimientos de estrés o de frustración. El de constitución *vata* usa el alimento para distraerse de la ansiedad y el temor. La persona de tipo *kapha* comúnmente come por comodidad, o como un sustituto del amor en sus momentos de soledad, cuando él está deprimido o aburrido. La mejor manera de superar este comportamiento automático es estar consciente del hambre emocional interno enmascarado como hambre físico. Antes de comer y mientras se come, es importante estar consciente de masticar bien, respirar, permanecer silencioso, y no distraerse con cosas como

la televisión, para así ayudar a la persona a concentrarse en las respuestas del cuerpo y la mente hacia el proceso. Se recomienda evitar los bocadillos, y comer regularmente un desayuno liviano, un almuerzo generoso y una cena temprana, debido a que todo ello ayuda al cuerpo a digerir el alimento. Se debe tratar de buscar una variedad de alimentos que incluyan todos los seis sabores — dulce, ácido, amargo, picante, salado, y astringente. El hecho de buscar fuentes alternativas de energía y placer ayuda a que la persona cultive un gusto por la vida, en lugar de intentar obtenerlo únicamente del alimento. Caminar en la tierra, absorber la luz del sol, respirar el aire del océano, y dedicarse intensamente a un hobby, todo ello puede ayudarle a uno a reducir la dependencia en el alimento para obtener vitalidad y estímulo.

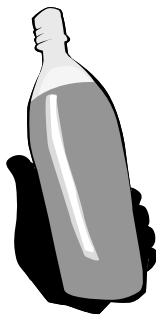
Consumir jugo líquido, o ayunar por un día con vegetales pueden ayudar a licuar y eliminar toxinas del sistema. También puede ayudar a normalizar el metabolismo y el apetito. Una dieta que equilibre *kapha* es conveniente para casos simples de sobrepeso. Esto significa evitar la grasa animal, frituras, azúcar, lácteos, alcohol, nueces, y comer en la calle. Lo que puede ayudar a perder peso son los alimentos livianos, calientes, amargos, picantes y astringentes. Algunos ejemplos de estos alimentos son las manzanas, peras, granadas, arándanos, miel, frejoles, cebada, maíz, mijo, trigo sarraceno, centeno, especias (excepto sal), espárrago, berenjena, vegetales de hojas verdes, apio, y germinados. Tomar infusiones calientes de hierbas con miel puede ayudar a limpiar los canales y calmar el hambre. La respiración *pranayama* también estimula la digestión apropiada de las comidas, su asimilación y eliminación.

## Caso de estudio

Dawn tenía un tipo de cuerpo *kapha* y se sentía cómoda con su gran estructura corporal atlética. Sin embargo, pasando los años, ella aumentaba de peso y se sentía perezosa e hinchada. Dawn siguió una dieta reductora de *kapha* y tomaba *triphalá guggulu* antes de dormir (una combinación de jengibre, grosella, *haritaki*, *bhibitaki*, y mirra hindú). Ella también superó una depresión que tuvo por mucho tiempo uniéndose al equipo local de water polo y haciendo amigos muy cercanos. En dos meses Dawn estaba feliz de haber alcanzado su objetivo trazado en peso corporal y además se sentía más energética.

(Continúa en la próxima edición)





## Productos Animales y Pesticidas en Bebidas Gaseosas

### ● Productos Animales

La Compañía Coca-Cola utiliza la palabra “saborizantes” en el rótulo de ingredientes de algunos de sus productos. Pero esa palabra puede incluir productos de origen animal provenientes de la matanza de ellos. Ante la pregunta acerca de la posibilidad que hubiera alguna matanza de animal involucrada en la obtención de ingredientes utilizados en la Coca-Cola clásica, dicha compañía dio la siguiente respuesta.

Con excepción de los productos que contienen cochinilla<sup>1</sup> (que esta especificado en el rótulo de la etiqueta y que proviene de insectos triturados) y los productos que contienen leche<sup>2</sup> (que también se indica en la etiqueta), los productos de marca de la Compañía Coca-Cola en los Estados Unidos no contienen ningún ingrediente derivado de animales. Por favor revise sus etiquetas.

Sin embargo, algunos de nuestros productos en jugos contienen vitamina D<sub>3</sub>, que deriva de la lanolina. La lanolina es un aceite natural en la fibra de la lana de la oveja. Y se separa de la lana después de que ésta es cortada de la oveja. De ésta manera el aceite de lanolina se obtiene sin matar al animal. Aun así, este ingrediente puede permanecer como un tema a tratar para los vegetarianos estrictos.

Adicionalmente, algunos de nuestros proveedores utilizan una práctica común en la industria para la clarificación del jugo de uva que involucra productos animales. Esta práctica esta volviéndose menos común en la medida que los sistemas de ultra-filtración están reemplazando gradualmente a la gelatina usada en este proceso. Sin embargo, la gelatina utilizada para clarificar el jugo se hace a base de pescado, por lo tanto, nuestros jugos son certificadamente autorizados. Nuestro consejo: lea las etiquetas cuidadosamente.

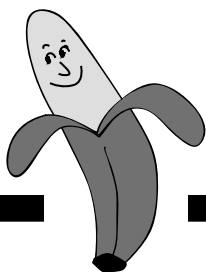
### ● Pesticidas

Las pruebas de estándar de salud han mostrado que las bebidas gaseosas embotelladas en India por dos compañías multinacionales — PepsiCola y Coca-Cola — y vendidas en Delhi, y alrededores, contienen pesticidas. “Doce principales marcas de venta de bebidas frías contienen un coctel letal de residuos pesticidas,” dijo el Centro de Ciencia y Medio Ambiente (CSE) en Nueva Delhi. Las pruebas conducidas por el laboratorio de monitoreo de contaminación de CSE mostraron que todas las muestras contenían residuos de cuatro pesticidas extremadamente tóxicos: lindano, DDT, malatió, y clorpirifos, todos los cuales incluyen potentes cancerígenos que además de causar cáncer, reducen la densidad mineral de los huesos. Las marcas analizadas entre los meses de Abril y Agosto, en las que se encontró que contenían residuos de pesticidas son: Pepsi, Mountain Dew, Pepsi Diet, Mirinda de Naranja, Mirinda de Limón, Blue Pepsi, 7-Up, Coca Cola, Fanta, Limca, Sprite, y Thumbs Up.

### Notas de pie de página

<sup>1</sup>En los EE.UU., el único producto de Coca-Cola que actualmente es producido con cochinilla es Minute Maid Juices, que le da el color rojo rubí a la bebida de toronja.

<sup>2</sup>Los únicos productos actuales de la marca Coca-Cola que contienen leche son Swerve, Choglit, los productos Fruitopia Smooth, Slapdrinks, Tey Teas, Minute Maid BeginIt, los productos Planet Java, Minute Maid Fruit y los helados Cream Swirl, cerveza Barq's Frozen Root & Vanilla Ice Cream Float, y el helado Bacardi Mixers Premium.



## Un Plátano al Día Mantiene al Doctor en la Lejanía!

El azúcar y la fibra en los plátanos ofrecen un impulso de energía instantáneo, sostenido y consistente. Dos plátanos proveen suficiente energía para un trabajo arduo de 90 minutos. Los plátanos tienen el cuádruple de proteínas, el doble de carbohidratos, el triple de fósforo, y el quintuple de vitamina A y hierro que lo que tiene la manzana. Los plátanos son ricos en potasio — pero además de ello, pueden ayudar en un cierto número de afecciones:

**Depresión:** De acuerdo a una reciente encuesta entre personas que sufrían de depresión, muchos se sentían mejor después de comer un plátano. Los plátanos contienen triptófano, una proteína que el cuerpo convierte en serotonina, la cual nos relaja, mejora el humor, y nos hace sentir más felices. Por esta razón, los plátanos también pueden ayudar a los que sufren problemas emocionales propios de la estación.

**Síndrome pre-menstrual:** Olvida las píldoras — come un plátano. Contiene vitamina B6, y regula los niveles de glucosa sanguínea que afectan tu estado anímico.

**Anemia:** Por su alto hierro, los plátanos estimulan la producción de hemoglobina.

**Presión sanguínea:** Siendo altos en potasio y bajos en sal, los plátanos son la fruta perfecta para tratar la presión sanguínea. Los EE.UU. han permitido recientemente que la industria del plátano proclame oficialmente el atributo que tiene ésta fruta, de reducir la presión y el latido sanguíneo. Comer plátanos regularmente puede reducir hasta en un 40% el riesgo de morir de ataques.

**Capacidad Intelectual:** Conteniendo alto potasio, ésta fruta nos ayuda en el proceso de aprendizaje volviéndonos más alerta.

**Acidez:** El plátano tiene un efecto antiácido. Si sufre de ésta dolencia, consuma un plátano para una tranquilo alivio.

**Fumar:** El plátano contribuye a que las personas dejen de fumar — su vitamina B6, B12, potasio, y magnesio ayudan al cuerpo en su proceso de abandonar el consumo de nicotina.

**Náuseas matutinas:** Comer plátanos entre comidas ayuda a mantener altos los niveles de azúcar en la sangre y evitar náuseas matutinas.

**Picaduras de mosquito:** Frote el área afectada con la parte interna de la cáscara de plátano — ésto reducirá la hinchazón y la irritación.

**Nervios:** Los plátanos son ricos en vitamina B la cual ayuda a calmar el sistema nervioso.

**Sobrepeso, ¿debido al trabajo?:** Para evitar comer por estrés debido al trabajo (y la obesidad que ello causa), se recomienda tomar cada dos horas alimentos ricos en carbohidratos que ayudan a fijar los niveles de azúcar en la sangre.

**Úlceras:** Los plátanos se usan para los problemas intestinales debido a su suave textura — también neutralizan el exceso de acidez y reducen la irritación.

**Estrés:** El potasio ayuda a normalizar los latidos del corazón, oxigena el cerebro, y regula el equilibrio de agua en el cuerpo. Cuando estamos estresados, nuestro índice metabólico aumenta, reduciendo los niveles de potasio — éstos pueden volver a su equilibrio apropiado con la ayuda de un plátano rico en potasio.



## Teléfonos Celulares

Publicación: *El Espejo Dominical*, Inglaterra  
4 de Enero del 2004

Los científicos han descubierto que una llamada de tan sólo dos minutos puede alterar la actividad eléctrica natural del cerebro de un niño hasta por una hora. El estudio muestra que el uso de un teléfono móvil produce un terrible efecto en el cerebro del niño. También descubrieron cómo las ondas radiales de los teléfonos móviles pueden penetrar no solamente en el oído, sino también profundamente en el cerebro.

El estudio ha inducido a que médicos expertos lleguen a cuestionar si es del todo seguro para los niños el uso de teléfonos celulares. Los doctores temen que tal trastorno en la actividad cerebral de los niños puede conducir a problemas psiquiátricos y de conducta o disminuir la habilidad de aprendizaje.

Fue la primera vez que conejillos de India humanos fueron usados para medir los efectos de la radiación que los teléfonos celulares causan en los niños. Las pruebas fueron realizadas en un niño de 11 y una niña de 13 años.

La investigación demostró cómo es que la radiación se expande por todo el cráneo, desde el centro del cerebro hacia el oído externo. Dichas investigaciones revelaron que la actividad perturbadora de las ondas en el cerebro duraba hasta una hora después de la llamada telefónica. Anteriormente se había pensado que la interferencia de las ondas en el cerebro y la química misma del cerebro terminaba cuando finalizaba la llamada.

El Dr. Gerald Hyland — un asesor del gobierno en el tema de los celulares— dice que encuentra los resultados “extremadamente preocupantes. Esto hace que uno se cuestione si los niños, cuyos cerebros todavía se están desarrollando, deberían usar teléfonos

móviles”, él añadió. “Los resultados muestran que los cerebros de los niños son afectados por periodos largos a pesar de un lapso corto de uso. La alteración en las ondas cerebrales podría conducir a una carencia de concentración, pérdida de la memoria, incapacidad de aprender y comportamiento agresivo.”

Los resultados coinciden con una nueva encuesta que muestra que el 87 por ciento de niños entre los 11 a 16 años poseen teléfonos móviles, y que el 40 por ciento de ellos pasan 15 minutos o más hablando diariamente en ellos. De manera preocupante, el 70 por ciento de ellos dijeron que no dejarían el uso de su teléfono celular aunque fuese así aconsejado por el gobierno.

El afirmó: “Esta información demuestra que realmente no hay un indicador promedio de uso seguro de teléfonos móviles. No sabemos qué daño duradero se esta produciendo por ésta exposición. Si fuese padre de familia, yo ahora sería extremadamente cuidadoso en permitir que mis niños utilicen un celular, así sea por un período muy corto. Mi consejo en realidad sería evitar los celulares.

El Dr Michael Klieeisen quien dirigió el estudio, dijo: “Estamos preocupados por los estados delicados de balance que existen — tales como la inmunidad a las infecciones y las enfermedades— que podrían ser alterados por interferencia de los balances químicos en el cerebro.”

Un portavoz del Departamento de Salud dijo: “El uso de teléfonos celulares por niños, debe ser restringido a periodos muy cortos de tiempo.



# Fumar Pasivamente

www.ash.org.uk  
Junio 2004

Respirar el humo de otras personas que fuman se llama fumar de forma pasiva, involuntaria, o indirectamente. El humo del tabaco contiene más de 4,000 productos químicos, muchos potencialmente tóxicos – de los cuales 60 de ellos se los conoce como posibles agentes cancerígenos. Estos productos químicos incluyen alquitrán, nicotina, monóxido de carbono, amoníaco, formaldehído, y cianuro de hidrógeno. La Agencia de Protección del Medio Ambiente, en los Estados Unidos, clasifica al humo de tabaco como un “agente cancerígeno clase A” junto con otros productos como el asbesto, arsénico, y gas de radón.

Fumar pasivamente causa reducción de la función pulmonar, asma, enfermedades cardíacas, y cáncer al pulmón. La exposición por corto tiempo al humo del tabaco tiene un efecto medible en el corazón del no fumador — por tan sólo exponerse 30 minutos a ello se reduce el flujo coronario de la sangre.

Mientras que los riesgos de salud de fumar en ésta forma pasiva son menores comparados con fumar activamente, el impacto en general es grande. La Asociación Médica Británica estima que el humo indirecto causa por lo menos 1,000 muertes al año en Inglaterra. Sin embargo, la cifra verdadera es probablemente mucho más alta. El Profesor Jamrozik de la Universidad Imperial de Londres, estima que el humo indirecto causa por lo menos 3,600 muertes anualmente en Inglaterra de cáncer al pulmón, enfermedades cardíacas, y diferentes ataques combinados. Jamrozik también estima que son 49 muertes — o cerca de 1 a la semana — que se dan en los hospitales debido a haber fumado pasivamente. Las personas que trabajan en pubs y bares están especialmente en riesgo debido a que están expuestas al humo, unas tres veces más, a comparación de una persona que vive con un fumador. Las personas que trabajan en esos lugares están casi dos veces más propensas a morir de enfermedades que se relacionan con este

tema, que aquellos expuestos al humo de cigarro en casa.

Para aquellos de 65 años de edad o más, el hecho de fumar pasivamente es considerado para explicar las 16,900 muertes anualmente — 9,700 se deben a ataques. Estas estimaciones le dan aun mayor importancia al argumento para prohibir fumar en público [en Inglaterra]. Carol Black, presidente de la Universidad Real de Médicos indica: “Crear lugares públicos de no fumadores no solamente protege al personal vulnerable y al público, sino que también ayudaría a más de 300,000 personas en Gran Bretaña a dejar de fumar completamente.”

Alrededor de 3 millones de personas en Inglaterra están expuestas a fumar pasivamente en el trabajo. El 51% de empleados no fumadores todavía están expuestos al humo del tabaco en su trabajo, con casi un tercio que están expuestos la mayoría de los días o diariamente.

Casi la mitad de todos los niños en Inglaterra están expuestos al humo del tabaco en casa. Los niños tienen un riesgo incrementado al 72% de desarrollar enfermedades respiratorias (incluyendo bronquitis y neumonía), deficiencia cardiovascular, reducción del desarrollo mental y problemas de comportamiento, deficiencias en la lectura y habilidades de razonamiento. También se vuelven predispuestos a desarrollar enfermedades crónicas de obstrucción y cáncer a las vías respiratorias cuando lleguen a ser adultos.

Los hijos de padres fumadores son más propensos a tener bronquitis y neumonía en el primer año de vida — más de 17,000 niños menores de cinco años van anualmente a los hospitales debido a fumar pasivamente. Los bebés expuestos al humo del tabaco que fuman sus madres antes de que nazcan, reducen la función pulmonar y tienen bajo peso de nacimiento. El hecho de que los padres fumen también es un factor de riesgo para el SIMR\* (síndrome infantil de muerte repentina) mientras el bebé duerme.

\*En inglés conocida como SIDS - Sudden Infant Death Syndrome.

## Reglas para la Iluminación y Felicidad: Yama & Niyama

(Continúa de la página 11)

...lo suficiente. Aquél que es regulado en sus hábitos de comer, dormir, recrearse y trabajar, puede mitigar todos los sufrimientos materiales mediante la práctica del sistema de yoga. (Bg. 6. 16-17)

Más bien, en última instancia, el secreto del éxito en cualquier práctica de yoga es obtener un gusto superior. Todas las personas están buscando felicidad material debido a que la felicidad es parte de la naturaleza del alma. La felicidad concerniente a la gratificación irrestricta de los sentidos y la mente materiales, es seguro que nos enredará en penosas reacciones subsecuentes. La gratificación de los sentidos es limitada y temporal. No podemos disfrutar de ello perpetuamente, sino que debemos abandonarla después de cierto tiempo. Pero cuando alcanzamos la plataforma espiritual, la felicidad es *rasamrta-sindhu* — perpetua e ilimitada.

Los principiantes en el yoga no pueden esperar que la práctica de restricción (*yama* y *niyama*) sea siempre agradable. Esto se compara a una persona afectada con ictericia: esta persona no podrá experimentar el sabor dulce del azúcar cande, sino que creará que sabe amargo. A pesar de ello, un tratamiento para la ictericia es el consumo regular del azúcar cande. Cuando la enfermedad

desaparece, el paciente saborea otra vez el gusto dulce del azúcar cande. Por lo tanto El Señor Krishna dice (Bg. 18.37):

Aquello que al principio puede que sea como un veneno pero que al final es como un néctar, y que lo despierta a uno en la autorrealización, se dice que es felicidad en el plano de la modalidad de la bondad.

Srila Prabhupada comenta:

En la búsqueda del proceso de la autorrealización hay que seguir muchas reglas y regulaciones para controlar la mente y los sentidos y para concentrar la mente en el ser. Todos esos procedimientos son muy difíciles, amargos como un veneno, pero si uno sigue las regulaciones con éxito y llega a la posición trascendental, comienza a beber un verdadero néctar, y disfruta de la vida.

La regla principal para el avance espiritual es ocuparse siempre en el servicio devocional del Señor. Esto comienza con el de hecho de fijar la mente en escuchar y cantar acerca de Su nombre, forma, cualidades, y pasatiempos, así como ocupar nuestros sentidos en comer los remanentes de alimentos amorosamente ofrecidos a Él.

***Canta:***

HARE KRISHNA HARE KRISHNA  
KRISHNA KRISHNA HARE HARE  
HARE RAMA HARE RAMA  
RAMA RAMA HARE HARE

***y se feliz!***

*Espero Que Esta Te Encuentre  
— en Buena Salud —*

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

**Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON**  
ISKCON Radhadesh  
Château de Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

***¿Cambió de dirección?***

Por favor envíenos su nueva dirección a:

ISKCON Radhadesh  
Petite Somme 5  
6940 Septon (Durbuy)  
Bélgica

*Espero Que Esta Te Encuentre  
— en Buena Salud —*

[www.iskcon.net.au/iskconhealth](http://www.iskcon.net.au/iskconhealth)

Nombre .....

Dirección .....

.....

.....

País .....