
SERIE SALUD PERFECTA

DEEPAK CHOPRA



El equilibrio mente-cuerpo en un programa para
evitar los trastornos digestivos

Digestión perfecta

Por el autor de *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*



DEEPAK CHOPRA | Digestión perfecta



Primera edición: julio 2011

Título original: *Perfect Digestion*

Traducción: Edith Zilli

Ante la imposibilidad de contactar con el autor de la traducción, la editorial pone a su disposición todos los derechos que le son legítimos e inalienables.

© Deepak Chopra 1995

© Ediciones B, S.A., 2007

Concell de Cent, 425-427 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Publicado por acuerdo con Harmony Books, un sello de The Crown Publishing Group, división de Random House, Inc.

ISBN: 978-84-666-4931-5

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Contenido

Introducción

1. La mecánica cuántica de la digestión
2. La digestión y los doshas ayurvédicos
3. Para entender tu tracto digestivo: perspectiva ayurvédica
4. Cómo entablar amistad con tus entrañas
5. La dieta y el arte de elegir los alimentos
6. El papel de las emociones
7. Ritmos biológicos: surcando las olas de la naturaleza
8. Cómo entender el ejercicio
9. Estreñimiento, diarrea y gases intestinales
10. Otros problemas gastrointestinales

Palabras finales

Recetas

Introducción

En mi condición de médico, hay una verdad de suprema importancia de la que he debido cobrar conciencia una y otra vez: el cuerpo humano es el logro final de la naturaleza, un don que se nos ha otorgado para que lo apreciemos y cuidemos durante toda la vida. Pero disfrutar de ese don requiere cierto conocimiento, una comprensión bien informada de nuestras necesidades corporales, más crucial ahora que nunca.

Permítaseme explicar por qué esta comprensión bien informada es ahora tan importante. Entre los muchos logros de la civilización norteamericana, la más impresionante es el hecho de que, en EE.UU., virtualmente nadie se muere de hambre, cosa que no sucedía en siglos anteriores y que, aun hoy, no podemos decir de muchos lugares del mundo. Durante gran parte de la historia, los seres humanos no tuvimos más opción que comer lo que se podía encontrar, cazar o cultivar. Esto tenía muchos inconvenientes, pero fue causa de la evolución del sistema digestivo humano, cuya notable flexibilidad no sólo le permite procesar una amplia variedad de alimentos, sino que lo torna ideal para eso.

Pasados miles de años, los parámetros de la alimentación humana cambiaron súbitamente. Cuanto menos en EE.UU., la mayoría ya no está obligada a comer lo que pueda conseguir. Por el contrario: podemos comer lo que se nos antoje... pero lo que parecemos escoger con más frecuencia es una gama de alimentos cada vez más reducida, generalmente dulces, altos en contenido graso o bajos en fibras dietéticas. Nuestro sistema digestivo, que evolucionó para adaptarse a la escasez y a la variedad, se ve ahora obligado a manejar la abundancia y la uniformidad nutricional. En otras palabras: aunque en la actualidad tenemos suficiente para comer, no estamos aprovechando los alimentos de que disponemos. Comemos demasiado de lo que no nos conviene y a menudo lo hacemos tan de prisa que el cuerpo y las células reciben más estrés que nutrición. Si bien la sociedad occidental ha resuelto en gran parte los problemas de la disponibilidad de alimentos, aún nos falta aprender cómo escoger lo que más nos conviene. En cuanto a conocer lo que comemos y entender cómo lo procesa el cuerpo, aún no hemos reconocido nuestras verdaderas necesidades.

Aunque el propósito principal de este libro es ofrecer una interpretación más esclarecida y un conocimiento más amplio de la fisiología en general, aquí nos concentraremos explícitamente en el tracto gastrointestinal. Merece nuestra atención, por

cierto. Según el Ayurveda, la tradicional ciencia india de la salud, la mayoría de las enfermedades se originan en un desequilibrio del sistema digestivo. En las páginas siguientes veremos cómo está construido el tracto gastrointestinal, cómo funciona cuando se encuentra sano y cómo es posible devolverle la salud cuando ha perdido su funcionamiento ideal, por desequilibrio o por enfermedad.

En nuestro análisis del tracto gastrointestinal (GI), nos ocuparemos especialmente de la parte inferior, que incluye los intestinos y el colon. Naturalmente, no son temas que se suelen tocar en una conversación normal. Sin embargo, la gente reconocía su importancia ya en los tiempos de los antiguos griegos, cuando el filósofo Epicuro declaró que una buena digestión era la base de toda la bondad humana. Es interesante saber que Epicuro, quien celebraba los placeres de la buena digestión (y de cuyo nombre se deriva el término *epicúreo*), también creía que la mala digestión era moralmente destructiva, a tal punto que era preciso hacer todo lo posible por evitarla. El mismo, con el correr del tiempo, adoptó una dieta de agua y cereales a fin de reducir al mínimo el riesgo de padecer dolores de estómago.

Cuando funciona como es debido, el tracto GI convierte la comida en energía y nutrición para construir, reparar y sustentar el cuerpo, un gran trabajo que continúa durante todos los minutos de cada día, a lo largo de toda la vida. En el curso de setenta años, un sistema digestivo norteamericano promedio procesa casi doce toneladas de comida sólida. Cuando te encuentras en estado de buena salud, la comida pasa a través de los ocho metros de conductos digestivos que vinculan la garganta con el recto sin esfuerzo consciente de tu parte y sin ninguna molestia significativa. Sin embargo, esa comodidad no es común a todos, por cierto. Los estudios demuestran que uno de cada tres norteamericanos experimenta frecuentes y significativas molestias relacionadas con la parte inferior del tracto intestinal. En verdad, en el curso de un día cualquiera, casi todos tienen algún tipo de síntomas gastrointestinales; los estudios indican que veinte millones de norteamericanos, cuanto menos, padecen una constelación de síntomas bien definida, que conocemos como Síndrome de Irritación Intestinal o SII.

A lo largo de los años, el SII ha recibido otros nombres: colon espástico, estómago nervioso, colitis mucosa, colon irritable, y muchos más. Aunque es común denominarlo «colitis crónica», esto es incorrecto, pues la palabra *colitis* implica inflamación del intestino, cosa que no existe en el verdadero SII. El hecho de recibir tantos nombres sugiere que no se trata realmente de una enfermedad, sino de una serie de señales y síntomas que se han convertido en un lugar común de la medicina moderna. Tan común, de hecho, que los síntomas del SII llevan más gente que ninguna otra dolencia a los consultorios de los gastroenterólogos.

En este libro analizaremos en detalle manifestaciones del SII tales como el estreñimiento, la diarrea y los gases. Aunque en general estos no son peligrosos para la

vida, pueden provocar mucha incomodidad, inconvenientes, preocupaciones y hasta alteraciones emocionales. También echaremos una breve mirada a algunos de los problemas más serios que pueden afectar el tracto gastrointestinal. Afecciones tan graves como la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn y la diverticulitis quedan fuera de nuestra atención principal, pero es vital estar familiarizados con los primeros síntomas a fin de tratarlas con efectividad.

La mecánica cuántica de la digestión

Desde un punto de vista holístico, para entender cualquier aspecto del cuerpo humano (ya sea la digestión y la eliminación o nuestra manera de procesar imágenes y sonidos), debemos comenzar con una visión del cuerpo como sistema único integrado, en el cual todas las partes están diseñadas para funcionar de una manera unificada.

Aunque el tracto gastrointestinal es, en sí, un aparato fascinante y de maravillosa complejidad, aun así es sólo un aspecto de la entidad intrincada, a menudo desconcertante, que es nuestro ser físico. Por este motivo me parece apropiado comenzar por ofrecerte un nuevo entendimiento de tu cuerpo como un todo; hasta se podría decir: una nueva visión de él. Creo que, cuando te hayas visto desde esta nueva perspectiva, te verás tal como antes, pero con una importante base sobre la cual construir un programa de salud realmente perfecta, es decir: un tracto GI saludable y un cuerpo saludable en su totalidad.

La nueva perspectiva se deriva del Ayurveda; por eso, en cierto sentido, no es nueva en absoluto, pues el Ayurveda es el sistema de cuidado de la salud más antiguo de cuantos el hombre conoce. Lo notable es que este arcaico enfoque del cuerpo, cuya efectividad ha sido puesta a prueba durante miles de años, también es perfectamente compatible con nuestro conocimiento contemporáneo de cómo funciona la naturaleza. En verdad, el Ayurveda se limita a utilizar una terminología diferente para expresar algunas de las ideas más avanzadas de la biología molecular y la física cuántica.

El primer principio de esta nueva/antigua perspectiva es que el cuerpo humano no es una «escultura congelada» sólida, particularizada, estática y fragmentada, que existe aislada del resto de la naturaleza. Antes bien, el Ayurveda reconoce al cuerpo como parte del continuo natural. Desde este punto de vista, el cuerpo humano es un campo dinámico de energía. Participa constantemente de un intercambio con el campo mayor de energía que lo rodea, en el que está comprendido el resto del universo. Lo más notable de todo es que, como resultado de este intercambio constante, tu cuerpo se está renovando y reemplazando en cada momento de tu vida.

Si pudieras ver tu cuerpo tal como es en su nivel más elemental, comprenderías que el noventa y ocho por ciento de los átomos de tu anatomía no estaban allí hace un año.

Por ejemplo: la investigación científica ha demostrado que tus huesos, aunque parecen tan sólidos y son la estructura que sostiene el resto, se convierten en nuevos y flamantes cada tres meses. Esto significa que, si bien la configuración de las células óseas se mantiene constante, los miles de millones de átomos que componen los huesos y cruzan libremente las paredes celulares están sometidos a un cambio y reemplazo constantes. Como resultado, cada tres meses dispones de un esqueleto nuevo.

Los mismos procesos funcionan en todo el resto de tu cuerpo. Las células del hígado se renuevan con mucha lentitud, pero aun así fluyen nuevos átomos por ellas, como agua en un arroyo, creando un hígado nuevo cada seis semanas. Tu piel se renueva mes a mes. Aun dentro del cerebro, donde las células mueren y no se regeneran, los átomos específicos de carbono, hidrógeno, nitrógeno y oxígeno son hoy completamente distintos de lo que eran hace un año. En el sistema digestivo, construyes un nuevo revestimiento estomacal cada cuatro días; las células superficiales que participan directamente de la digestión se renuevan cada cinco minutos. Básicamente tu cuerpo se recrea por entero, hasta el último átomo, en un período de cuatro o cinco años.

Es como si vivieras en un edificio en el cual se están retirando y reemplazando constantemente los ladrillos. Día tras día, el edificio parece el mismo, pero de hecho es fundamentalmente distinto. También el cuerpo humano parece el mismo de un día para otro, pero está siempre en un proceso de cambio e intercambio con el universo que lo rodea. Y este proceso incluye las funciones fisiológicas básicas del metabolismo, la digestión y la eliminación.

Toda la renovación y la recreación que he mencionado está muy cuidadosamente controlada. Así debe ser, a fin de que reconstruya el cuerpo con una forma reconocible, antes que como una aleatoria colección de partes. ¿Dónde se origina ese cuidadoso control? En una palabra, se origina en la inteligencia.

Esto nos lleva al primer principio ayurvédico, tal vez el más importante: nuestra fisiología en sí tiene una inteligencia inherente, y las muchas funciones fisiológicas que guían el reemplazo de células, moléculas y hasta de átomos, dependen de la inteligencia inherente que habita el cuerpo humano.

En años recientes, la física cuántica nos ha proporcionado estas mismas profundizaciones básicas en la naturaleza del funcionamiento humano. El cuerpo está compuesto de átomos. ¿Y qué son los átomos? Puede resultar más fácil considerarlos como partículas que giran a velocidades vertiginosas en vastos espacios vacíos, colisionando, desintegrándose, disparándose de un lado a otro; pero en realidad los átomos no son partículas, en el sentido en que un guijarro es una partícula de roca o una hoja es un trozo de árbol. Antes bien, son diminutas fluctuaciones de energía en la infinita expansión de energía que la física moderna llama *campo unificado*. De ese campo unificado emergen todas las fuerzas naturales, dando nacimiento a un universo

material entero, incluido tu cuerpo.

Fundamentalmente tu cuerpo está tan vacío de materia como el espacio intergaláctico. Tal vez te sorprenda saber que una masa de materia viva y palpitante, de apariencia sólida, es en realidad casi toda espacio vacío: nada más que una ilusión perceptual, un reflejo de la inteligencia subyacente más primaria que estructura el universo entero. Puede ser sorprendente, en verdad, pero la naturaleza lo es a menudo.

Esta perspectiva de la fisiología humana, que reconoce la inteligencia como el tejido básico a partir del cual se estructura el cuerpo, da origen al concepto del *cuerpo mecánico cuántico*. Esta frase rinde homenaje a otro principio crucial: que la inteligencia interior del cuerpo es el genio último y supremo que refleja la inteligencia del universo como un todo.

Estas nociones tan elevadas pueden parecer algo alejadas del tema explícito de este libro. A fin de franquear esa distancia, tratemos primero de localizar los mecanismos del cuerpo que son responsables de la curación... o, como prefiero expresarlo, de recrear la salud. Obviamente no hay un órgano que sea responsable por sí solo; cada parte del cuerpo es capaz de reconocer cuándo está dañado y puede iniciar la curación. Esto, en sí, es un milagro asombroso; sin embargo, aún no tenemos respuestas simples para explicar siquiera cómo resulta posible. Cada uno de los miles de procesos involucrados en la curación de la herida más superficial es increíblemente complejo y se lo conoce de manera incompleta. Aunque se han escrito incontables artículos sobre el proceso de coagulación de la sangre, por ejemplo, sigue siendo verdad que no hay intervención médica capaz de reproducir la acción curativa que se produce en un diminuto corte hecho en el dedo.

Según el Ayurveda, la capacidad de curar es la cualidad primaria y más significativa del cuerpo. El Ayurveda define la curación como el proceso de devolver el cuerpo a sus funciones naturales. Esto se logra animando la inteligencia inherente a cada célula del cuerpo. Cuando Hipócrates declaraba, hace miles de años, que sólo la naturaleza puede producir la curación, estaba expresando una verdad que aun hoy sigue siendo básica, pese a todos nuestros avances tecnológicos.

Consideremos, por ejemplo, el caso de un brazo fracturado. Un médico hábil alinearé los trozos de hueso de tal modo que reduzca al mínimo los esfuerzos que la naturaleza debe hacer para efectuar la curación. El médico sabio crea condiciones que faciliten la restauración de la salud, pero siempre reconoce que, más allá de los poderes del facultativo, es algo distinto lo que realiza el trabajo de curación en sí.

La digestión desempeña un papel crítico en el proceso natural de curación. La renovación constante de cada parte de la fisiología depende del correcto funcionamiento digestivo, que el Ayurveda considera como un medio de extraer inteligencia de la comida y luego procesarla, a fin de sustentar la inteligencia inherente a toda la fisiología. De este

modo, el proceso de la digestión desempeña un papel clave en el mantenimiento de la homeostasis general y la potencia curativa. Es mediante la digestión que se extrae la inteligencia, bajo la forma de nutrientes tomados del ambiente que circunda al cuerpo, para luego descomponerla y volver a combinarla, de modo tal de recrear cada célula, cada órgano, cada tejido del cuerpo humano.

Permítaseme destacar este punto. Para muchas personas puede resultar extraño que se analice la digestión en términos de inteligencia. Después de todo, en Occidente acostumbramos a asociar la inteligencia con el cerebro, no con el estómago o los intestinos. Pero el Ayurveda reconoce la inteligencia que existe en cada órgano, en cada célula del cuerpo.

Todas las funciones de tu cuerpo tienen puntos de equilibrio inherentes, establecidos por la inteligencia natural que hemos estado analizando. Esto es realmente notable: los millones de moléculas de tu torrente sanguíneo, por ejemplo, viajan allí donde son necesarias con infalible exactitud; las pupilas de los ojos están siempre adaptándose a las condiciones cambiantes de luz, con mayor flexibilidad de la que podría tener la mejor de las lentes fotográficas; la temperatura del cuerpo sube o baja sin cesar, siguiendo las indicaciones del termostato interno que reacciona según la temperatura del aire, la hora del día y la intensidad de tu esfuerzo. Y, mientras tanto, el sistema digestivo acompaña con la eficiencia de una línea de montaje en una fábrica bien dirigida.

Sólo cuando este equilibrio se altera por algún motivo, cuando los puntos establecidos de tu fisiología se alteran, comienzan a presentarse los síntomas. Cuando esto ocurre, tu tarea no es tanto derrotar o suprimir los síntomas como restaurar el equilibrio al organismo, con lo cual los síntomas desaparecerán por sí solos.

Para que la digestión y el metabolismo operen con su precisión y eficiencia naturales, el primer requisito es un estilo de vida bien equilibrado. La comida insalubre, los malos hábitos para dormir, las emociones negativas o la tensión física y mental pueden hacer que el cuerpo se desvíe de su funcionamiento natural. Quizá sea el papel central desempeñado por la digestión en la constante restauración de la inteligencia del cuerpo lo que la torna tan exquisitamente sensible a todas las influencias contenidas en la vida moderna. Tal vez por eso los problemas «de vientre» figuran entre los más comunes de la medicina contemporánea.

Desde una perspectiva ayurvédica, pues, el cuerpo no tiene límites bien definidos: no hay fronteras ni límites. El estudio de la digestión es inseparable del conocimiento de los sistemas neurológico y cardiovascular, así como el cuerpo humano en sí es inseparable de su medio.

El cuerpo forma parte del campo unificado mayor, y nuestro ser se extiende más allá

de los confines de este saco de piel y huesos, hasta los últimos rincones del cosmos. Nuestros pensamientos, imaginaciones, sentimientos, deseos y energías son tan «nosotros» como las uñas, los lunares y el tracto digestivo. ¿Por qué dar más importancia a los artefactos fisiológicos? ¿Por qué pensar que cualquier imperfección en ellos es más parte de nosotros que nuestra conciencia infinita, que es capaz de alcanzar las estrellas en un abrir y cerrar de ojos? De hecho, nosotros somos las estrellas. Somos los ríos, las tempestades y las inundaciones, somos las galaxias. Todo eso es proyección de nuestra conciencia.

Pero para experimentar plenamente esa conciencia necesitamos de la fisiología. Ver, oír, tocar, oler, digerir: necesitamos todo eso a fin de percibir y comprender el universo en el que vivimos. Por lo tanto, este libro tiene la intención de volver a crear un equilibrio saludable, no sólo en todas las células del tracto intestinal, sino también en todos los aspectos del cuerpo mecánico cuántico.

Ahora estás listo para iniciar algunas acciones prácticas destinadas a cumplir con esa intención. Deberías comenzar por llevar un registro de cualquier síntoma gastrointestinal que hayas tenido durante el día, junto con tus sensaciones antes y durante la aparición de esos síntomas. Eso ayudará a poner de relieve cualquier pauta de tus síntomas y cualquier relación existente entre ellos y la fatiga, el estrés y otros factores emocionales.

Al terminar este capítulo encontrarás varias «Hojas de rastreo de SII» en las que podrás registrar tus síntomas. Lleva contigo una copia de esa hoja durante todo el día y utilízala cada vez que sufras alguna molestia en el tracto intestinal.

Un punto que no tardará en ser evidente es que las causas de tus síntomas pueden ir acumulándose en un período de varios días, hasta de toda una semana, en vez de aparecer súbitamente en cuestión de horas o minutos. Ciertos hechos que sucedieron hace días pueden ser la causa de la molestia que experimentas en estos momentos. Si bien un alimento o una bebida en particular pueden producir diarrea y calambres en pocas horas, sensaciones tales como el estrés o la ira suelen tener un efecto de más largo plazo. Tal vez descubras que varios días de tensión o varias noches de insomnio han hecho que, «de pronto», tus síntomas empeoraran mucho. Pero al repasar tus hojas de rastreo descubrirás que la pauta era muy clara, en realidad.

La función más importante de este registro es, quizá, documentar tu mejoría según empieces a poner en práctica las recomendaciones de este libro. Por este motivo, además de utilizar las hojas de rastreo cada vez que experimentes un síntoma, me gustaría que tomaras nota cada vez que mueves los intestinos, anotando qué es normal o anormal en su naturaleza. Con el tiempo, a medida que observes mejorías, estarás registrando tu propio crecimiento hacia la salud perfecta.

HOJA DE RASTREO DE SII

Las páginas siguientes pueden ayudarte a entender las características y causas de los síntomas de SII que quizás estés experimentando. Este conocimiento es un primer paso importante para efectuar los cambios que eliminen el problema. Si notas, por ejemplo, que tus síntomas se presentan siempre después de una cena abundante, tal vez te convenga empezar a comer cenas menos sustanciosas. Y el simple hecho de tomar conciencia de tus síntomas de una manera organizada puede tener potentes beneficios terapéuticos.

Sin embargo, esta carta no debe ser utilizada para autodiagnosticarse o como sustituto de una evaluación médica de las dificultades con la salud. Si tus síntomas persisten, consulta con el médico. Hazlo inmediatamente si experimentas sangrado rectal o una pérdida de peso no habitual.

Utiliza la Hoja de Rastreo de SII durante cuatro semanas, al menos. Si te resulta conveniente, fotocópiala y continúa utilizándola durante un período más prolongado. Con los conocimientos que obtengas sobre la naturaleza específica de tus dolencias de SII, podrás utilizar de una manera mucho más efectiva la información de este libro.

Una breve explicación sobre las categorías de la carta:

Tipo de síntoma	¿Sufres de diarrea, estreñimiento, calambres, gases o alguna otra dolencia de SII?
Gravedad	Evalúa tu incomodidad en una escala de 1 a 10. Si experimentas el mismo síntoma constantemente, ¿parece empeorar o mejorar con el tiempo? ¿Qué variables pueden estar afectándolo?
Duración	¿El síntoma se presentó bruscamente para luego desaparecer o persistió durante cierto tiempo?
Última comida	¿Qué has comido o bebido antes de que apareciera el síntoma? ¿Cuánto tiempo hace?
Nivel de estrés	¿Cómo te sentías en el plano emocional cuando apareció el síntoma de SII? Si estabas bajo estrés (en el trabajo, por ejemplo), ¿cuál era la causa? (A medida que uses la hoja a lo largo de varios días, busca en esta categoría patrones que sugieran algunos cambios a iniciar.) Al terminar cada semana, anota las observaciones pertinentes. ¿Qué factores parecen afectar tu digestión? Considera influencias que puedan haberse producido antes de la actual aparición de los síntomas, puesto que el estrés no siempre se manifiesta de inmediato. Piensa cómo puedes alterar las conductas específicas para favorecer la digestión. Si efectúas algún cambio, anota cualquier efecto en la carta de la semana siguiente.
Comentarios	

PRIMERA SEMANA

	Hora	Tipo de síntoma	Gravedad (1 a 10)	Duración	Última comida	Nivel de estrés
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Comentarios:

SEGUNDA SEMANA

	Hora	Tipo de síntoma	Gravedad (1 a 10)	Duración	Última comida	Nivel de estrés
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Comentarios:

TERCERA SEMANA

	Hora	Tipo de síntoma	Gravedad (1 a 10)	Duración	Última comida	Nivel de estrés
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Comentarios:

CUARTA SEMANA

	Hora	Tipo de síntoma	Gravedad (1 a 10)	Duración	Última comida	Nivel de estrés
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Comentarios:

La digestión y los doshas ayurvédicos

En el capítulo 1 vimos de qué modo el Ayurveda proporciona un fundamento inigualable sobre el cual construir un entendimiento del cuerpo humano, fundamento que hace de la inteligencia la base de toda la fisiología. El Ayurveda destruye la noción de una separación rígida entre mente y cuerpo; la sabiduría de esto resulta obvia, pues es claro que cualquier hecho mental o emocional da origen a un hecho correspondiente en el cuerpo. El Ayurveda tiene incluso su propio vocabulario para definir estas conjunciones mente-cuerpo y para describir los principios mecánicos cuánticos que controlan las relaciones entre la conciencia y la fisiología.

El Ayurveda describe estos principios en función de tres importantes agentes gobernantes llamados «doshas». Éstos son principios metabólicos últimos e irreductibles que regulan el flujo de la inteligencia a través de la fisiología. Esos tres doshas se llaman Vata, Pitta y Kapha. Cada dosha tiene en el cuerpo su propia función: el dosha Vata controla todo lo que sea movimiento, Pitta es responsable del metabolismo y la digestión y Kapha gobierna la estructura del cuerpo.

Cada célula de tu cuerpo debe contener los tres doshas a fin de sustentar la vida. Tu cuerpo necesita Vata (o movimiento) a fin de respirar, hacer circular la sangre, pasar la comida a través del tracto digestivo y enviar impulsos nerviosos hacia el cerebro y desde él. Precisa de Pitta (o metabolismo) para procesar la comida, el aire y el agua en todo el organismo y para facilitar el debido funcionamiento intelectual. Necesita Kapha (o estructura) para mantener las células juntas y formar músculos, grasa, huesos y tendones.

En el Ayurveda, todo el proceso de la digestión se describe mediante metáforas de calor y fuego. Cuando decimos que Pitta es primariamente responsable de la digestión, nos estamos refiriendo al control de Pitta sobre *agni*, el fuego digestivo, y sobre los otros procesos metabólicos necesarios para la absorción de nutrientes a través del tracto gastrointestinal. Pero el movimiento físico de la comida por el tracto digestivo está bajo el gobierno del dosha Vata, mientras que los fluidos digestivos son gobernados por Kapha. Para una digestión y eliminación ideales es esencial que haya un correcto equilibrio de los tres: Vata, Pitta y Kapha.

Tu individualidad psicofisiológica se determina por la cantidad o proporción de cada dosha que contengas por naturaleza. Si decimos que alguien es un tipo Vata, queremos decir que en ese individuo son más evidentes las cualidades Vata. De modo similar, si decimos que alguien es un tipo Pitta o Kapha, eso significa que los doshas Pitta y Kapha predominan en la naturaleza de ese individuo. Básicamente todo el mundo tiene los tres doshas, pero cada uno los tiene en combinaciones que son únicas y exclusivas. Conocer tu tipo físico te ayudará a comprender mejor quién eres y por qué experimentas algún síntoma gastrointestinal. Lo que sigue es el «Cuestionario de tipo físico», que te permitirá identificar tu dosha dominante. Deberías dedicar algunos minutos a completarlo antes de continuar con la lectura.

SECCIÓN 1: VATA

	No	A veces	Generalmente
1. Realizo mis actividades muy de prisa.	0	1 2 3	4 5 6
2. No sirvo para memorizar cosas.	0	1 2 3	4 5 6
3. Soy entusiasta y vivaz por naturaleza.	0	1 2 3	4 5 6
4. Soy delgado y no aumento de peso con facilidad.	0	1 2 3	4 5 6
5. Siempre he sido rápido para aprender cosas nuevas.	0	1 2 3	4 5 6
6. Mi paso característico al caminar es leve y rápido.	0	1 2 3	4 5 6
7. Tiendo a tener dificultad para tomar decisiones.	0	1 2 3	4 5 6
8. Tiendo a sufrir de gases y de estreñimiento.	0	1 2 3	4 5 6
9. Tiendo a tener los pies y las manos fríos.	0	1 2 3	4 5 6
10. Me preocupo o me pongo nervioso con frecuencia.	0	1 2 3	4 5 6
11. No tolero el frío tan bien como la mayoría.	0	1 2 3	4 5 6
12. Hablo de prisa y mis amigos me consideran conversador.	0	1 2 3	4 5 6
13. Cambio de humor con facilidad y soy naturalmente emotivo.	0	1 2 3	4 5 6
14. Suelo tener dificultades para conciliar el sueño o dormir toda la noche.	0	1 2 3	4 5 6
15. Mi piel tiende a estar muy seca, sobre todo en invierno.	0	1 2 3	4 5 6
16. Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero también muy imaginativa.	0	1 2 3	4 5 6
17. Mis movimientos son rápidos y activos; mi energía tiende a manifestarse en arranques.	0	1 2 3	4 5 6
18. Soy fácilmente excitable.	0	1 2 3	4 5 6
19. Tiendo a ser irregular en el comer y el dormir.	0	1 2 3	4 5 6
20. Aprendo con celeridad, pero también olvido pronto.	0	1 2 3	4 5 6

PUNTUACIÓN VATA

SECCIÓN 2: PITTA

	No	A veces	Generalmente
1. Me considero muy eficiente.	0	1 2 3	4 5 6
2. Tiendo a ser muy exacto y ordenado en mis actividades.	0	1 2 3	4 5 6
3. Soy empecinado y tengo una actitud algo autoritaria.	0	1 2 3	4 5 6
4. Me siento incómodo o me fatigo con facilidad cuando hace calor, más que otras personas.	0	1 2 3	4 5 6
5. Tiendo a sudar con facilidad.	0	1 2 3	4 5 6
6. Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enfado con facilidad.	0	1 2 3	4 5 6
7. Si la comida se demora o si la salteo, me siento incómodo.	0	1 2 3	4 5 6
8. Una o más de las siguientes características describe mi pelo: • canas o calva tempranas • fino y liso • rubio, rojo o pajizo.	0	1 2 3	4 5 6
9. Tengo buen apetito; si quiero, puedo comer una buena cantidad.	0	1 2 3	4 5 6
10. Muchas personas me consideran terco.	0	1 2 3	4 5 6
11. Soy muy regular en mis hábitos intestinales; la flojedad es más habitual en mí que el estreñimiento.	0	1 2 3	4 5 6
12. Me impaciento con mucha facilidad.	0	1 2 3	4 5 6
13. Tiendo a ser perfeccionista en los detalles.	0	1 2 3	4 5 6
14. Me encolerizo con facilidad, pero también olvido pronto.	0	1 2 3	4 5 6
15. Me gustan mucho los alimentos fríos, como el helado y las bebidas muy frías.	0	1 2 3	4 5 6
16. Es más probable que perciba si la habitación está demasiado caldeada que si está demasiado fría.	0	1 2 3	4 5 6
17. No tolero las comidas demasiado picantes y especiadas.	0	1 2 3	4 5 6
18. No soy tan tolerante como debería con el desacuerdo.	0	1 2 3	4 5 6
19. Me gustan los desafíos y, cuando deseo algo, soy muy decidido en mis esfuerzos por obtenerlo.	0	1 2 3	4 5 6
20. Tiendo a ser muy crítico con el prójimo y también conmigo mismo.	0	1 2 3	4 5 6

PUNTUACIÓN PITTA

SECCIÓN 3: KAPHA

No A veces Generalmente

1. Tiendo naturalmente a hacer las cosas de manera lenta y descansada.	0	1	2	3	4	5	6
2. Aumento de peso con más facilidad que la mayoría y soy más lento para perderlo.	0	1	2	3	4	5	6
3. Tengo un carácter plácido y tranquilo. No me altero con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
4. Puedo saltarme una comida sin molestias significativas.	0	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo al exceso de moco o flema, a la congestión crónica, el asma o los problemas sinusales.	0	1	2	3	4	5	6
6. Necesito por lo menos ocho horas de sueño para estar cómodo al día siguiente.	0	1	2	3	4	5	6
7. Duermo muy profundamente.	0	1	2	3	4	5	6
8. Soy sereno por naturaleza y no me enfado con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
9. No aprendo con tanta prontitud como otros, pero tengo excelente retención y muy buena memoria.	0	1	2	3	4	5	6
10. Tiendo a engordar; acumulo grasas con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
11. Me molesta el clima fresco y húmedo.	0	1	2	3	4	5	6
12. Tengo el pelo grueso, oscuro y ondulado.	0	1	2	3	4	5	6
13. Tengo la piel suave y tersa, con la tez algo pálida.	0	1	2	3	4	5	6
14. Soy de contextura grande y sólida.	0	1	2	3	4	5	6
15. Las siguientes palabras me describen bien: sereno, de carácter dulce, afectuoso y dado a perdonar.	0	1	2	3	4	5	6
16. Soy de digestión lenta, lo cual hace que me sienta pesado después de comer.	0	1	2	3	4	5	6
17. Tengo fuerza y buena resistencia física, además de un nivel parejo de energía.	0	1	2	3	4	5	6
18. Mi forma de andar generalmente es lenta y medida.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tiendo a dormir demasiado, me despierto aturdido y por la mañana tardo en ponerme en movimiento.	0	1	2	3	4	5	6
20. Como con lentitud y soy lento y metódico en mis actos.	0	1	2	3	4	5	6

PUNTUACIÓN KAPHA

PUNTUACIÓN FINAL

VATA PITTA KAPHA

COMO DETERMINAR TU TIPO FÍSICO

Ahora que has obtenido tus puntuaciones puedes determinar tu tipo físico. Aunque sólo hay tres doshas, recuerda que el Ayurveda los combina de diez maneras para llegar a diez tipos físicos diferentes.

- Si una puntuación es mucho más alta que las otras, probablemente eres un tipo de

dosha simple.

Tipos de dosha simple

Vata

Pitta

Kapha

Eres decididamente un tipo de dosha simple si tu puntuación más elevado es dos veces más alto que el del dosha siguiente (por ejemplo: Vata = 90, Pitta = 45, Kapha = 35). En los tipos de dosha simple predominan las características de Vata, Pitta o Kapha. El dosha siguiente aún puede aparecer en tus tendencias naturales, pero será mucho menos claro.

- Si no hay un dosha predominante, eres un tipo de dos doshas.

Tipos de dos doshas

Vata-Pitta o Pitta-Vata

Pitta-Kapha o Kapha Pitta

Vata-Kapha o Kapha-Vata

Si eres un tipo de dos doshas predominarán los rasgos de tus dos doshas principales. El más alto es el primero en tu tipo físico, pero ambos cuentan.

La mayoría de las personas son tipos de dos doshas. Estos tipos pueden tener puntuaciones como este: Vata = 80, Pitta = 90, Kapha = 20. Si este fue tu puntuación, deberías considerarte un tipo Pitta-Vata.

- Si tus tres puntuaciones son casi iguales puedes tener un tipo de tres doshas.

Tipo de tres doshas

Vata-Pitta-Kapha

Sin embargo, este tipo se considera el más raro de todos. Revisa nuevamente tus respuestas o pide a un amigo que las repase contigo. También puedes leer las siguientes descripciones de Vata, Pitta y Kapha para ver si predominan uno o dos doshas en tu composición.

VATA

Características del tipo Vata

- Contextura ligera y delgada

- Realiza sus actividades con celeridad
- Hambre y digestión irregulares
- Sueño ligero, interrumpido; tendencia al insomnio
- Entusiasmo, vivacidad, imaginación
- Excitabilidad, humor cambiante
- Rápido para captar información nueva y también para olvidarla
- Tendencia a la preocupación
- Tendencia al estreñimiento
- Se fatiga con facilidad; tendencia a excederse en el esfuerzo
- La energía física y mental se manifiesta en arranques

Es muy Vata:

- Tener hambre a cualquier hora del día o de la noche
- Gustar de lo excitante, del cambio continuo
- Acostarse todas las noches a una hora diferente, saltar comidas y ser irregular en las costumbres en general
- Digerir bien un día y mal al siguiente
- Exhibir arranques emotivos que duran poco y se olvidan con facilidad
- Caminar de prisa

El tema básico de la personalidad Vata es el cambio. Las personas Vata son imprevisibles y mucho menos estereotipadas que los Pitta o los Kapha. La variabilidad (en tamaño, forma, humor y acción) es su característica personal. Para la persona Vata, la energía física y mental aparece de súbito. Los Vata tienden a caminar de prisa, a tener hambre a cualquier hora, a amar lo excitante y lo variable, a no tener una hora fija para acostarse, a saltar comidas y a digerir bien un día y mal al siguiente.

PITTA

Características del tipo Pitta

- Contextura mediana

- Fuerza y resistencia medianas
- Hambre y sed marcadas, digestión vigorosa
- Tendencia a enfadarse o irritarse bajo tensión
- Piel clara o rubicunda; con frecuencia tiene pecas
- Aversión al sol y al calor
- Carácter emprendedor; gusta de los desafíos
- Intelecto agudo
- Discurso claro y articulado
- Imposibilidad de saltar comidas
- Pelo rubio, castaño claro o rojo (o con tonos rojizos)

Es muy Pitta:

- Sentir un hambre canina si la cena se retrasa media hora
- Vivir según el reloj y resentirse cuando le hacen perder tiempo
- Despertar por la noche con calor y sed Asumir el mando de una situación o sentir que debería hacerlo
- Aprender por experiencia que los otros lo encuentran a veces demasiado exigente, sarcástico o crítico
- Caminar a paso decidido

El tema del tipo Pitta es el apasionamiento. Todo el que tenga pelo rojo y cara rubicunda contiene una buena proporción de Pitta, así como toda persona ambiciosa, de ingenio agudo, franca, audaz, discutidora o celosa. El Pitta tiene, por naturaleza, un costado combativo, pero no necesariamente lo expresa sin disimulo. Cuando los Pitta están equilibrados, son cálidos y ardientes en sus emociones, afectuosos y satisfechos. Una cara refulgente de felicidad es muy Pitta. También es muy Pitta caminar a paso decidido, sentir un hambre devoradora si la cena se retrasa media hora, despertar con sed en medio de la noche, vivir ajustándose al reloj y resentirse cuando le hacen perder tiempo.

KAPHA

Características del tipo Kapha

- Contextura sólida y poderosa; gran fuerza y resistencia física

- Energía pareja; lento y elegante en acción
- Personalidad tranquila y relajada; lento para enfadarse
- Piel fresca, suave, gruesa, pálida y con frecuencia grasa
- Lento para captar la información nueva, pero con buena memoria retentiva
- Sueño pesado y prolongado
- Tendencia a la obesidad
- Digestión lenta, hambre suave
- Afectuoso, tolerante, dado a perdonar
- Tendencia a ser posesivo y complaciente

Es muy Kapha:

- Reflexionar largamente antes de tomar una decisión
- Despertar lentamente, pasar largo rato tendido en la cama y necesitar café al levantarse
- Ser feliz con el statu quo y mostrarse conciliador para conservarlo
- Respetar los sentimientos del prójimo (con quien empatiza sinceramente)
- Buscar consuelo emocional en la comida
- Tener movimientos elegantes, ojos líquidos y un paso deslizante, aun cuando se esté excedido de peso

Relajado es la palabra más adecuada para describir el tipo Kapha. El dosha Kapha, el principio estructural del cuerpo, brinda estabilidad y regularidad. Proporciona la energía y fuerza física que le ha sido otorgada a la estructura robusta de los Kapha típicos. En el Ayurveda, los Kapha se consideran afortunados porque en general gozan de buena salud. Además, su personalidad expresa una visión del mundo dichosa y serena. Es muy propio de Kapha reflexionar detenidamente antes de tomar una decisión, despertar lentamente después de pasar largo rato en la cama, buscar consuelo emocional en la comida, sentirse felices con las cosas tal como están y simpatizar auténticamente con los sentimientos de los demás.

Si bien conocer el tipo corporal proporciona una mejor comprensión de la constitución natural y las tendencias fisiológicas de cada uno, también es necesario considerar si los tres doshas están equilibrados en el organismo o no. En general, los tipos Vata tienen más probabilidades de tener desequilibrios Vata, los tipos Pitta desequilibrios Pitta, etc. Sin embargo, esto no es así en todos los casos.

Cuando un médico ayurveda examina a alguien, percibe señales de los tres doshas.

Aunque estos no se pueden ver, en el sentido literal de la palabra, sus efectos pueden reconocerse en todas las características físicas del cuerpo. Y aunque los doshas son invisibles, resultan lo suficientemente tangibles para regularlos, aumentarlos, disminuirlos y equilibrarlos.

Cuando miramos un televisor en color, la pantalla parece llena de personas, árboles, animales, edificios, o cualquier otra cosa. Pero, si miramos con más atención, resulta evidente que las imágenes están formadas por tres tipos de puntos llamados «fósforos». Estos son rojos, verdes y azules y cambian constantemente para formar nuevas imágenes. Que veamos imágenes perfectas o puntos coloreados depende únicamente de lo cerca que estemos de la pantalla. Ambas perspectivas son válidas, pero los puntos son más fundamentales porque son la materia prima de las imágenes. Por eso, si la imagen no es buena, el técnico debe reparar los fósforos.

Podemos considerar a Vata, Pitta y Kapha como las tres clases de puntos que componen todo el organismo y los diferentes aspectos de su funcionamiento. La forma en que funcionan el hígado, los riñones y el corazón, los niveles de insulina y otras hormonas y el funcionamiento del aparato digestivo son patrones formados por la cambiante interacción de los tres doshas. El papel del médico ayurveda es ajustar el funcionamiento del organismo devolviendo a los doshas su equilibrio natural. Cualquier enfoque de un problema de salud depende de la forma en que ese problema se percibe o se comprende, e incluso algo tan evidentemente físico como los trastornos gastrointestinales pueden ser tratados con éxito a través de los doshas.

La perspectiva ayurvédica es tan abarcadora que se puede aplicar a todas las posibles combinaciones de síntomas que puede presentar el individuo. En consecuencia, un médico especializado en el Ayurveda es capaz de individualizar el programa de tratamiento de cada paciente. De todas maneras, el propósito de este libro consiste en ofrecer recomendaciones sencillas y útiles para el mayor número posible de personas. Reconocer y comprender el tipo ayurvédico de cuerpo es el paso fundamental para saber qué recomendaciones serán más beneficiosas para cada uno.

Para entender tu tracto digestivo: perspectiva ayurvédica

Como hemos visto, el tracto digestivo es una de las partes más importantes de la fisiología humana; sin embargo, por lo general cumple con su trabajo virtualmente sin ser percibido, pues requiere muy poca atención consciente. Pese a su gran complejidad, los procesos digestivos son casi por completo automáticos.

Pero ¿qué sucede cuando algo marcha mal en este tracto y cuáles son los factores más propensos a causar problemas? De todas las cosas que pueden sucederle al tracto digestivo, la más común, de lejos, es esa constelación de síntomas analizada en el capítulo 1, llamada colectivamente Síndrome de Irritación Intestinal. De hecho, a veces se dice que el SII es «el resfrío común del tracto intestinal».

Lo primero a saber sobre el SII es la tremenda variación de los síntomas que los individuos pueden experimentar. Comencemos por las indicaciones más frecuentes:

- Dolor abdominal, que se alivia al mover los intestinos. Ese dolor se experimenta más comúnmente en la parte inferior izquierda del abdomen, pero su localización e intensidad pueden variar. Algunos individuos describen los dolores como calambres, mientras que otros experimentan un dolor estable, sordo, agudo y hasta quemante.
- Abdomen hinchado o distendido. Este síntoma también suele aliviarse al mover los intestinos.
- Evacuaciones blandas y frecuentes, junto con dolor abdominal. No es raro que esas evacuaciones blandas, alternen con estreñimiento.
- Sensación de evacuación incompleta. Esto suele ser descrito como la sensación de que, pese a haber evacuado, uno no ha vaciado por completo los intestinos.

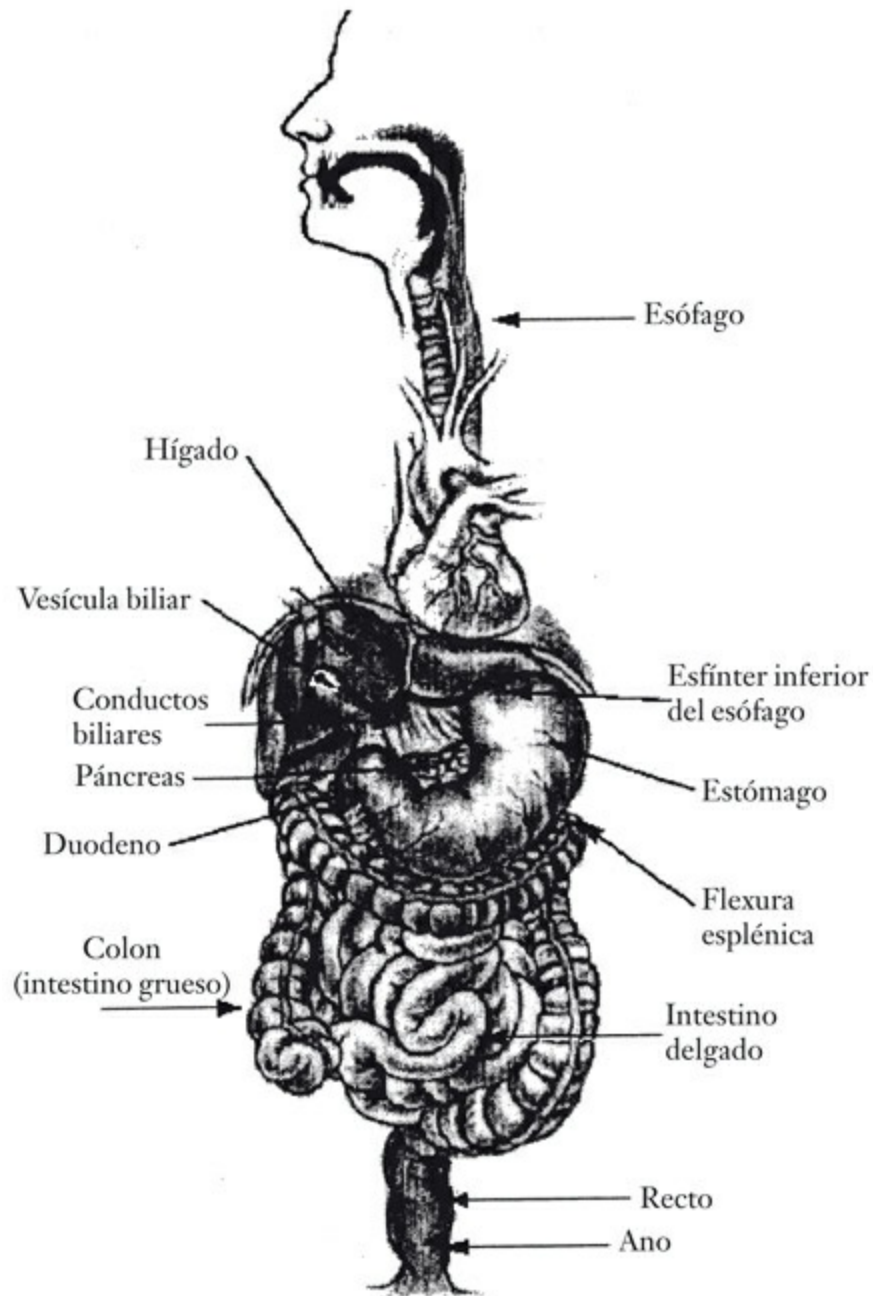
Si bien estos son los síntomas más comunes, hay muchos otros que se presentan como parte del complejo de SII. Por ejemplo, el estreñimiento crónico sin dolor. Muchos individuos experimentan dificultades para eliminar las deposiciones, que pueden ser pequeñas y duras o delgadas y «en forma de lápiz». O, como les ocurre a millones de personas, el síntoma principal puede ser un exceso de gases, sin otras dolencias serias. Muchas personas pasan de un síntoma a otro en el curso de horas, días o semanas. El

mensaje importante de este capítulo es que, desde una perspectiva ayurvédica, todos los síntomas del SII están relacionados y se los puede entender como variaciones de un tema común.

Casi todas las personas que padecen el SII tienen, cuanto menos, dos de los síntomas anteriormente descritos. Sin embargo, un síntoma que no debe estar presente es el sangrado rectal. Si usted lo detecta, consulte inmediatamente a un médico. Es importante que quien tenga síntomas en el tracto GI (o en cualquier otra parte del cuerpo) reciba atención profesional. Te insto enérgicamente a consultar con tu médico de cabecera para que efectúe una correcta evaluación y diagnóstico de los síntomas. Las ideas de este libro no pretenden reemplazar a la medicina occidental, sino complementarla.

A fin de analizar cómo surgen los síntomas en el conducto GI, es útil comenzar por una visión general del tracto digestivo y el funcionamiento de sus diversas partes. A medida que yo describa los diferentes órganos y sus funciones, puedes consultar el dibujo siguiente.

El sistema digestivo



Comencemos nuestro análisis del proceso digestivo por donde comienza el proceso en sí: en la boca. Cuando masticas un trozo de comida, las glándulas salivales localizadas en las mejillas y bajo la lengua segregan enzimas digestivas. Luego, cuando tragas, complejos mecanismos neuromusculares se aseguran de que el alimento entre en el esófago (el tubo que lleva la comida al estómago) y no en la tráquea, que conduce a los pulmones. Aunque normalmente la fuerza de gravedad colabora, la acción muscular del esófago es capaz de transportar la comida hasta el estómago aun cuando estés cabeza

abajo (posición que no es recomendable para comer).

Desde el esófago, la comida entra en el estómago, donde las poderosas secreciones ácidas matan las bacterias y se produce el almacenamiento de la comida. En verdad, el intestino delgado, que sigue al estómago en el tracto GI, es un ambiente bastante estéril, como resultado de las actividades estomacales, aunque existen parásitos, como los gusanos de cinta y los gusanos de gancho, que son capaces de pasar indemnes por el estómago. Junto con la limpieza bacteriana de la comida ingerida, la digestión continúa en el estómago por dos medios: la trituración mecánica del alimento, que se produce por la acción muscular del estómago, al tiempo que fuertes enzimas digestivas descomponen el alimento en sus partes constitutivas.

Es interesante apuntar que, si bien el ácido clorhídrico y las enzimas digestivas del estómago tienen potencia suficiente para atacar y disolver las carnes y proteínas pesadas, en condiciones normales estos ácidos no dañan el revestimiento del órgano en sí. No obstante, cuando esta protección natural se ve comprometida, pueden producirse erosiones de la pared estomacal. Es lo que conocemos como úlceras pépticas.

El Ayurveda enseña que los procesos digestivos de la boca y el estómago están dominados por el dosha Kapha. Kapha regula los líquidos de todo el cuerpo, incluidas la saliva y las diversas secreciones del revestimiento estomacal. Cuando se desequilibra la fisiología de un individuo Kapha, pueden presentarse náuseas causadas por la excesiva producción de ácidos estomacales; también suele presentarse una sobreabundancia de mucosidad, tanto en el tracto digestivo como en el sistema respiratorio. Los ataques de vómitos se presentan con más frecuencia entre los tipos Kapha que entre otros individuos, como resultado de la acumulación de mucosidad en el estómago. Esto puede ser consecuencia de un consumo excesivo de alimentos dominados por Kapha, especialmente las carnes grasas y los productos lácteos. Al abandonar el estómago, la comida pasa al intestino delgado, que es, en muchos aspectos, la parte más importante de todo el tracto digestivo. Esta zona está dominada por el dosha Pitta, que controla la secreción de las enzimas digestivas del intestino delgado.

El intestino delgado se llama así por su diámetro estrecho, pero mide seis metros de longitud. Se divide en secciones, cada una de las cuales tiene su propio papel en el proceso digestivo. El interior está revestido por millones de diminutas proyecciones llamadas «vellos» que, al aumentar en gran medida la superficie, permiten que el intestino absorba los nutrientes y los transporte al torrente sanguíneo. Entre las dolencias más peligrosas que pueden afectar al intestino delgado figura la incapacidad de absorber la nutrición, aun cuando la comida haya sido correctamente digerida.

El doctor Michael Oppenheim, autor de *The Complete Book of Better Digestion*, ha señalado que la medicina occidental tiende a considerar el intestino delgado como un órgano notablemente libre de enfermedades. Aunque abundan el cáncer de estómago y el

de colon, especialmente, el intestino delgado rara vez desarrolla tumores malignos y suele estar exento del sangrado y las irritaciones que se presentan a menudo en otras zonas del tracto GI. La naturaleza parece haber concedido al intestino delgado una especie de inmunidad especial, quizá por ser el más vital de todos los órganos digestivos.

No obstante, desde la perspectiva ayurvédica, el intestino delgado puede ser la sede de muchas dolencias, sobre todo por ser el asiento de agni, el fuego digestivo, que se analizará en detalle en el capítulo 4. En sánscrito se denomina al intestino delgado *grahani*, que significa «el que capta cosas». En otras palabras: el intestino delgado, por el proceso de absorción, «capta» la esencia de los alimentos; es allí donde se metaboliza la comida en el plano de su inteligencia nutritiva.

Un mal funcionamiento del intestino delgado puede tener muchas consecuencias, que van desde la diarrea, la fatiga y el apetito escaso al problema más serio de la mala absorción. Muchos médicos ayurvédicos consideran que la mala absorción intestinal está mucho más extendida de lo que la medicina occidental reconoce; como es difícil de diagnosticar en niveles bajos, simplemente pasa inadvertida para muchas personas, así como para sus médicos, según el punto de vista ayurvédico.

Con frecuencia la causa de la mala absorción intestinal es una dieta insalubre, sobre todo cuando se acentúa un tipo de alimento a expensas de todos los demás. En EE.UU., esto suele significar demasiados dulces o demasiada carne. Pero casi cualquier cosa, consumida con exclusividad, puede perjudicar el fuego digestivo. Las medicaciones mal aconsejadas, como laxantes y calmantes, o los estimulantes como la cafeína, también pueden provocar este problema. Los tipos Vata, que tienden a beber mucho café, son especialmente propensos a la mala absorción.

La solución a la mala absorción intestinal es una dieta variada, que evite los alimentos difíciles de digerir o los extremos de todo tipo. Las comidas deberían ser de tamaño moderado. Los alimentos no deben consumirse crudos ni demasiado cocidos; también se deben evitar las comidas frías o muy calientes. El suero de la leche, como veremos, es muy beneficioso para este problema.

Cuando el intestino delgado funciona bien, la inteligencia nutritiva que absorbe entra en el sistema circulatorio para nutrir a toda la fisiología. Muchos nutrientes viajan al hígado, donde intrincados procesos metabólicos colaboran para convertir la comida en energía. El hígado es también muy activo en cuanto a eliminar las impurezas tóxicas del sistema.

Por ser un órgano Pitta, el hígado origina emociones tan «calientes» como la cólera, la envidia y la ambición. Como resultado, el Ayurveda enseña que el hígado es propenso a recalentamientos, causa de muchas enfermedades inflamatorias. Órganos tales como el páncreas y la vesícula biliar también colaboran en el complejo trabajo de digerir la comida. El páncreas tiene un papel importante en la digestión, mediante la producción de

insulina y otras hormonas, mientras que la vesícula biliar almacena y segrega la bilis, un líquido verde y aceitoso, producido por el hígado, que asiste en la digestión de las grasas. Todas estas funciones están bajo el control de Pitta, que significa literalmente «bilis» en sánscrito.

Normalmente la comida tarda de tres a cinco horas en recorrer el intestino delgado; en ese tiempo se absorben muchos de los nutrientes necesarios para sustentar el cuerpo. La restante mezcla de comida sin digerir, principalmente en estado líquido, está ahora lista para pasar al colon, un tubo muscular de un metro veinte de longitud, aproximadamente. El colon se denomina también «intestino grueso», porque su diámetro equivale aproximadamente al de un puño, mientras que el del intestino delgado es apenas como el del dedo gordo del pie. Dentro del colon se absorben nutrientes vitales para el cerebro y para todo el sistema neurológico del cuerpo. Esta tercera y última etapa de la digestión está bajo el control del dosha Vata (aire). Los tipos Vata desequilibrados suelen sufrir de gases o estreñimiento, debido a un funcionamiento deficiente del colon.

Desde el esófago hasta el comienzo del colon, el tracto digestivo está casi libre de bacterias. Pero el colon contiene más de cuatrocientas especies bacterianas distintas, que desempeñan un papel activo en la absorción del exceso de agua y nutrientes y en el paso de las heces a través del colon para su evacuación final. De hecho, más o menos un tercio del material presente en el colon es de naturaleza bacteriana y se estima que es bacteriana hasta la mitad de las deyecciones que eliminamos diariamente.

El tiempo que pasa el material de desecho atravesando el colon depende del individuo; puede variar entre cuatro horas y tres días; luego el material entra en los treinta últimos centímetros del tracto digestivo es decir el recto. Una vez en el recto, el desecho estira las paredes del intestino y estimula el impulso reflejo de evacuación.

El patrón de eliminación de cada uno, así como las características físicas de las heces en sí, son indicadores clave de la cualidad de tu digestión. Es importante prestar atención a estas importantes señales de la salud o el desequilibrio fisiológicos. Por ejemplo: si tus heces tienen consistentemente mal olor, esto sugiere la presencia de toxinas en el sistema GI en su totalidad y, en particular, una digestión inadecuada en el intestino grueso. El Ayurveda prescribe varias especias para mejorar la absorción colónica, entre las cuales las más comunes son la pimienta negra, el jengibre y la nuez moscada.

Espero que esta descripción sugiera, al menos parcialmente, la maravillosa complejidad y precisión del proceso digestivo, así como las relaciones entre sus diversas partes. Es gracias a estas relaciones integrales que un síntoma relacionado con el

funcionamiento del colon (como diarrea, dolor o estreñimiento) puede haberse originado, de hecho, mucho más arriba en el tracto digestivo, y aun fuera de él. Aparte del cerebro y el sistema nervioso central, no hay otra parte del cuerpo humano tan sensible como el sistema digestivo a las numerosas influencias del medio y de la vida cotidiana.

Cómo entablar amistad con tus entrañas

Puesto que el Ayurveda considera la buena digestión como una de las columnas de la salud perfecta, se entiende que la mala digestión es un factor importante en la producción de enfermedades. De hecho, la medicina ayurvédica afirma que nada es más importante para la salud general que la calidad de la digestión. En el Ayurveda se dice que, si fuera necesario elegir entre una dieta adecuada junto con una mala digestión o una dieta deficiente acompañada por una digestión ideal, esta última decisión sería la más sabia. Por supuesto, es mejor contar a un tiempo con una digestión perfecta y una dieta adecuada, pero lo importante es que, para que la dieta equilibrada tenga su debido efecto, la digestión debe ser lo bastante fuerte y balanceada como para asimilar debidamente los nutrientes contenidos en esa dieta. Recuerda que cada célula de tu cuerpo ha sido creada a partir de los alimentos que has ingerido. Si la comida ha sido bien utilizada, las células estarán bien construidas. Pero si el alimento ha sido mal utilizado, el proceso de la enfermedad ya se ha iniciado. Los sabios ayurvédicos gustan decir que, si pudieras digerirlo adecuadamente, hasta el veneno te haría bien, mientras que, con una mala digestión, una persona puede morir bebiendo néctar.

Ya que el Ayurveda describe el proceso de la digestión como un proceso de calentamiento, uno de los principios más importantes de la medicina ayurvédica se llama *agni*, que se traduce como «fuego digestivo». Agni es nada menos que un poder divino existente dentro de ti, que gobierna la salud de tu fisiología. Cuando este fuego interno es adecuadamente alimentado y se lo mantiene ardiendo a su debida intensidad, todos los sistemas del cuerpo prosperarán. El sistema GI digerirá la comida con eficiencia y distribuirá todos los nutrientes necesarios a cada célula, al tiempo que quemará los productos de desecho sin dejar depósitos de toxinas. Todo tu cuerpo estará armonizado. Pero el descuido de la llama digestiva se puede expresar de diversas maneras, desde el aliento desagradable y el mal olor corporal hasta un sistema inmunológico debilitado y la vulnerabilidad a las infecciones.

El Ayurveda reconoce cuatro condiciones distintas de agni: demasiado alta, demasiado baja, demasiado variable o en perfecto equilibrio. En gran medida, estas condiciones se relacionan con los doshas específicos. Los tipos Pitta, por ejemplo,

tienden a experimentar un apetito excesivo como resultado de una llama digestiva que arde demasiado. Kapha, el dosha del agua, puede padecer un agni bajo, lo cual resulta en bajos niveles de energía y una tendencia a acumular peso, aun cuando no se excedan en la ingestión de comida. Los tipos Vata, para quienes el cambio es característico en todos los aspectos de la vida, tienden a padecer los extremos del hambre y la falta de apetito que resultan de una llama digestiva excesivamente variable. En general, agni se puede fortalecer e incrementar mediante casi todas las formas de ejercicio y hasta respirando profundamente durante varios minutos, ejercicio que el Ayurveda denomina Pranayama. Agni disminuye con los largos períodos de sueño, la falta de actividad física y el consumo de grandes porciones de alimentos pesados, aceitosos o dulces.

Cuando tienes hambre, la sensación de ardor que experimentas en el vientre se produce porque el agni está ardiendo con más fuerza. Este ardor debería ser entendido como señal de que el cuerpo está listo para aceptar y procesar comida. Si comes sólo en esos momentos, digerirás correctamente. Muchos problemas fisiológicos se originan por comer en momentos en que los fuegos digestivos no están pidiendo combustible. En consecuencia, el alimento se convierte en grasa y toxinas antes que en energía. Esta es la base de gran parte del sobrepeso tan común en Occidente.

Cuando todos los sistemas del cuerpo funcionan de manera normal y saludable, el tracto digestivo produce como resultado último una sustancia conocida como *ojas*. El Ayurveda describe como «ojas» un elemento bioquímico localizado en el punto de encuentro entre la conciencia y la fisiología, como un puente que conectara la inteligencia y la materia. Ojas sirve para integrar toda la fisiología en el punto de conjunción mente-cuerpo.

Cherak, el antiguo sabio que fue uno de los primeros médicos ayurvédicos, describe así a ojas: «Es ojas lo que mantiene a todos los seres vivos por su saturación, y sin ojas no existe la vida de las bestias. Ojas es la esencia inicial del embrión y también la esencia de su material nutritivo. Entra primero en el ciclo cardíaco y, si se lo destruye, conduce a la destrucción. Es el sustentador de la vida en el corazón, es la crema de los fluidos nutritivos en el cuerpo».

El Ayurveda enseña que, cuando el cuerpo produce energicamente ojas, experimentamos una sensación de liviandad general, energía excelente, fuerte apetito, digestión equilibrada y cómoda, eliminación regular, fuerte inmunidad, estupenda fortaleza física y gran resistencia. Pero tal vez la señal más importante de la presencia de ojas es una sensación de bienestar emocional y felicidad. Según el Ayurveda, ojas es, literalmente, el equivalente bioquímico de la bienaventuranza. Esto tiene consecuencias de importancia enorme. Al incrementar la presencia de ojas en el cuerpo puedes

reconstruirte en la manifestación física de la fuerza y la buena salud.

Existe otra sustancia descrita en el Ayurveda que es, en todo sentido, lo opuesto a ojas. Este elemento químico, *ama*, es de naturaleza pegajosa y tiene una marcada tendencia a obstruir los canales por los que normalmente fluye ojas.

Ama puede ser resultado de hábitos dietéticos inadecuados, un estilo de vida autodestructivo, desequilibrios en la digestión o muchos otros factores. La diferencia más obvia entre ojas y ama es que ojas te hace sentir bien, mientras que ama te hace sentir mal; de hecho, ama es el precursor de casi todas las enfermedades. Por añadidura, hay algunas señales específicas de la presencia de ama en el cuerpo: una sensación de pesadez, debilidad o letargo, una mayor susceptibilidad a las enfermedades infecciosas, problemas con la digestión y la eliminación, fatiga y fluctuaciones en el apetito, en los niveles de energía y en la estabilidad emocional.

Muchos síntomas del SII (el estreñimiento, por ejemplo) son provocados por la producción de ama. Cuando ama se acumula, la digestión se perturba y, a su vez, produce más ama. Si has experimentado síntomas de SII en el tracto gastrointestinal inferior, es muy probable que hayas sufrido también otros síntomas relacionados con ama, tales como fatiga o resfríos frecuentes. También hay una señal de ama que es muy visible; puedes haberla notado sin reconocer su importancia. Se trata de ese recubrimiento blanco de la lengua, que aparece con más frecuencia por la mañana. Ese recubrimiento es, bastante literalmente, ama; cuando se lo ve en la lengua está presente también en todos los canales digestivos del cuerpo. Y recuerda que el Ayurveda reconoce a estos canales, no sólo como conductos para la sangre, la linfa y los nutrientes derivados de la comida, sino para el mismo flujo de la energía vital.

La eliminación de ama de tu fisiología es un primer paso importante para resolver los problemas intestinales. Existen dos estrategias básicas para lograrlo: primero, puedes fortalecer la digestión en general, lo cual retardará naturalmente una mayor formación de ama; segundo, puedes comenzar a aplicar algunos procedimientos de purificación suave, a fin de eliminar el ama que ya pueda haberse acumulado en tu cuerpo.

Veamos algunas técnicas ayurvédicas para fortalecer la digestión. Al movilizar la propia inteligencia interior del cuerpo, estas técnicas sencillas pueden hacer de la digestión un proceso cómodo y eficiente, que fomente ojas y retarde ama. Algunos de estos procedimientos requerirán de cambios en tus hábitos actuales, pero creo que los beneficios te resultarán inmediatamente visibles.

Come en una atmósfera tranquila y silenciosa

Éste es uno de los principios más importantes para el tratamiento del SII y las

dolencias relacionadas con él. De hecho, es una de las recomendaciones más importantes de todo este libro. Pocas cosas contribuyen tanto a la irritabilidad intestinal como la costumbre de comer de prisa o mientras se trabaja y la de reñir durante las comidas. Es muy importante que comas en un momento del día tranquilo y agradable, en que puedas librarte de las distracciones. Esto es posible casi siempre, aun cuando estés muy ocupado y dispongas apenas de veinte o treinta minutos para comer.

A la hora de comer debes dejar todo a un lado, a fin de que tu cuerpo pueda concentrarse sólo en comer y digerir. Si dedicas tu atención exclusivamente a la comida que tienes frente a ti, puedes saborear todos los aromas y extraer debidamente la inteligencia de la comida.

Dedica algunos minutos a descansar en silencio después de la comida

Al relajarte una vez terminada la comida, antes de volver a otra actividad, permites que el proceso digestivo se inicie sin esfuerzo. Pero tal vez tienes la costumbre de salir corriendo con el último bocado en la boca... o, peor aún, de llevarte parte de la comida para ingerirla a la carrera. Recuerda que uno de los nombres del SII es «nervios en el estómago». Decídate a actuar con más calma y sensatez en cuanto a tus hábitos alimenticios.

Si bien el Ayurveda recomienda que todos dediquemos algunos minutos al descanso después de la comida, sugiero que los afectados por el SII deberían acostarse durante algunos minutos después de comer, cuando fuera posible. No es necesario ni deseable dormir durante ese período, pero pasar cinco o diez minutos tendido de espalda o sobre el costado izquierdo permite que el proceso digestivo se inicie más cómoda y naturalmente.

A muchas personas les resulta útil descansar algunos minutos antes de comer. Prueba a sentarte durante cinco minutos, solo y tranquilo, antes de iniciar la comida; haz otro tanto al terminar de comer, antes de volver al trabajo o a otras actividades. Descubrirás que esta pequeña inversión de tiempo puede brindar grandes beneficios a la digestión y a la salud en general.

Siéntate siempre para comer

Sentarse relaja el tracto digestivo, ayuda a centrar la conciencia en el proceso de comer y realza el disfrute de la comida. Aunque se trate sólo de unas pocas uvas o pasas, tómate el tiempo necesario para sentarte a la mesa.

No comas cuando estés nervioso

La mayoría de las personas afectadas por el SII han descubierto que comer cuando se está emocionalmente alterado puede provocar los síntomas. Si estás nervioso a la hora de comer, espera algunos minutos o más, hasta que te sientas más sereno.

En su libro *Gastrointestinal Health* el doctor Steven Peiken hace referencia a ciertas demostraciones notablemente gráficas de la relación entre el estrés y la digestión satisfactoria. Durante el siglo xix, un cirujano del ejército pudo estudiar a un paciente que, como resultado de una herida de bala, tenía un pasaje permanentemente abierto entre el interior del estómago y el exterior del cuerpo. En el curso de una observación prolongada, resultó obvio que el estado emocional del paciente provocaba variaciones en el revestimiento que protege la pared intestinal, la «mucosa». Cuando el paciente estaba emocionalmente alterado, también se producía un incremento en la producción de ácido y se retardaban las contracciones normales del estómago, de modo tal que las secreciones ricas en ácidos permanecían en el estómago más tiempo que el acostumbrado. Esto resultaba en una irritación severa.

Por supuesto, el Ayurveda conoce todo esto desde hace miles de años. El estómago, por ser un órgano kapha, es fundamental para la estructura y la estabilidad del cuerpo en un sentido físico; también está estrechamente ligado con el equilibrio emocional. El Ayurveda suele referirse al estómago como «la madre» de todo el cuerpo.

He aquí una técnica que puede ayudar a calmarte y reducir al mínimo el estrés. Siéntate en silencio y con los ojos cerrados durante veinte o treinta segundos. Con los ojos cerrados puedes cobrar conciencia de cualquier sensación incómoda del cuerpo que acompañe a tu alteración emocional, pues todas las sensaciones mentales tienen su correspondiente efecto físico. Mantén los ojos cerrados y límitate a experimentar la molestia física durante unos pocos segundos. Experimentala sin tratar de resistirte. En uno o dos minutos, la sensación se debilitará y hasta es posible que desaparezca. Cuando abras los ojos puedes descubrir que la molestia emocional también ha disminuido. Una vez que te sientas a gusto, procede con la comida.

Evita comer en exceso

Dice el Ayurveda que deberíamos comer alrededor de las tres cuartas partes de nuestra capacidad real. Cuando se come más de eso no queda sitio suficiente para que el estómago funcione como es debido, con lo cual se produce ama.

Tres cuartos de la capacidad es, realmente, el punto de máxima comodidad en la

ingestión, el que brinda la sensación de estar satisfecho sin la molestia de haber comido demasiado. Dar por terminada la comida a esa altura puede requerir algo de práctica, sobre todo si estás habituado a comer en exceso, pero en poco tiempo te sentirás mucho más cómodo si concluyes antes de sentirte colmado.

Evita las comidas frías y las bebidas heladas

Las comidas frías y las bebidas heladas tienden a congelar los fuegos digestivos y, por lo tanto, favorecen la producción de ama. En términos ayurvédicos, este problema se puede describir como desequilibrio Vata, puesto que Vata es frío y seco por naturaleza. Para remediarlo, deberías preferir las comidas y las bebidas bien cocinadas, calientes y calmantes.

A muchas personas les cuesta prescindir de las bebidas heladas, que pueden ser un hábito de toda la vida, en especial cuando hace calor. Pero en el curso de unas pocas semanas la mayoría deja de extrañarlas y se siente mejor sin ellas. Existe un té de hierbas ayurvédicas, llamado té Vata, que es el sustituto ideal para las bebidas frías que has estado tomando. No sólo es caliente y calmante por naturaleza, sino que está específicamente formulado para ayudar a apaciguar a Vata.

No hables mientras masticas

Mientras masticas y tragas, debes permitir que tus sentidos vayan hacia adentro para disfrutar del sabor, la vista y el olor de la comida. No hablar mientras tienes la comida en la boca te ayuda a lograrlo. Eso no te impide conversar durante la cena, por supuesto, pero deberían ser conversaciones tranquilas y ligeras. La comida no es buena ocasión para tratar temas emocionalmente sensibles. Por ese mismo motivo se deberían evitar los almuerzos de negocios.

Come a un ritmo moderado

Al tomarte tiempo para masticar a fondo, disfrutarás más de la comida y facilitarás el proceso de la digestión. Si eres de los que comen de prisa, te recomiendo una técnica sencilla que, con el tiempo, puede ayudarte a regular la velocidad de ingestión. Una vez que hayas llevado un trozo de comida a la boca, deja los cubiertos y no vuelvas a tomarlos hasta que hayas tragado. Después de practicar esto durante una o dos semanas,

descubrirás que tu ritmo para comer se ha moderado por sí solo.

No comas mientras no hayas digerido la comida precedente

Comer bocadillos a cada rato produce ama. Supón que, mientras preparas una sopa de garbanzos, agregas una nueva porción de garbanzos cada treinta minutos. ¡La sopa jamás se cocinará del todo! Cuando te pasas el tiempo comiendo bocadillos, tu tracto digestivo nunca puede procesar correctamente lo que hayas ingerido.

¿Cuánto tiempo deberías esperar entre una comida y otra? En la mayoría de los casos, la digestión completa suele necesitar de tres a seis horas. Si tienes necesidad de comer algo durante ese tiempo, escoge algo ligero, como una fruta o una bebida caliente.

Escoge con preferencia alimentos recién cocinados

Como los alimentos frescos tienen el mayor valor de inteligencia, facilitan la producción de ojas. Inversamente las sobras son más difíciles de digerir y tienden a producir ama.

Aunque muchas personas creen que los alimentos crudos son una buena fuente de fibras dietéticas, el Ayurveda señala que son más difíciles de digerir y tienen más probabilidades de irritar el colon. Si bien es conveniente incluir en la dieta cierta cantidad de alimentos crudos (una ensalada, por ejemplo), en general las comidas cocidas son más fáciles de digerir.

Tal vez sea necesario que hagas algún esfuerzo para incorporar todas estas sugerencias a tus patrones alimenticios. Las costumbres de toda la vida son difíciles de corregir, aun cuando sabemos que no benefician la salud. Pero es importante recordar que son esas mismas pautas las que ayudaron a crear tus problemas digestivos.

La lista de verificación de las páginas siguientes se basa en las sugerencias que hemos analizado. Si haces copias de esa lista y las llenas día a día, podrás cambiar tus hábitos alimenticios de una manera organizada y libre de estrés. Incorporando una sola sugerencia por semana es fácil mejorar las rutinas cotidianas en cuanto a las comidas.

Ahora que hemos fortalecido la digestión, exploraremos varias estrategias para purificar el cuerpo, específicamente ideadas para eliminar ama.

La primera técnica requiere dedicar un día a la semana a una dieta enteramente líquida. Al licuar todos tus alimentos, garantizas que tus comidas sean de una

consistencia más ligera y el tracto digestivo las procese con más facilidad. Esto fortalece la digestión y, al mismo tiempo, elimina el ama del organismo. Prueba esta dieta licuada una vez a la semana durante un mes o dos; luego decidirás si quieres continuar con ella. Si te sientes cómodo y notas beneficios obvios, puedes utilizar la dieta licuada todas las semanas durante un período indefinido o reducirla a una sola vez al mes. Probablemente descubras que es más fácil seguir esta rutina los días en que no tienes muchas responsabilidades: durante el fin de semana, por ejemplo.

Recuerda que esto no es un ayuno. Puedes incluir lo que quieras en tu dieta, mientras lo licues. Para licuar una comida basta con ponerla en la licuadora y agregar agua caliente. Durante ese día puedes tomar líquidos o alimentos licuados con la frecuencia que desees. Las sopas, los tés de hierbas, los zumos de fruta fresca o jugos de hortalizas y los cereales licuados con agua se adaptan muy bien a esta rutina; en cambio, las carnes rojas, de pescado o de ave son mucho menos aptas. Procede de acuerdo con tu apetito. Algunas personas se sienten fuertes y llenas de energía aunque pasen el día tomando sólo zumos de fruta fresca. Otros, que necesitan dietas más sustanciosas, pueden licuar cereales y verduras a fin de sentirse más a gusto.

Déjate guiar siempre por lo que te resulte cómodo. Si utilizas correctamente la dieta licuada, deberías sentirte ligero y lleno de energía durante todo el día.

La segunda recomendación para eliminar ama del organismo es una técnica de purificación ayurvédica muy sencilla. Parece muy simple, pero descubrirás que tiene una poderosa influencia para purificar y fortalecer el tracto gastrointestinal.

Basta con beber a sorbitos agua caliente con frecuencia durante el día. Como he mencionado anteriormente, ama es pegajoso y graso por naturaleza. El agua caliente puede disolver ama del organismo, tal como disuelve la grasa de los platos sucios, y logra esto gradual y cómodamente. Sin embargo, hay una rutina específica a seguir a fin de aprovechar esta técnica al máximo.

En primer lugar, el agua debe estar muy caliente; lo ideal es que debas soplarla para poder tomar un sorbo. Pero, si te cuesta beber agua tan caliente, ajusta la temperatura como sea necesario.

Segundo: la cantidad de agua que bebas no es tan importante como la frecuencia con que lo hagas. Para obtener los mejores resultados es preciso beberla cada treinta minutos. Si esto te parece demasiado, toma al menos uno o dos sorbos de hora en hora.

Durante el día puedes tomar también otros líquidos: té de hierbas, por ejemplo, pero sin eliminar nunca el agua caliente. Y recuerda hacerlo tan a menudo como la comodidad te lo permita; decididamente no bastan tres o cuatro veces por día. La manera más fácil de hacer esto es comprar un recipiente térmico de buena calidad, llenarlo por la mañana con agua hirviente y utilizarlo durante todo el día. En un breve tiempo comenzarás a apreciar el efecto sedante y equilibrante de esta técnica. Una vez que se adquiere la

costumbre, la mayoría llega a desear beber esa agua con frecuencia.

Durante las primeras semanas es posible que orines con más frecuencia; además, la cantidad de orina aumentará incluso más que la ingestión de líquido. Esto se debe a que tu cuerpo está comenzando a eliminar ama y otras impurezas. Es señal de que algo benéfico está sucediendo en tu organismo. Gradualmente la frecuencia de las micciones debería volver a lo normal, pero el ama continuará disolviéndose en el organismo.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE TÉCNICAS DE INTELIGENCIA CORPORAL

Comienza por utilizar esta lista de verificación cada vez que comas, sea una comida completa o una merienda. Eso te ayudará a seguir tus progresos en la aplicación de las técnicas. Si algunas te parecen muy difíciles, prueba primero las más sencillas y agrega una técnica nueva semana a semana, hasta que las hayas incorporado todas. Para la primera comida del día, usa los círculos numerados con un 1 para tildar las técnicas utilizadas. Si no utilizaste ninguna, deja el espacio en blanco. Hay espacios suficientes para registrar cuatro comidas o meriendas diarias.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comer en una atmósfera tranquila	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Comer a la hora fijada	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Sentarse a la mesa para comer	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
No comer estando alterado	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Dejar de comer antes de sentirse ahito	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Evitar bebidas y comidas frías	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
No hablar al masticar	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Comer a ritmo moderado	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
No comer hasta digerir la comida anterior	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Comer alimentos balanceados y recién cocidos	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O
Descansar unos minutos después de comer	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O	1 O 2 O 3 O 4 O

En Occidente nos hemos acostumbrado a buscar remedios químicos para los problemas de salud. Muchas personas esperan y hasta exigen que el médico les recete algún tipo de medicamento cada vez que lo consultan, cualquiera que sea el motivo que los llevó al consultorio. Ésta no es la manera ayurvédica de actuar. Si bien el Ayurveda reconoce que las drogas pueden ser muy benéficas en muchos aspectos de la atención sanitaria, especialmente en los casos graves, también nos enseña a buscar en otras cosas las soluciones a los estados crónicos, desarrollados a partir de desequilibrios

fundamentales en la fisiología. Los suplementos de hierbas recomendados por el Ayurveda no están destinados simplemente a aliviar los síntomas; antes bien, su finalidad es fortalecer la constitución mente-cuerpo en sus niveles básicos y rectificar los desequilibrios que subyacen bajo todo síntoma. En cualquier caso, las hierbas ayurvédicas no son «drogas» en el sentido que hemos llegado a dar a esa palabra. A diferencia de las píldoras altamente concentradas y de fabricación masiva, que componen la mayor parte de las prescripciones dispensadas en las farmacias, las hierbas son simples derivados de plantas. En último término, son manifestaciones de la radiante energía solar, que ha sido transformada en un objeto físico por el proceso de fotosíntesis. Al introducir en el cuerpo la energía solar bajo la forma de una hierba, estás poniéndote en contacto con la fuente de toda la vida. Ten conciencia de esa profunda conexión cada vez que tomes suplementos de hierbas. Tu elevado nivel de conciencia hará que las hierbas sean aún más efectivas.

A continuación enumero algunas hierbas ayurvédicas que pueden beneficiar la digestión. Aunque cada persona tiene necesidades peculiares, las combinaciones de estas hierbas suelen resultar benéficas para los procesos digestivos.

- Amalaki alivia las irritaciones de todo el sistema gastrointestinal y estabiliza las irregularidades de azúcar en sangre que provocan ansias de alimentos insalubres.
- Bibihitaki, que tiene propiedades laxantes fuertes, pero libres de peligro, es útil para expeler las acumulaciones de Kapha en los órganos digestivos.
- Chitrak reduce la hiperacidez y la acumulación de ama. Al facilitar la absorción, impide su acumulación en el sistema gastrointestinal.
- Dhanyaka, conocida en Occidente como coriandro, beneficia los estados Pitta en el tracto GI para los cuales la mayoría de las hierbas y especias están contraindicadas.
- Lavanga, o clavo de olor, tiene efectos caloríficos y energizantes que estimulan la digestión.

En este capítulo hemos cubierto una cantidad de técnicas simples, pero efectivas, para fortalecer la digestión, purificar el cuerpo de ama y, en pocas palabras, para «entablar amistad con tus entrañas». En el capítulo 5 analizaremos en detalle los alimentos y los regímenes dietéticos más útiles para la eliminación de síntomas y para crear una salud perfecta.

La dieta y el arte de elegir los alimentos

Sin la dieta adecuada, la medicina es inútil; con la dieta adecuada, la medicina no es necesaria, dice un antiguo precepto ayurvédico.

Para nadie que sufra problemas digestivos es una sorpresa oír que la dieta tiene una importancia primordial. Obviamente lo que comemos tiene un efecto básico en nuestra manera de digerir y de eliminar; sin embargo, la mayoría de los médicos no prestan suficiente atención a la dieta en el tratamiento del SII y de otras dolencias digestivas. Uno de los motivos es, quizá, la complejidad que conlleva encarar las múltiples variaciones de las respuestas individuales a las medidas dietéticas específicas. No obstante, desde una perspectiva ayurvédica esas variaciones son perfectamente comprensibles; la respuesta de cada uno a una indicación dietética dependerá, en gran medida, de cuáles sean los doshas que se hayan desequilibrado en el cuerpo.

La distinción principal entre la nutrición occidental moderna y las perspectivas ayurvédicas se puede expresar muy simplemente: es la diferencia entre una visión estrictamente materialista de la realidad y una que abarca también valores de otros planos. Los nutricionistas occidentales creen que la mejor manera de comprender nuestro alimento es evaluar sus cualidades materiales. Pensemos en la amplia variedad de terminología nutricional con la que todos nos hemos familiarizado: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, colesterol, vitaminas, calorías, y muchas palabras más. Cada uno de estos términos describe una cualidad material en particular de la comida; una caloría, por ejemplo, es una unidad de energía que produce el alimento cuando es quemado o metabolizado por el cuerpo.

Si bien no hay dudas de que analizar la comida de acuerdo con sus cualidades materiales es un método de evaluación válido, el Ayurveda también tiene en cuenta el valor de inteligencia de un alimento. Si bien reconoce el valor material de la comida, también reconoce que en toda sustancia existe una influencia aún más esencial. A esta influencia, localizada en el punto de unión mente- cuerpo, se refiere en realidad la inteligencia ayurvédica.

Reconocer la importancia central de la inteligencia es como reconocer que un árbol se compone de diferentes elementos constitutivos, tales como ramas, corteza, hojas y

semillas. La manera más efectiva de fortalecer el árbol no es tratar individualmente cada una de las partes, sino efectuar un enfoque más básico a través de la savia, que lleva la inteligencia de la naturaleza a todas y cada una de las zonas del árbol. Al llamarnos la atención sobre este hecho básico de la inteligencia de un alimento, el Ayurveda simplifica el uso de las medidas dietéticas en el tratamiento y la prevención de la enfermedad, ya sea el SII o cualquier otra dolencia.

El Ayurveda proporciona varios medios para localizar e identificar las cualidades de la inteligencia en la comida. La técnica más interesante es, quizá, la que se basa en el sabor mismo de la comida.

Cuando la comida habla con tus doshas dice cosas diferentes, pero la información primaria está contenida en el sabor. En el momento en que tus papilas gustativas saludan a un bocado, tu cuerpo recibe una enorme cantidad de información útil. Trabajando con esta información y dejándote guiar por el instinto, puedes ingerir una dieta balanceada naturalmente y con facilidad.

El Ayurveda reconoce seis sabores distintos. Dulce, agrio, salado y amargo son los cuatro con los que probablemente estés familiarizado, pero existen otros dos: pungitivo y astringente. Todos los alimentos especiados, de sabor picante, son pungitivos; astringente es el sabor que tiene una cualidad seca y hace que la boca se arruge. Las granadas y las judías son buenos ejemplos de sabor astringente.

He aquí algunos ejemplos más de cada sabor:

Dulce: azúcar, miel, arroz, pasta, leche, crema, mantequilla

Agria: limón, queso, yogurt, ciruela, vinagre *Salado:* cualquier comida con sal

Pungitivo: chiles/ajíes, cayena, jengibre, cualquier especia picante

Amargo: verduras de hoja tales como endivia, espinaca, lechuga romana

Astringente: judías/porotos, lentejas, granadas, manzanas, peras

Con la elegancia característica de tantas funciones naturales, los seis sabores son digeridos en ordenada sucesión. Lo dulce se metaboliza primero, seguido por lo agrio, lo salado, lo pungitivo, lo amargo y lo astringente. Sin embargo, es interesante apuntar que esta secuencia no reproduce el orden en que ingerimos típicamente nuestros alimentos. Los dulces, bajo la forma de postres, son casi siempre el final de una comida, pero en realidad es más sano (y mejor para controlar el peso) comenzar por ellos. De modo similar, las ensaladas son más fáciles de digerir si se las come al final (cosa bastante común en Europa). Es importante considerar holísticamente la comida. Como hemos analizado, la secuencia de los alimentos que componen cada comida es de especial importancia. Una buena digestión y una buena nutrición no son, simplemente, cuestión de saber qué comer y en qué cantidad.

Los seis sabores desempeñan un papel importante para equilibrar una dieta y crear la sensación de estar satisfecho después de comer. Estos sabores son exquisitos indicadores de la inteligencia de nuestra fisiología. Podemos detectar lo dulce en una dilución de una parte en doscientas. La sal se puede percibir en una dilución de una parte en cuatrocientas, y lo amargo, en una solución de una parte en dos millones. La naturaleza ha evolucionado y refinado nuestro sentido del gusto a fin de que la comida pueda hablar con nuestros doshas; las recomendaciones dietéticas que se dan en este capítulo se derivan del conocimiento ayurvédico de esta exquisita sensibilidad.

En las páginas siguientes analizaremos varias recomendaciones dietéticas, algunas de las cuales te serán más útiles según tus síntomas en particular. Cuando pongas las sugerencias en práctica, no dejes de llenar la «Lista de verificación de técnicas de inteligencia corporal», que aparece en el capítulo 4, a fin de determinar qué efectos tienen estos cambios en tu digestión. Recuerda que los cambios en la dieta ejercerán su influencia, no sólo en las horas inmediatas a la comida, sino en los días y hasta en las semanas siguientes.

La primera recomendación es que trates de incluir, en tu dieta de todos los días, alimentos correspondientes a los seis sabores. En toda dieta balanceada deben estar presentes los seis, pero las necesidades individuales pueden requerirlos en diferentes proporciones. Por ejemplo: la gente que padece el SII, en su mayoría debe evitar los condimentos muy picantes, como el curry, el ajo, la pimienta o la mostaza. Sin embargo, hay un condimento pungitivo (el jengibre) que tiene sabor picante, pero en realidad causa un efecto calmante sobre muchos síntomas de SII. Se puede incluir un poco de jengibre durante la cocción, pero también se puede tomar por separado una mezcla especial de jengibre, zumo de limón y sal, para estimular la digestión. Para preparar esta mezcla, cortar una fina tajada del extremo de una raíz de jengibre fresca, retirar la cáscara, picar muy fino y agregar unas cuantas gotas de zumo de limón y una pizca de sal. Lo ideal es consumir la mezcla treinta minutos antes de la comida y de la cena, pero también puedes tomarla inmediatamente antes de comer, a fin de ayudar a la digestión y calmar el intestino grueso.

A la mayoría de los afectados por síntomas de SII les resultan útiles especias tales como la cúrcuma, la alholva, hojas de menta y de coriandro. Desde hace miles de años se utiliza la menta como parte del tratamiento para el SII, y aún es un remedio popular en muchas partes de Europa, bajo la forma de cápsulas de aceite mentolado. Una manera muy efectiva y agradable de usar esta hierba es en hojas frescas, que se pueden incorporar a muchas comidas y bebidas. Por añadidura, existe una mezcla especial de especias y hierbas que es calmante, tanto para Vata como para el tracto digestivo. Esta mezcla se denomina *Vata churna* («churna» significa, simplemente, polvo). *Vata churna* se puede esparcir en la comida cuando se sirve o utilizar en la cocción. Simplifica la

elección de condimentos y su sabor es agradable para la mayoría de las personas.

¿Qué alimentos se deben evitar? Obviamente es preciso abstenerse de cualquier comida que te haya causado problemas frecuentes. Pero, a medida que fortalezcas gradualmente la digestión, puedes descubrir que ciertos alimentos, antes problemáticos, ya no te afectan. En general conviene evitar los productos lácteos pesados, como leche, crema, helados y mantequilla, al menos hasta que los síntomas de SII estén controlados. Sin embargo, a muchos pacientes con este síndrome les favorece el consumo de *ghee* o suero clarificado. Ingerido en pequeñas cantidades, el *ghee* puede calmar tu tracto digestivo. Al final de este libro se incluye información sobre cómo preparar *ghee* en casa.

El Ayurveda recomienda también evitar los pepinos, las verduras de hoja, como la espinaca, las coles y las uvas. Las comidas muy fritas, aceitosas o muy grasas son difíciles de digerir y también deberían ser evitadas.

Puesto que la cafeína perturba tanto a Vata como a Pitta, es mejor evitar el café, el té, el chocolate y las bebidas suaves que contengan cafeína. También las bebidas carbonatadas de cualquier tipo irritan el tracto digestivo, así como el alcohol y los cigarrillos.

Al decidir qué alimentos debes incluir en tu dieta, el primer principio importante es: cuanto más fresca sea la comida, mejor. Recuerda que «fresco» no significa necesariamente crudo. Te conviene inclinarte por las comidas recién preparadas, saludables y equilibradas, con abundantes hortalizas cocidas y cereales integrales. En lo posible, evita los alimentos envasados o preparados con conservantes y productos químicos.

Cereales

El arroz, la cebada, el maíz, el mijo, el alforfón o trigo sarraceno y el centeno son perfectamente aceptables. Conviene no edulcorarlos y, dentro de lo posible, que sean de cultivo orgánico.

Miel

La miel es un edulcorante ideal, aunque también se puede utilizar azúcar en cantidades moderadas. Vale la pena mencionar que el Ayurveda recomienda no cocinar ni calentar la miel, pues el calor cambia su estructura y produce un efecto tóxico.

Frutas

Tu dieta puede incluir frutas tales como manzanas, peras y naranjas, pero hay una que está especialmente recomendada para el tratamiento del SII, y es la granada. Las granadas tienen un sabor astringente que a muchas personas les calma los calambres y la diarrea asociados con el SII.

Lassi

Esta bebida tradicional ayurvédica también tiene muchos efectos benéficos y es fácil de preparar con yogurt y agua. El lassi tiene un efecto muy sedante y nutritivo en todo el tracto digestivo; se lo puede beber con el almuerzo todos los días, como merienda al caer la tarde, o cuando gustes. Debidamente preparado a la mayoría le resulta delicioso. Al final de este libro incluimos una receta de lassi específica para el tratamiento del SII.

Fibras

En los últimos años, la fibra dietética ha pasado a formar parte del tratamiento y prevención de muchas dolencias, de modo que merece un análisis detallado.

El interés moderno por la fibra dietética se inició con los novedosos estudios realizados por el doctor D. P. Burkett sobre las poblaciones indígenas de África. Descubrió que el individuo tribal africano típico producía diariamente más del triple de las heces que un inglés típico. Al mismo tiempo, averiguó que la incidencia de apendicitis, cáncer de colon, diverticulosis, hernia de hiato y otros problemas digestivos era muy inferior en la población africana. El doctor Burkett llegó a la conclusión de que esto se relacionaba con las grandes cantidades de fibra natural incluidas en la dieta de la población africana. A la inversa, otros estudios más recientes han vinculado el bajo nivel de fibra dietética con dolencias digestivas que van desde el estreñimiento al cáncer de colon.

Aunque la fibra se ha convertido en palabra santa tanto para el público como para la profesión médica, el consumo diario promedio en EE.UU. no llega aún a la mitad de lo que se consume en muchas de las naciones que denominamos subdesarrolladas; también es significativamente inferior a lo que recomienda oficialmente el Instituto Nacional del Cáncer.

Si el consumo de fibras sigue siendo bajo es, quizá, porque se concentra en suplementos de fibras. Aunque la mayoría de los médicos proporcionan a sus pacientes

listas de alimentos con gran contenido de fibra, muchas personas escogen los suplementos a fin de no tener que efectuar cambios básicos en sus hábitos alimenticios. Pero como esos suplementos no tienen prácticamente sabor alguno y no son atractivos como comida, la gente deja de consumirlos al poco tiempo.

El Ayurveda enseña que la fibra y todos los otros nutrientes no deben llegar a nosotros bajo la forma de suplementos, sino a través de lo que comemos. No es posible, simplemente, adquirir los plenos beneficios nutritivos de una sustancia una vez que ha sido retirado de su contexto natural y convertido en una píldora o un polvo.

Carne

Hace algunos años se consideraba que las dietas vegetarianas eran una moda pasajera y que adherir a ellas indicaba cierto grado de desequilibrio mental. En la actualidad, por supuesto, muchos nutricionistas nos dicen que una dieta vegetariana bien equilibrada es el mejor camino para la buena salud y la longevidad. Aunque el Ayurveda siempre ha reconocido los beneficios de una dieta sin carne, no es necesario convertirse en vegetariano para aprovechar las técnicas ayurvédicas. En realidad, puesto que la mayoría de los americanos están habituados a la carne como parte regular de su dieta, es importante hallar el modo de acomodar el Ayurveda a este hecho.

El Ayurveda no recomienda en absoluto efectuar cambios súbitos o espectaculares en la dieta que se haya seguido durante muchos años. Antes bien, esos cambios deben ser aplicados gradualmente y con inteligencia. Por lo tanto, si bien no es necesario imponerse como meta el vegetarianismo, te recomiendo que comiences a aumentar en tu dieta la cantidad de fruta fresca, verduras y cereales, y que disminuyas la cantidad de carne. Puedes tratar de incluir en tus comidas menos carnes rojas, como la de vaca y cerdo, reemplazándolas por pollo y pescado. Luego adapta gradualmente la dieta de modo que uno o dos días por semana sea completamente vegetariana. En cualquier caso, asegúrate siempre de que tus comidas sean equilibradas, sanas y atractivas. Existen muchos recetarios vegetarianos excelentes que pueden ayudarte a lograrlo.

La información precedente puede ser útil para cualquiera, pero puedes personalizar aún más tu elección de alimentos si analizas tu tipo físico ayurvédico.

Si tu síntoma primario es el estreñimiento, por ejemplo, y no tienes ningún otro síntoma asociado con el SII, puede beneficiarte la dieta equilibrante de Vata, que se ofrece al final de este capítulo. Notarás que la dieta equilibrante de Vata fomenta la ingestión de ciertos alimentos relativamente pesados; esto se debe a que Vata es ligero

por naturaleza. La dieta Vata también permite todos los productos de granja, incluidos los aceites, porque la cualidad seca de Vata es una causa común de estreñimiento.

Si tu síntoma primario son las evacuaciones blandas y frecuentes, con o sin molestias abdominales, la dieta equilibrante de Pitta puede ser la más útil para ti. O tal vez la más indicada para tus síntomas sea la dieta Kapha. Si no estás seguro de cuál es la mejor para ti, sigue las instrucciones proporcionadas en este capítulo durante uno o dos meses. Después, si no estás satisfecho con tu progreso, puedes probar con uno de los regímenes para doshas específicos, tal como lo indiquen tus síntomas y tu tipo físico.

Existe otro punto importante a cubrir antes de abandonar el tema de las dietas, y es de qué manera comes. El capítulo 4 proporciona algunas recomendaciones para que la hora de la comida sea más serena, silenciosa y sosegada. Pero existe otra técnica muy útil para tratar el Síndrome de Irritación Intestinal, relacionada con lo que dije antes sobre el orden en que se disponen los seis sabores durante una comida. Esta técnica requiere comer cada plato en una secuencia especial y cuidando de ingerir sólo un alimento por vez. Existen dos motivos principales por los que esta dieta en secuencia resulta útil para las personas afectadas por SII. En primer lugar, ingerir los alimentos de a uno por vez hace que la digestión sea un poco menos difícil para el cuerpo. En segundo término, al comer los alimentos en una secuencia particular, que respete el orden en que el cuerpo los digiere, puedes reducir al mínimo la cantidad de trabajo digestivo que el cuerpo debe realizar. La dieta en secuencia es básicamente una dieta reductora de ama, pues ama es el residuo de una digestión incompleta.

El Ayurveda se basa en diversos factores para determinar la secuencia óptima de los alimentos, pero el punto más importante es que lo más pesado debería ser ingerido al principio y lo más ligero, hacia el final.

Una simple analogía puede aclarar este principio; se basa en el hecho de que se describe a agni como «fuego digestivo». Imagina que estás encendiendo una fogata y que ya has puesto en ella la cantidad de leña que el fuego puede consumir en un período razonable. De pronto, alguien arroja sobre la hoguera una carga entera de troncos pesados. Lo más probable es que, como resultado, el fuego se apague. Esa manera de arrojar toda una carga de leña al final equivale a terminar una comida con un postre pesado. Cuando comemos hasta estar bastante satisfechos y luego procedemos a agregar, como plato final, algo dulce y difícil de digerir, el resultado es ama.

Por este motivo quiero señalar los beneficios de tomar el postre al principio de la comida y no al final. Tal vez descubras, como muchos niños, que empezar por el postre es, en realidad, una experiencia deliciosa. Y si más tarde aún deseas algo dulce, puedes comer una fruta. Ten en cuenta que, como el almuerzo debería ser la comida principal

del día, es de suma importancia seguir a esa hora la dieta en secuencia. Aunque comas más que de costumbre, lo más probable es que puedas seguir este régimen sin molestia alguna para tu tracto digestivo.

DIETA EQUILIBRANTE DE VATA

1. Inclínate por las comidas calientes, pesadas y aceitosas. Reduce a un mínimo lo frío, seco y liviano.
2. Inclínate por los alimentos dulces, agrios y salados. Reduce a un mínimo lo condimentado, lo amargo y lo astringente.
3. Come cantidades grandes, pero no más de lo que puedas digerir con facilidad.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Lácteos. Todos los productos lácteos apaciguan a Vata.
- Edulcorantes. Todos los edulcorantes son buenos (con moderación) para apaciguar a Vata.
- Aceites. Todos los aceites reducen a Vata.
- Frutas. Inclínate por las frutas dulces, agrias o pesadas, tales como naranjas, plátanos/banana, aguacates, uvas, cerezas, melocotones, melones, bayas, ciruelas, piñas/ananá, mangos y papayas. Reduce las frutas secas o ligeras, tales como manzanas, peras, granadas, arándanos y las secadas.
- Hortalizas. Son buenas las remolachas, los pepinos, las zanahorias, los espárragos y los boniatos/batatas, siempre cocidos, nunca crudos. Las siguientes verduras son aceptables en cantidades moderadas si se las cocina, sobre todo con ghee o aceite y condimentos reductores de Vata; guisantes/arvejas, brócolis, coliflor, apio, calabacines y verduras de hoja. Es preferible evitar las coles de Bruselas y la col.
- Condimentos. Cardamomo, comino, jengibre, canela, sal, clavo de olor, semillas de mostaza y pimienta negra en pequeñas cantidades.
- Frutas secas. Todas las frutas secas son buenas.
- Legumbres. Reduce todas las legumbres, exceptuando el tofu y la sopa de mung.
- Carnes y pescado (para no vegetarianos). Se puede comer pollo, pavo y pescado o frutos de mar; evita la carne de vaca.

DIETA EQUILIBRANTE DE PITTA

1. Inclínate por las comidas frías y líquidas. Reduce al mínimo las calientes.
2. Inclínate por los sabores dulces, amargos o astringentes. Reduce al mínimo lo condimentado, salado o agrio.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Lácteos. Leche, mantequilla y ghee son buenos para apaciguar a Pitta. Reduce el consumo de yogur, queso, crema agria y suero cultivado (pues su sabor agrio agrava a Pitta).
- Endulcorantes. Todos los endulcorantes son buenos, excepto la miel y la melaza.
- Aceites. Los mejores son los de oliva, girasol y coco. Reduce los de sésamo, almendra y maíz, todos los cuales aumentan a Pitta.
- Cereales. El trigo, el arroz blanco, la cebada y la avena son buenos. Reduce el maíz, el centeno, el mijo y el arroz integral.
- Frutas. Inclínate por las frutas dulces, tales como uvas, cerezas, melones, bayas, aguacates, cocos, granadas, mangos y, cuando están dulces y bien maduras, naranjas, piñas/ananás y ciruelas. Reduce las frutas agrias, tales como pomelos, aceitunas, papayas, caqui, y las naranjas, piñas y ciruelas cuando estén agrias y verdes.
- Hortalizas. Inclínate por los espárragos, pepinos, patatas, boniatos/batatas, calabazas, brócolis, coliflor, apio, lechuga, judías, guisantes, calabacines y verduras de hoja. Reduce la cantidad de chiles picantes, tomates, zanahorias, remolachas, cebollas, ajo, rábanos y espinacas.
- Legumbres. Reduce todas las legumbres, excepto el tofu y el mung dhal.
- Condimentos. Son benéficas la canela, el coriandro, el cardamomo y el hinojo. Pero los siguientes condimentos aumentan mucho a Pitta y deberían ser consumidas sólo en pequeñas cantidades: jengibre, comino, pimienta negra, alholva, clavo de olor, semilla de apio, sal y semilla de mostaza. El chile y la cayena deben ser evitados.
- Carne y pescado (para no vegetarianos). Es preferible la carne de pollo, faisán y pavo. La carne de vaca, el pescado y la yema de huevo aumentan a Pitta y

deberían ser evitados.

DIETA EQUILIBRANTE DE KAPHA

1. Opta por alimentos ligeros, secos y calientes. Reduce al mínimo las comidas pesadas, aceitosas y frías.
2. Opta por lo especioso, amargo y astringente. Reduce al mínimo lo dulce, lo salado y lo agrio.

ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Lácteos. En general es preferible evitar los lácteos, excepto la leche descremada.
- Fruta. Las mejores frutas son las más ligeras, como manzanas y peras. Reduce el consumo de frutas pesadas o agrias, como naranjas, plátanos, piñas, higos, dátiles, aguacates, cocos y melones, puesto que estas frutas aumentan a Kapha.
- Edulcorantes. La miel es excelente para reducir a Kapha. Reduce los productos azucarados, que incrementan a Kapha.
- Legumbres. Todas las legumbres son buenas, excepto el tofu, que incrementa a Kapha.
- Fruta seca. Reduce todas las frutas secas.
- Cereales. Casi todos los cereales son buenos, sobre todo la cebada y el mijo. Evita el trigo y el arroz, que incrementan a Kapha.
- Hortalizas. Todas son buenas, excepto los tomates, los pepinos, los boniatos y los calabacines, que incrementan a Kapha.
- Condimentos. Todas las especias son buenas, excepto la sal, que es preferible evitar, pues aumenta a Kapha.
- Carnes y pescado (para no vegetarianos). La carne blanca de pollo o pavo es benéfica, así como el pescado y los frutos de mar. Reduce las carnes rojas.

6

El papel de las emociones

Uno de los factores más importantes en el SII es la relación entre las emociones y el aparato digestivo. Para la mayor parte de los afectados por SII, esta relación es puesta en evidencia muy pronto, tanto por el médico como por las experiencias de la vida. No caben dudas de que la confusión mental, las emociones tóxicas y los efectos de las situaciones tensas desempeñan un papel crítico en cuanto a causar y exacerbar el SII y otros problemas intestinales.

Pero el hecho de que esta relación exista presenta, en realidad, más preguntas que respuestas. ¿Cómo es posible que los meros sentimientos, de los cuales puedes no tener siquiera conciencia, puedan dar origen a esas sensaciones muy tangibles e incómodas en el cuerpo? Es desconcertante, en verdad. La mayoría de los médicos clasifica el SII como «enfermedad psicosomática» y acompaña a este diagnóstico con la perturbadora información de que, si bien no reviste gravedad ni es peligroso para la vida, parece ser incurable. En otras palabras: se le dice al paciente que debe aprender a vivir con su mal.

Para la mayoría de las personas, «psicosomático» significa que el mal está sólo en la cabeza. En ese caso, ¿por qué duele tanto el vientre?

Responder a esa pregunta requiere desentrañar algunos de los misterios últimos de la fisiología humana. Requiere entender la condición integrada del cuerpo humano, de cómo la naturaleza nos ha cosido utilizando hebras de inteligencia de infinita variedad. En un nivel menos abstracto, significa identificar las relaciones entre los neuroquímicos localizados en el cerebro y en toda la fisiología, que influyen sobre cada uno de nuestros pensamientos, sensaciones y funciones corporales.

Comencemos nuestra investigación allí donde la iniciaron los antiguos maestros ayurvédicos, formulando la pregunta última sobre la salud humana: ¿es necesario envejecer y morir?

Su respuesta fue un enfático: ¡No!

Los antiguos sabios sabían que, si mantenemos las fuerzas que están dentro de nosotros en armonía y equilibrio con el medio circundante, podemos inmunizarnos por completo a la enfermedad. Este es, en verdad, el estado de salud perfecta. Pero ¿cómo podemos crearlo en el mundo cotidiano?

La salud perfecta es posible sólo con un equilibrio perfecto. A fin de evitar cualquier dolencia, la fisiología debe estar equilibrada en su naturaleza; a fin de tratar cualquier dolencia, es preciso corregir primero el desequilibrio subyacente que la provocó. En este capítulo nos concentraremos en la forma de restaurar el equilibrio como solución a los sentimientos perturbadores y las emociones tóxicas que pueden provocar el SII o cualquier otra enfermedad gastrointestinal; también exploraremos varios enfoques que pueden ayudar a establecer la armonía en el plano más fundamental de la vida.

En Occidente, en vez de concentrarnos en la salud y el equilibrio fisiológico, hace muchos siglos que nos ocupamos de la enfermedad y la muerte. Esto dice mucho más sobre nuestra visión particular de la vida que sobre la naturaleza esencial de ésta. En verdad, la vida tiene una inmensa flexibilidad, y las fuerzas que la hacen resistir son, cuanto menos, tan fuertes como las que la hacen decaer.

Si plantas un pino en el centro de una ciudad contaminada, tal vez viva cincuenta años; si lo plantas en el campo, su duración puede aumentar a dos o tres siglos; en otra localización, quizás en las Montañas Rocosas, podría sobrevivir más de mil años. ¿Cuál es, por ende, la duración natural del pino? Eso depende por completo de la situación; algunas fuerzas están siempre operando para conservar la vida del pino, mientras que otras se oponen a ella. El destino último del árbol (una vida corta o larga) depende del equilibrio o desequilibrio entre esas fuerzas.

Lo que vale para los árboles vale también para los seres animados. Si se controlan cuidadosamente el insumo calórico y la temperatura corporal de un ratón de laboratorio, la vida de ese animal se puede duplicar y hasta triplicar. Sin embargo, un segundo ratón, expuesto a un estrés anormal, muy probablemente morirá en unas pocas semanas. Es importante apuntar que, en el momento de la muerte, todos los órganos internos de ambos animales habrán envejecido en igual grado. El corazón, el hígado y los riñones estarán agotados en igual grado, aunque el primer ratón haya vivido quizá cincuenta veces más que el segundo.

Los seres humanos podemos elegir y controlar nuestro ambiente, lo cual da a nuestro período de vida una enorme variabilidad. En los tiempos del Imperio Romano, la expectativa de vida adulta era de unos veintiocho años, mientras que muchos expertos calculan que, hacia el año 2000, la expectativa de vida podría elevarse a noventa años para el norteamericano saludable. Este enorme cambio es prueba de un gran avance social, así como una respuesta impresionante a un ambiente biológicamente más hospitalario.

El centro de control de esta flexibilidad está localizado en el material genético contenido en cada uno de los cincuenta billones de células que componen tu fisiología. En realidad, para hablar correctamente del período de vida de un individuo cualquiera, debemos hacer referencia a los muchos períodos de vida que se están produciendo

constantemente dentro del cuerpo humano. Recordemos que una célula típica del revestimiento estomacal vive sólo unos pocos días; una célula epitelial típica, dos semanas; un glóbulo rojo, tal vez dos o tres meses... ¡mientras que algunas células del corazón y el cerebro parecen durar toda una vida sin reproducirse jamás!

Lo asombroso de estos diversos períodos de vida es que todos están controlados por el mismo material genético: el ADN, desde el más breve al más prolongado. De algún modo, el ADN es capaz de crear todo tipo de células especializadas, cada una con su propia función y expectativa de vida. Las células epiteliales y cerebrales, en otras palabras, son genéticamente idénticas, a pesar de que una dure mucho más que la otra. Examinándolas a ambas, no se puede saber cuál durará más. Las neuronas del cerebro, que duran toda una vida, son casi idénticas a las células olfatorias de la nariz; sin embargo, las células olfatorias son reemplazadas cada pocas semanas.

Al parecer, siendo la vida tan flexible y dinámica, uno puede preguntarse legítimamente por qué no sobrevivimos aún más y siempre libres de enfermedades. La respuesta, según el Ayurveda, es que así sería, si aprendiéramos a manejar y equilibrar las diversas fuerzas que operan en nosotros y a nuestro alrededor. De hecho, esto se puede lograr simplemente recurriendo a nuestros impulsos básicos hacia el crecimiento y la salud, hacia el sentido del equilibrio inherente en cada célula de nuestra fisiología. En Occidente, los científicos llaman ahora «homeostasis» al estado de equilibrio óptimo. El Ayurveda identificó el mismo principio equilibrante de la naturaleza hace miles de años, pero incluso hoy la relación entre salud y equilibrio fisiológico aún es casi desconocida para la mayoría de las personas. Como resultado, con demasiada frecuencia las fuerzas que actúan contra el equilibrio y la salud terminan imponiéndose, con lo que el cuerpo no tiene más alternativa que ceder a los estragos de la enfermedad.

Si pudiéramos realmente aprender a vivir en equilibrio en todos los planos de nuestra fisiología, nuestro crecimiento interior no tendría límites previsibles. La comprensión clave, que el Ayurveda destaca, es que ese crecimiento está destinado por la naturaleza a ser automático. Está programado en nuestras células mismas. Experimentarlo es sólo cuestión de seguir el silencioso río de la inteligencia hasta llegar a su fuente. En verdad este es el secreto final para crear la salud perfecta.

¿Cómo se relaciona todo esto con la búsqueda de un enfoque práctico mente-cuerpo para resolver problemas físicos tales como el SII? La respuesta radica en una profunda comprensión del principio del equilibrio. A fin de crear equilibrio debemos concentrarnos simultáneamente tanto en los muchos elementos localizados del cuerpo como en el organismo en su totalidad. Para aclarar este punto basta mirarse la mano. La palma es como la raíz de la fisiología, que mantiene el organismo integrado en un todo. Los dedos

representan las partes localizadas, pero todas esas partes se unen en la raíz para constituir un organismo holístico. El cuerpo humano es exactamente así: compuesto por una infinita variedad de aspectos, todos unidos por la fuente de la inteligencia. Como los dedos de la mano están todos unidos a la palma, cualquier sensación experimentada en uno de ellos influirá sobre la mano en su totalidad, pero se producirá una sensación más fundamental en la palma en sí, que es «la raíz» de toda la mano. Los principios duales son muy simples, en realidad. Para equilibrar todo el cuerpo se equilibran las partes... y para equilibrar las partes se estabiliza el cuerpo en el plano más fundamental.

Como la clave es el equilibrio, he aquí algunos pasos prácticos que puedes adoptar para crear este equilibrio desde los planos más básicos de tu existencia.

Comienza por un proceso que, en el Ayurveda, se conoce como «autorreferencia». Esto significa, simplemente, mirar hacia dentro, dentro de ti mismo, a fin de influir sobre tu siguiente conducta o acto. En nuestra sociedad la autorreferencia es muy poco habitual. Generalmente encontramos, en cambio, la «referencia a un objeto», en la cual el individuo se basa en claves externas para determinar su conducta. Para liberarnos de la referencia a objetos y estructurar una actividad autorreferente, debemos comenzar por poner atención a nuestras claves internas. Éstas son, literalmente, mensajes y señales proporcionadas por tu propia fisiología, que te impulsan hacia la creación de la salud perfecta.

En realidad, la naturaleza nos ha proporcionado sólo dos tipos de señales: una sensación de comodidad y una sensación de incomodidad, cada una de las cuales puede ser física, emocional o psicológica. Cuando te sientes perfectamente en todos los aspectos, tu conducta es de autorreferencia. Se encamina hacia el respeto de las claves internas proporcionadas por la fisiología. Esta conducta no sólo produce el éxito en el plano material, sino el equilibrio desde el plano más profundo del ser.

Cuando experimentes emociones tales como miedo, nerviosismo, desdicha o cólera, trata de entender que estas claves indican que has «salido de ti mismo» y te estás comportando con referencia a un objeto. No debes confundir esto con la súbita oleada de adrenalina que te impulsa a luchar o huir. Esa reacción, al menos bajo ciertas circunstancias horribles, puede servir como auténtico imperativo de supervivencia. Sin embargo, la conducta de referencia a un objeto se deriva de la frustración y la incomodidad emocional mal entendida. Una conducta de este tipo no logrará el éxito en el plano material y, por añadidura, también puede provocar daños en cualquier punto de la fisiología o en toda ella.

Obviamente todo el mundo experimenta emociones negativas con regularidad, pero es mucho lo que puedes hacer para liberarte de esas sensaciones y volver a tu verdadero yo. El primer paso es tomar conciencia de que toda emoción incluye a la vez un pensamiento y una sensación física. Cada emoción, por fuerte o débil que sea, tiene estos

dos componentes, porque cada impulso en el plano de la mente tiene un impulso simultáneo en la fisiología.

Cuando te sientas dominado por una sensación cualquiera, prueba volver tu atención al componente físico de la emoción. Cuando te sientas alterado, detente por un momento y centra tu atención en las sensaciones que experimentas en el cuerpo. Si cierras los ojos durante algunos segundos, tu mente se verá inmediatamente atraída hacia alguna zona en especial de la fisiología, tal vez el estómago o el corazón. Permite que la atención se quede en esa zona durante medio minuto, más o menos. Gradualmente descubrirás que la sensación física comienza a moderarse. Cuando abras los ojos descubrirás que el componente emocional también ha disminuido.

El enfoque más potente para manejar las emociones negativas es estructurar un plano de conciencia que sea autorreferente en todo momento, a fin de que la respuesta absolutamente correcta se convierta en parte automática y espontánea del sistema mente-cuerpo. Aun si las emociones negativas surgen a raíz de situaciones de tensión que estás viviendo, puedes convertirte en un testigo silencioso de ellas, mientras en el fondo permaneces en firme equilibrio.

La meditación es una de las mejores maneras de lograrlo; esto ha sido confirmado tanto por estudios contemporáneos en EE.UU. como por la experiencia acumulada de muchas generaciones en otras partes del mundo. La meditación se puede realizar de muchas maneras. Algunas requieren el uso de mantras, es decir: sonidos que se repiten en silencio o en voz alta, a fin de llevar la mente a un nuevo estado de conciencia. Estos sonidos no son palabras en el sentido habitual; no se refieren a nada que exista en el mundo físico, por ejemplo, tal como la palabra «perro» se refiere a un animal de cuatro patas. Pero los mantras pueden tener un impacto espiritual poderoso. Tienen una resonancia muy profunda en la mente en el plano básico, donde el sonido en sí puede tener un significado aparte del lenguaje. El mantra se puede calificar como primordial, lo cual significa «fundamental» u «original».

En el Centro para la Medicina Mente-Cuerpo de California brindamos instrucción sobre la meditación con sonido primordial, pero no es en absoluto la única forma meditativa que puede resultar benéfica. La técnica de «Meditación respiratoria» que presentamos aquí es muy sencilla, pero puede resultar sumamente efectiva para liberar tanto el cuerpo como la mente de los efectos de las emociones negativas.

Meditación respiratoria

1. Elige un momento en que estés libre del trabajo y las responsabilidades familiares. Busca un lugar tranquilo, donde nadie te moleste.

2. Siéntate en silencio, en el suelo o en una silla de respaldo recto. Cierra los ojos.
3. Comienza simplemente por exhalar e inhalar como lo haces normalmente, pero centra poco a poco la conciencia en tu proceso de respiración. No trates de controlarla ni de influir sobre ella de modo alguno. Basta con que cobres conciencia del ir y venir de tu aliento.
4. Si notas que tu respiración se acelera o se hace más lenta (es posible que hasta se interrumpa por un momento) límitate a observarlo. No trates de resistirte a ello ni de fomentarlo; antes bien, permite que suceda.
5. De modo similar, si tu atención divaga o si te distraes, no te resistas. Permite simplemente que tu atención vuelva gradual y naturalmente a la respiración.
6. Continúa con la técnica de meditación respiratoria durante quince minutos. Concédete algunos minutos más para retirarte de la técnica, siempre sentado y sin abrir los ojos. Luego abre los ojos y reanuda tus actividades normales.

Se requiere cierta dedicación para obtener beneficios de la meditación, pero los resultados justificarán holgadamente el tiempo y la autodisciplina requerida. Te insto a practicar la meditación respiratoria durante veinte o treinta minutos por la mañana y al anochecer. Conviene realizar la meditación matutina antes del desayuno, pero si tienes mucha hambre es preferible comer algo antes, a fin de evitar la distracción. En cuanto a la meditación vespertina, es conveniente realizarla una vez que te hayas relajado tras el trabajo cotidiano, pero antes de cenar. Cuando establezcas esta rutina, la experiencia de alerta en descanso, que constituye la esencia de la meditación, comenzará a ejercer efectos positivos en tu nivel de estrés y en tu estado de ánimo general, durante todo el día; esto, a su vez, aliviará muchos síntomas gastrointestinales de origen emocional. En realidad, obtendrás acceso a recursos de autorreferencia que pueden ser sumamente benéficos en todos los aspectos de tu vida.

Hay varios factores más de los que deberías cobrar conciencia a fin de mantener tus emociones en equilibrio. El Ayurveda identifica un tipo de conducta que es destructivo para la vida en autorreferencia y para el tracto intestinal en especial. Se lo puede describir como «actividad estresada hecha con precipitación». Por desgracia, esas cinco palabras resumen la vida de demasiados individuos: pasar de una cosa a la siguiente, siempre con referencia a un objeto, sin tener siquiera conciencia del vivir, mucho menos disfrutar de la vida.

En cierto sentido, tu cuerpo está siempre «digiriendo» el medio en el que vives y eso se logra a través de los sentidos. Por lo tanto, equilibrar los sentidos es importante en la

creación de equilibrio para toda la fisiología. Para lograr esto puede ser útil la terapia musical ayurvédica, llamada *gandhama veda*. Gandhama veda utiliza secuencias melódicas de sonido para crear equilibrio en el cuerpo y la mente del individuo, así como en el ambiente circundante. No cabe duda de que el sonido tiene un efecto sumamente potente en cualquier fisiología. Los investigadores han demostrado, por ejemplo, que las plantas crecen mejor cuando se las expone a una música bella y, en cambio, no se desarrollan bien si están sometidas a sonidos estridentes. Escuchar música antes de acostarse o durante los momentos de tensión de la jornada puede ayudar a poner nuevamente los sentidos en la modalidad de autorreferencia.

El Ayurveda recomienda también utilizar el sentido del olfato para crear equilibrio. Cada uno de los cinco sentidos está formado, en realidad, por una vibración diferente en el cuerpo mecánico cuántico, y cada una de esas vibraciones o «lenguajes» tiene un efecto especial sobre los doshas. El lenguaje de los aromas es bastante complejo. La nariz humana puede identificar hasta diez mil olores diferentes; las células olfatorias localizadas en las membranas interiores de la nariz conectan directamente con el hipotálamo, que está localizado en el cerebro. Esas células olfatorias son, en realidad, nervios (los únicos de todo el cuerpo que están expuestos al aire) y se encuentran protegidos sólo por su fina cubierta de moco. Son también los únicos nervios que se regeneran, reemplazándose más o menos una vez cada tres semanas.

El hecho de que los olores vayan directamente al hipotálamo es muy significativo, pues esta diminuta zona del cerebro tiene a su cargo regular docenas de funciones corporales, incluidas la temperatura, la sed, los niveles de azúcar en la sangre, el crecimiento, el sueño, el despertar, las emociones y la digestión. Oler algo es enviar un mensaje inmediato al hipotálamo y, por ende, al cuerpo entero.

Se pueden utilizar aromas específicos para equilibrar los tres doshas. Aromas tales como el de albahaca, naranja y clavo influyen sobre Vata; Pitta se equilibra mejor con los aromas dulces y frescos, como el de sándalo, rosa, menta y canela. Se pueden idear mezclas especiales de aromas para atender a las necesidades individuales.

Existen en la vida cotidiana muchos otros factores que debes tener en cuenta a fin de reducir el estrés y equilibrar tus emociones. ¿Estás tratando de asumir demasiadas responsabilidades? ¿Trabajas con un horario excesivo? ¿Llevas a casa, por la noche, las ansiedades del trabajo? A fin de aliviarte de estas tensiones debes empezar a prestar atención a tus claves internas. El objetivo vale la pena, por cierto: no sólo agregar años a tu vida, sino disfrutar plenamente de esos años, según entiendas el disfrute. No importa si en verdad quieres trabajar doce horas por día, si agradecerías profundamente la posibilidad de pasar más tiempo con tu familia o si preferirías, simplemente, aislarte durante un tiempo: el primer paso es «Conócete a ti mismo». La recompensa es una salud perfecta, mediante el equilibrio perfecto, en todas las facetas de tu vida.

Ritmos biológicos: surcando las olas de la naturaleza

La continuidad del cuerpo y el universo es uno de los principios fundamentales del Ayurveda. Se entiende que cada ritmo y cada ciclo de la naturaleza tiene un ciclo correspondiente en la fisiología humana. En conjunto, nos referimos a estos ciclos como nuestros «ritmos biológicos». Existe un bello aforismo ayurvédico que describe esta relación:

*Así como es el átomo, así es el universo;
así como es el microcosmos, así es el macrocosmos;
así como es el cuerpo humano, así es el cuerpo cósmico;
así como es la mente humana, así es la mente cósmica.*

A fin de corregir cualquier desequilibrio en el cuerpo, es esencial comprender que nuestros ritmos biológicos internos dependen de los ritmos «externos» de la naturaleza y deben estar en armonía con ellos. En realidad, estos ritmos internos y externos son sólo dos expresiones de los mismos ciclos naturales.

Día a día sale el sol, se pone y, mientras tanto, suceden millones y millones de cosas diferentes. Como la naturaleza está bellamente organizada, por muy diferentes que sean estas cosas forman parte de un solo ritmo unificador; empero, hablando con más precisión, en realidad hay ritmos alojados unos dentro de otros, como ruedas dentro de ruedas. La medicina moderna ha develado muchos de los ciclos más visibles de nuestro cuerpo: el corazón palpita cada tres cuartos de segundo; los pulmones se expanden para inhalar aire entre diez y catorce veces por minuto. Pero muchos de los cambios del cuerpo permanecen en el misterio. ¿Por qué es típico que pesemos más al atardecer? ¿Por qué tenemos las manos más calientes alrededor de las dos de la mañana? ¿Por qué ciertos tratamientos médicos suelen ser más beneficiosos si se los aplica a determinadas horas del día?

La respuesta del Ayurveda es que cada uno de nosotros tiene ciclos maestros, gobernados por el cuerpo mecánico cuántico, y que el cuerpo trata constantemente de sincronizar sus ritmos con los de la naturaleza. Todos los días pasamos a través de esos

diversos ciclos y sentimos su influencia a través de alteraciones en la función de Vata, Pitta y Kapha. El Ayurveda define tres fases de ciclos que tienen lugar desde el amanecer hasta el crepúsculo, para luego repetirse entre el crepúsculo y el amanecer. Los horarios aproximados son los siguientes.

- Entre las seis y las diez (de la mañana o de la tarde) predomina en el medio una influencia de Kapha.
- Entre las diez y las dos (de la mañana o de la tarde) predomina una influencia de Pitta.
- Entre las dos y las seis (de la mañana o de la tarde) el que predomina es Vata.

Para vivir en armonía con la naturaleza, uno de los aspectos básicos es conocer y respetar estos ciclos maestros que sustentan nuestra existencia física. Fuimos creados para surcar las olas de la naturaleza, no para luchar contra ellas. De hecho, nuestro cuerpo ya las está surcando o, al menos, hace lo que puede a pesar de nuestros hábitos contrarios.

En la vida salvaje, los animales siguen por instinto las señales de la naturaleza. Pero la naturaleza ha dado a los seres humanos la capacidad única de escoger el momento y el lugar de sus actos. Cada vez que tomamos estas decisiones, en ese mismo instante recibimos señales de nuestro cuerpo mecánico cuántico, y estas señales nos dicen si estamos en armonía con los ritmos de la naturaleza. Como hemos analizado, estas señales se presentan en dos únicas formas: comodidad o incomodidad. Cuando experimentamos algún grado de molestia en el tracto intestinal o en cualquier otra parte del cuerpo, eso es una señal segura de que estamos luchando contra las olas de la naturaleza en vez de dejarnos llevar por ellas.

Con toda certeza, puedes enumerar muchos ritmos diferentes de la naturaleza. Para el propósito de este libro, el más importante es el ciclo de veinticuatro horas del día y la noche. Este ciclo tiene en el cuerpo un ritmo correspondiente que los científicos llaman «ritmo circadiano». Si bien la expresión más obvia del ritmo circadiano es el ciclo de descanso y actividad, hay muchas otras funciones neurológicas y endocrinas que siguen también un ciclo de veinticuatro horas, incluyendo las fluctuaciones de temperatura, la producción de hormonas y enzimas y la excreción de electrolitos. También los procesos de digestión y eliminación forman parte de este *tempo* de veinticuatro horas.

Los animales silvestres presentan ciclos de hambre y eliminación que, en su mayor parte, concuerdan dentro de una misma especie. Estos patrones se repiten día tras día. Aunque los humanos comen a muy distintos horarios y manifiestan amplias variaciones también en otras funciones naturales, el Ayurveda enseña que hay horas ideales para

realizar estas actividades de una manera natural y benéfica.

La carta incluida al final de este capítulo presenta una rutina diaria que responde al ideal ayurvédico. Cada aspecto de la rutina está ideado para ayudarte a sincronizar tus ritmos biológicos con los de la naturaleza. En todo el resto de este capítulo escogeremos algunos de los puntos más importantes de esa rutina diaria, que pueden ayudarte a poner toda tu fisiología en armonía con la naturaleza, fortaleciendo al mismo tiempo la digestión y erradicando los problemas intestinales.

Para el Ayurveda, la mañana es un período especial. Es entonces cuando la naturaleza envía sus mensajes más delicados; es también el momento en que eres más sensible a esas señales. Tu sistema nervioso está construido de manera tal que el espectáculo del amanecer, la sensación del aire sereno en la piel, los sonidos de los pájaros y los animales al despertar, todo prepara el escenario para tu plena y activa participación en la vida durante el día que comienza.

Por lo tanto, es importante estudiar cuál es la mejor hora para levantarse. Al repasar los ciclos maestros del día, notarás que el de las seis de la mañana es un punto de inflexión. Es la conjunción entre los períodos Vata y Kapha de la mañana. De hecho, es la creciente influencia de Vata durante las primeras horas de la mañana lo que hace que los pájaros y otros animales comiencen a despertar, pues Vata es un dosha activo, que proporciona vivacidad, energía y preparación para la actividad. Por esta razón, el Ayurveda recomienda levantarse a esa hora de cambio de las seis o aun antes. Al hacerlo así, la mente y el cuerpo estarán bajo la influencia máxima de Vata, de modo que despertarás sintiéndote ligero, vivaz y lleno de energía.

Entre las seis y las diez, empero, comienzan a tornarse más evidentes en el medio las cualidades de Kapha. Algunas de esas cualidades son: pesadez, inactividad y lentitud. Por ende, si duermes hasta la mitad del período Kapha (alrededor de las ocho), cuando despiertes tu mente y tu cuerpo estarán primariamente bajo la influencia de Kapha. Éste es uno de los motivos por los que muchas personas se sienten, al despertar, embotados y aturridos, al punto de necesitar varias horas (y a veces varias tazas de café) antes de sentirse lo bastante animados como para enfrentar la jornada. No obstante, con sólo levantarte temprano puedes estar más alerta y sentirte más en armonía con la naturaleza.

Hay otro beneficio importante en levantarse mientras la influencia de Vata es aún fuerte. Recuerda que Vata es primariamente responsable de las funciones que participan en el movimiento intestinal. Por este motivo, el Ayurveda dice que el momento ideal para evacuar los intestinos es el comienzo de la mañana, poco después de levantarse, mientras la influencia de Vata es todavía enérgica. Será más fácil crearse la costumbre de evacuar regularmente a esa hora del día que a cualquier otra hora. Además, está más de acuerdo con los ritmos naturales del cuerpo.

La sabiduría médica convencional afirma que quien mueve los intestinos tan sólo dos

veces a la semana está aún dentro de la normalidad. No obstante, según el Ayurveda lo ideal es evacuar por lo menos una vez al día, a fin de eliminar los productos de desecho y las toxinas del día anterior. Si esto no se corresponde con tu situación actual, no tienes por qué preocuparte, pues el cuerpo es sumamente flexible en su capacidad para tolerar las variaciones con respecto a la rutina ideal. Pero es prudente comenzar a estructurar una rutina que aliente esta costumbre natural.

Beber un vaso de agua caliente poco después de levantarte puede fomentar suavemente un movimiento intestinal matutino. El agua caliente activa el reflejo gastrocólico, lo cual significa, simplemente, estimular los intestinos poniendo algo caliente en el estómago. Después de beber agua caliente, concédete cinco minutos o más en el cuarto de baño, para determinar si tu cuerpo está dispuesto. Bastará con que te sientes cómodamente, con la conciencia sosegada, y veas qué pasa. Si después de algunos minutos no ha sucedido nada, no te preocupes. Y decididamente no te esfuerces. Con el tiempo, muchas personas descubren que esta práctica crea el hábito de la eliminación matutina regular. Una vez que adoptes esta costumbre te será fácil mantenerla durante el resto de tu vida. Aunque seas regular en tus movimientos intestinales a otra hora del día, prueba esta rutina durante algunas semanas y observa si tu cuerpo tiende naturalmente a adoptarla.

Es mejor no leer mientras se está sentado en el inodoro. Sin entrar en detalles demasiado técnicos, esto se debe a que la lectura involucra subdoshas de Vata que gobiernan las funciones mentales y son también responsables del flujo hacia arriba de Vata. Puesto que el subdosha Apana es responsable del flujo hacia abajo, la mezcla de estas dos actividades confunde a la fisiología y provoca tensión sobre Apana.

Después de evacuar, el Ayurveda recomienda un masaje con aceite de sésamo como parte de la rutina diaria. Para muchas personas, ésta es una de las actividades más gratas del día. El masaje matutino, que requiere sólo unos pocos minutos, calma los dos sistemas maestros del cuerpo: el sistema nervioso central y el sistema endocrino. Quizá se deba a esto que Cherak, uno de los autores originales del Ayurveda, haya alabado la práctica del masaje diario con aceite, conocido como *abhyanga*. Cherak enseñaba que *abhyanga* rejuvenece la piel, tonifica los músculos, elimina impurezas y fomenta un aire juvenil.

Abhyanga es también una buena técnica para iniciar el día de una manera relajada, tanto en lo físico como en lo mental, a lo que el Ayurveda otorga suma importancia. Recuerda que quienes ven en la jornada una carrera contra el tiempo rara vez tienen el enfoque ideal para lograr un equilibrio perfecto.

En las páginas siguientes se dan instrucciones para realizar el masaje diario. Mientras

lo ejecutas, te aconsejo que dediques algunos minutos adicionales a masajear suavemente el abdomen con el aceite caliente. Si terminas esta operación con un baño caliente, tú y tus intestinos estarán mucho menos irritables durante todo el día.

La comida más pesada debería ser la del mediodía; ésta es una recomendación ayurvédica de suma importancia. Más aún: es conveniente que trates de comer todos los días aproximadamente a la misma hora. El mejor momento es al promediar el período Pitta, entre las doce y las doce y media. El motivo es bastante simple. Así como todos los ciclos del cuerpo tienen un ciclo correspondiente en la naturaleza, así también sucede con Pitta, que es primariamente responsable de agni, el fuego digestivo. La presencia de Pitta en el cuerpo se corresponde con la influencia del sol en la naturaleza. Por eso el punto medio del ciclo de Pitta es alrededor de mediodía, cuando el sol también está en su punto culminante. Es también el momento en que los fuegos digestivos están más preparados para procesar la comida. En casi todas las culturas del mundo, la comida del mediodía ha sido tradicionalmente la principal. Sólo desde que las naciones se han industrializado, la adaptación de la rutina biológica básica a los horarios de trabajo ha popularizado las cenas abundantes.

Se puede considerar que el sol es una especie de apoyo para los procesos de la digestión. Cuando el sol está alto en el cielo habrá mayor asistencia para los procesos digestivos del cuerpo, pues la energía del sol estará sincronizada con la influencia fisiológica de Pitta. Pero cuando el sol se eleva en la mañana o se pone al atardecer, la capacidad digestiva está debilitada, pues recibe menos apoyo del medio para el Pitta del cuerpo.

Si comes entre el mediodía y las doce y media, puedes ingerir mayor cantidad de comida sin que eso te impida digerirla adecuadamente. De esa manera no tendrás necesidad de tener una cena abundante cerca de la hora de acostarte, la cual sería más difícil de digerir.

Esta sencilla recomendación puede representar una diferencia espectacular en tu metabolismo y eliminación. Como la digestión es más potente al mediodía, la comida se convertirá en energía de una manera más eficiente y tu cuerpo se sentirá más cómodo durante las últimas etapas de la digestión.

Conviene comer en un ambiente tranquilo y esforzarse por lograr que el alimento sea sano, nutritivo, equilibrado y sabroso. La comida debería estar recién cocinada y servida de acuerdo con todos los principios que estás aprendiendo en este libro. Naturalmente comprendo que comer un alimento sustancioso puede resultar difícil para quienes deben atender exigentes horarios de trabajo. Una comida saludable puede no ser tan práctica como un rápido bocadillo, seguido más tarde de una cena pesada. Pero aplicar un poco

de creatividad a este aspecto rinde inmensos beneficios en cuanto a resolver todos los problemas intestinales. Si crees que es imposible organizar todos los días una buena comida de mediodía, haz lo que puedas durante un par de semanas y luego decide si vale la pena continuar. Confío en que notarás beneficios en mucho más que el tracto digestivo.

MASAJE AYURVÉDICO CON ACEITE

CÓMO HACER EL MASAJE AYURVÉDICO CON ACEITE

1. Comienza con aceite de sésamo extraído en frío, que puedes comprar en las tiendas de productos dietéticos. Lo ideal es curar (purificar) el aceite antes de usarlo, según las instrucciones que se dan más adelante. Es preciso calentar el aceite todos los días antes de usarlo. Una manera fácil de hacerlo es guardar el aceite en un pequeño frasco de plástico con tapa a presión. Entíbalo sumergiendo el frasco durante algunos minutos en agua caliente.
2. Usa la palma abierta de la mano, antes que la punta de los dedos, para masajear el cuerpo entero. En general, los movimientos deben ser circulares sobre las zonas redondeadas (articulaciones, cabeza) y rectos en las zonas más planas (cuello, miembros largos). Aplica una presión ligera sobre el abdomen y el corazón y moderada sobre el resto del cuerpo.
3. Comienza por la cabeza. Vierte una pequeña cantidad de aceite en las manos y masajea vigorosamente el cuero cabelludo. Con la parte plana de las manos, haz movimientos circulares para cubrir toda la cabeza. Debes dedicarle más tiempo que a cualquier otra parte del cuerpo.
4. A continuación, masajea la cara y las orejas; no olvides de aplicar una pequeña cantidad de aceite cuando pasas de una parte del cuerpo a la siguiente. Masajea esta zona con más suavidad.
5. Masajea las caras anterior y posterior del cuello y la parte superior de la columna. A esta altura te conviene cubrir el resto del cuerpo con una fina capa de aceite, a fin de que éste tenga el máximo de tiempo para penetrar.
6. Masajea vigorosamente los brazos, usando un movimiento circular en hombros y codos y movimientos largos hacia arriba y hacia abajo, en brazos y antebrazos.
7. Ahora masajea el torso y el vientre. Aplica un movimiento circular muy suave sobre el corazón y el abdomen. Puedes empezar por la parte inferior derecha del

- abdomen y mover la mano en el sentido del reloj, para masajear suavemente los intestinos.
8. Masajea la espalda y la columna. Tal vez tengas dificultades para alcanzar toda la espalda. Haz lo que puedas.
 9. Masajea vigorosamente las piernas, aplicando movimientos circulares a caderas, rodillas y tobillos. Aplica movimientos largos y rectos a los muslos y las pantorrillas.
 10. Por fin, masajea la planta de los pies. Al igual que la cabeza, esta importante parte del cuerpo merece más tiempo. Usa la palma de la mano para masajear vigorosamente las plantas.
 11. Termina el masaje de aceite con un baño o una ducha calientes, usando un jabón suave.

CÓMO PREPARAR EL ACEITE DE SÉSAMO PARA EL MASAJE AYURVÉDICO

El Ayurveda recomienda utilizar aceite de sésamo sin procesar, extraído en frío, que se puede conseguir en las tiendas de alimentos dietéticos. Antes de utilizar el aceite de sésamo, es conveniente curarlo siguiendo estos sencillos pasos. Esto hace que el aceite penetre mejor en la piel.

1. Calentar el aceite hasta la temperatura de ebullición del agua (100 oC). Para saber cuándo alcanza la temperatura debida, basta agregar una sola gota de agua al aceite antes de calentarlo. Cuando el agua crepita o hierve sobre el aceite, retirarlo del fuego. También se puede observar mientras se calienta y retirarlo del calor cuando comience a moverse y a circular en el recipiente.
2. Si se quiere, se puede curar hasta un litro de aceite por vez. Es cantidad suficiente para dos semanas, por lo menos.
3. Advertencia: Como todos los aceites son inflamables, no dejes de respetar las debidas precauciones de seguridad. Aplicar llama baja, nunca alta, no salir de la habitación mientras se calienta el aceite y retirar en cuanto llegue a la temperatura adecuada. Enfriar en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.

El Ayurveda también da recomendaciones para el desayuno y la cena.

Por la mañana, cuando se levanta el sol, el ambiente presta menos apoyo para digerir

comidas pesadas. Por lo tanto, el desayuno es una comida optativa, ni siquiera necesaria. En cualquier caso, debería ser ligero: cereales con leche o infusión de hierbas y tostadas.

El principio más importante es no provocar ninguna molestia al cuerpo. Las personas dotadas de fuerte apetito, sobre todo las que tienen una constitución Pitta, pueden requerir un desayuno más abundante que los otros tipos. Los tipos Kapha, por el contrario, omiten con facilidad el desayuno sin sentirse muy incómodos mientras esperan la comida del mediodía. Si en la actualidad tienes por costumbre hacer un desayuno opíparo, te recomiendo que trates de cambiarlo por uno más ligero, lo cual te proporcionará más apetito a la hora de comer. A la hora de la cena, cuando se está poniendo el sol, la potencia digestiva es menor que al mediodía, pero mayor que a la hora del desayuno. Por este motivo, la cena debe ser una comida regular, pero menos abundante que la del mediodía. Si has comido en forma equilibrada y satisfactoria, no tendrás demasiada hambre a la hora de cenar. Si a mediodía has comido sólo un bocadillo o una ensalada ligera, tendrás hambre más tarde; una cena pesada, seguida del sueño a las pocas horas, exige demasiado al aparato digestivo y produce ama.

Los alimentos de la cena no deben ser pesados; conviene reducir al mínimo las carnes y los quesos y, en general, comer menos cantidad que al mediodía. Algunas de las cenas que pueden resultarte muy satisfactorias, quizá para sorpresa tuya, son: sopa caliente y pan, cereales calientes y hortalizas surtidas.

Un importante comentario final sobre la rutina diaria se refiere a la hora de acostarse. El cuerpo cansado no está atento a sus necesidades interiores y, por lo tanto, es más vulnerable al estrés y al desequilibrio. Tal vez hayas notado que, cuando te fatigas, tiendes más a reaccionar interiorizando el estrés bajo la forma de síntomas gastrointestinales. Ya hemos reconocido la importancia de levantarse temprano por la mañana, a fin de sentirse fresco y alerta todo el día, y como ayuda para establecer un patrón regular de evacuación matutina. Es lógico que, si comienzas a levantarte más temprano, pero continuas acostándote a la hora de siempre, lo más probable es que te sientas cansado todo el día.

Otro punto de inflexión en el ciclo de veinticuatro horas se presenta a las diez de la noche. Éste es el punto de encuentro entre los períodos Kapha y Pitta de la noche. La influencia de Kapha es muy evidente durante esas horas. Al anochecer, cuando el trabajo está terminado y el sol descende, parecería que todo el ambiente es más sereno, como si la naturaleza toda se estuviera aquietando. La mayoría siente instintivamente ganas de sentarse a descansar. Naturalmente si vives en una gran ciudad puedes preguntarte dónde está ese silencio natural, puesto que te encuentras en la actividad frenética de una noche urbana. Pero no es ésa la influencia de la naturaleza misma; antes bien es un aspecto de

nuestro estilo de vida moderno, que a menudo nos pone en conflicto con la intención de la naturaleza.

Observando la naturaleza descubrimos que, al caer la noche, se produce en todo el ambiente un silencio y una calma que se van profundizando. Si permitimos que penetre, este efecto sedante se reflejará en nuestro cuerpo, que hacia el final del período Kapha, a las nueve o diez de la noche, comienza a prepararse para dormir. Recuerda que las cualidades de Kapha son la pesadez, la inactividad y la lentitud: cualidades ideales para traer el descanso.

Si no te acuestas alrededor de las diez de la noche, comienza a crecer la influencia ambiental de Pitta. Recuerda que Pitta es un dosha activo, cuyas cualidades son la ligereza, la vivacidad y el calor. Quienes permanecen despiertos hasta las diez y media de la noche o hasta más tarde, en su mayoría experimentan una nueva oleada de animación, que puede mantenerse vigente hasta muy tarde. ¿Qué es lo que ha pasado, en realidad? Al apartar el sueño de la sincronía con los ritmos naturales, el sueño que finalmente experimentaremos será superficial e inquieto. Para quienes tienen problemas para dormir, el sueño vendrá con más dificultad en esas horas avanzadas. Por lo tanto, el Ayurveda recomienda descansar adecuadamente y elegir las horas del sueño a modo de lograr un acuerdo máximo con la naturaleza. Conviene acostarse tan cerca de las diez como sea posible; entonces podremos levantarnos más temprano de manera natural y sin esfuerzo.

Poner los ritmos biológicos de acuerdo con la naturaleza es importante para establecer el equilibrio general en la fisiología toda, con lo cual producirás los mismos efectos equilibrantes en el tracto gastrointestinal.

RUTINA AYURVÉDICA DIARIA

Según el Ayurveda, la jornada ideal se estructura naturalmente en cuatro períodos, tal como se indica más abajo.

6.00 A 12.00

- Despierta alrededor de las 6.00. Acostúmbrate gradualmente a hacerlo sin despertador.
- Bebe un vaso de agua caliente para estimular el sistema gastrointestinal y para provocar la evacuación.
- Orina y mueve los intestinos sin forzarte.

- Lávate los dientes, incluyendo la lengua si presenta una capa blanca.
- Aplica el masaje con aceite de sésamo.
- Realiza la meditación respiratoria.
- Báñate, por inmersión o por ducha; el agua debe estar caliente, pero no demasiado.
- Haz ejercicio (consulta el capítulo 8).
- Toma un desayuno ligero.
- Hacia media mañana, trata de caminar durante treinta minutos.

12.00 A 18.00

- Come temprano; ésa debe ser la comida principal del día; evita las prisas y no comas en tu lugar de trabajo.
- Después de comer, siéntate tranquilamente durante algunos minutos; luego camina entre cinco y quince minutos para facilitar la digestión.
- A última hora de la tarde o primeras de la noche realiza la meditación respiratoria.

18.00 A 22.30

- Cena con moderación.
- Después de cenar, siéntate tranquilamente durante algunos minutos. Luego camina entre cinco y quince minutos para facilitar la digestión.
- Dedicar la velada a actividades suaves, libres de tensión.
- Acuéstate por lo menos tres horas después de la cena, pero no después de las 22.00. No leas, comas ni mires televisión en la cama.

22.00 A 6.00

- Duerme.

Cómo entender el ejercicio

Desde el punto de vista ayurvédico, grandes partes de las actuales técnicas de realización de ejercicios distan mucho de ser lo ideal. Para comprender por qué, comencemos por la finalidad del ejercicio en la medicina india tradicional. Cherak, el gran médico ayurvédico, escribía:

Del ejercicio físico se obtienen ligereza, capacidad para el trabajo, firmeza, tolerancia de las dificultades, disminución de las impurezas físicas y fortalecimiento de la digestión y el metabolismo.

Cherak decía también que el ejercicio es adecuado para todo el mundo, pero que el exceso del mismo puede ser tan dañino como su escasez. Además, puesto que a cada persona le corresponde un tipo y una cantidad de ejercicio, cualquier actividad debe ser debidamente adecuada al individuo.

El principio más importante del ejercicio es que acentúe la energía, la fortaleza y la vitalidad, en vez de disminuirlas. Cualquiera que sea el programa de actividad que sigas, deberías sentirte animoso, fuerte y pleno de energía durante el ejercicio y después de él. Si te sientes exhausto y tenso en algún momento, en tu rutina de ejercicios hay algo equivocado.

Con respecto al ejercicio, los tres errores que se cometen con mayor frecuencia son:

1. Hacer muy poco ejercicio o ninguno en absoluto.
2. Realizar ejercicios que no son los convenientes.
3. Hacer demasiado ejercicio.

El ejercicio puede ofrecer muchos beneficios en relación con el SII. Además de reducir el estrés, una actividad saludable tiene un efecto de masaje sobre el colon, lo cual calma los problemas intestinales. Pero un ejercicio excesivo y demasiado exigente puede incrementar a Vata y empeorar la irritación intestinal. Esto vale especialmente para los

tipos Vata y Pitta. A los Pitta les gusta la competencia y pueden preferir una actividad física de carácter sumamente competitivo. Lo ideal es que el ejercicio proporcione relajación al tipo Pitta, que tiende a tener demasiado empuje, en vez de brindarle una oportunidad más de presentar intensas exigencias a su cuerpo.

Como cabe esperar, el adiestramiento físico es un medio importante de comunicarse con los doshas, pero cada uno de los tipos físicos responde al ejercicio de modo diferente. Los tipos Kapha, que tienden a tener un físico más musculoso y mayor resistencia, necesitan hacer ejercicios regularmente a fin de sentirse animados y con energía; también toleran ejercicios más vigorosos que los Vata o los Pitta. Los tipos Vata tienden a ser de contextura más pequeña y se adaptan más a las actividades más suaves. Los Pitta están entre Vata y Kapha.

Si eres un tipo de dos doshas, déjate guiar por tu cuerpo para determinar qué ejercicio te conviene más. Si eres un tipo Kapha-Vata, por ejemplo, y tienes el físico típicamente musculoso y atlético de los Kapha, lo que más te conviene es la categoría de ejercicios Kapha. Otro tipo Kapha-Vata, en cambio, puede tener la contextura física más modesta del Vata y responderá mejor a las recomendaciones para ese dosha. He aquí algunos de los ejercicios más adecuados para cada uno de los tipos físicos:

Vata. aerobismo de danza, caminata, excursiones breves a pie, ciclismo ligero.

Pitta. esquí, caminata o carrera, excursiones a pie, montañismo, natación.

Kapha. carrera, caminata, levantamiento de pesas, aerobismo, remo, danza.

No debes sentirte restringido a las actividades que figuran en esta lista. El mejor criterio para juzgar un ejercicio dado es que lo disfrutes o no. Busca la actividad que te haga sentir bien.

Caminar es un ejercicio adecuado para los tres doshas y constituye la parte ideal del programa de tratamiento para los problemas intestinales. Varía la velocidad y la intensidad del paso de acuerdo con tus necesidades individuales. Al tipo Kapha puede sentarle mejor una caminata a paso rápido, de tipo aeróbico, mientras que el tipo Vata preferirá un paso largo constante. Un agregado ideal a la rutina diaria sería caminar por lo menos treinta minutos por la mañana. En una o dos semanas comenzarás a notar los beneficios.

El Ayurveda ofrece algunas otras orientaciones específicas con respecto al ejercicio. En general, utiliza alrededor del cincuenta por ciento de tu capacidad. Si puedes nadar veinte largos, haz sólo diez; si puedes recorrer treinta kilómetros en bicicleta, recorre la mitad. Tu capacidad representa el total de energía disponible en un momento dado, más allá de lo cual quedas completamente fatigado y no puedes continuar. La finalidad del ejercicio no es agotar toda tu energía, sino producir más. Por ese motivo tus ejercicios no

deben utilizar nunca tu capacidad plena; detente mientras aún te sientas con energías y cómodo, tanto en lo mental como en lo físico. Naturalmente el principio de utilizar el cincuenta por ciento de tu capacidad no ignora los beneficios del condicionamiento físico. Con el correr del tiempo, a medida que aumente tu capacidad total, también aumentará ese cincuenta por ciento.

El Ayurveda recomienda ejercicios diarios con regularidad, preferiblemente siete días a la semana. El motivo por el que muchos programas aeróbicos recomiendan sólo tres o cuatro días de ejercicio por semana es que exigen de la fisiología toda la energía disponible. Esto hace necesario un período de recuperación de varios días. El principio ayurvédico no es «Sin dolor no hay ganancia», sino: «Sin esfuerzo excesivo la ganancia es máxima».

La respiración y el sudor son buenos indicadores de la respuesta al ejercicio. Si la respiración se torna agitada y sudas mucho, eso significa que estás exigiendo demasiado de tu cuerpo. Tal vez ese nivel de ejercicio te convenga después de cierto condicionamiento, pero por el momento es mejor reducirlo.

El mejor momento del día para hacer ejercicios es durante los períodos Kapha, sobre todo entre las seis y las diez de la mañana. Es entonces cuando la estructura de la fisiología está más fuerte y tolera mejor la actividad. Y recuerda hacer tus ejercicios siempre con el estómago vacío o poco menos.

Hasta ahora hemos estado analizando ejercicios convencionales, con los que casi todos los occidentales están familiarizados. Sin embargo, el Ayurveda incluye una amplia gama de ejercicios que nos vienen de la tradición yogui. Los denominamos «integración neuromuscular», pues no sólo benefician a los sistemas muscular, cardiovascular y metabólico, sino que también sirven para integrar mente y cuerpo, a fin de crear efectos fisiológicos específicos y previsibles.

¿Cómo es posible que un ejercicio físico integre mente y cuerpo? Para captar esto en plenitud debes comprender la visión ayurvédica de tu ser físico. Imagina que eres arquitecto y estás proyectando un nuevo rascacielo. Como parte de ese diseño habrá ciertos puntos de unión que soporten una parte mayor de la tensión o el peso de la estructura. Es crucial diseñar debidamente estos puntos para asegurar la estabilidad del edificio. De igual modo, tu cuerpo tiene ciertos puntos de unión que el Ayurveda llama *marmas*. Son zonas extremadamente vitales. Si se las daña pueden provocar un dolor insoportable o un grave desequilibrio. Pero bien equilibradas y vitalizadas pueden sustentar la salud y la bienaventuranza.

El Ayurveda describe los marmas como sitios de encuentro de la conciencia y la fisiología. Debido a esto, lo que influye sobre un marma influye automáticamente sobre

muchas otras partes del sistema mente-cuerpo, que han surgido de ese punto de unión.

Existen ciento siete marmas. De éstos, tres son los fundamentales, los que sirven como puntos centrales de conmutación que conectan a todos los otros. Estos marmas, sumamente vitales, se denominan *mahamarmas* o «marmas grandes». Sus nombres son: *shiramarma*, *hridayamarma* y *bastimarma*; están localizados en la cabeza, el corazón y la región abdominal inferior, en ese orden. Shiramarma, el mahamarma localizado en la cabeza, desempeña un papel crítico en todas las funciones mentales, sobre todo las que se refieren a la comprensión y discriminación. Hridayamarma, localizado en el corazón, es importante para mantener el equilibrio de las emociones. El corazón, de acuerdo con el Ayurveda, no es sólo un órgano destinado a mantener la circulación. Tal como los poetas nos dicen desde hace miles de años, también es el centro de nuestros sentimientos más íntimos.

Este libro debe concentrarse, naturalmente, en el tercer mahamarma. Bastimarma tiene bajo su responsabilidad a muchos de los procesos físicos básicos, incluido el funcionamiento normal del tracto gastrointestinal.

Muchas de las recomendaciones que se han hecho anteriormente actúan sobre todo a través de los marmas. Por ejemplo: los beneficios de abhyanga, el diario masaje con aceite, se logran mediante una suave estimulación de todos los marmas de la piel. El contacto de la piel con el aceite de sésamo tiene un efecto inmediato sobre todo el sistema nervioso y un potente efecto saludable sobre Vata, Pitta y Kapha.

Los ejercicios descritos al final de este capítulo se derivan de la tradición yogui. Proporcionan un suave efecto estimulante y equilibrante sobre los marmas, causado por el estiramiento inherente en las posturas del yoga, así como por la concentración en los puntos de unión de tu fisiología. Como los marmas son los puntos de encuentro de la conciencia y la fisiología, responden tan bien a la conciencia como a la actividad física.

Mientras ejecutas estos ejercicios, debes tener en cuenta que la intención no es crear tensión alguna, sino producir un suave efecto en los marmas. Nunca te exijas al punto de sentir molestia. Además, como la atención es importante para avivar los marmas influidos por determinada postura, obtendrás los mejores efectos si ejecutas estos ejercicios en un lugar tranquilo y permitiendo que tu conciencia se dirija inocentemente hacia los puntos vitales de tu cuerpo.

Te recomiendo realizar estos ejercicios como parte de la rutina regular. Requieren sólo quince o veinte minutos por día y las posturas que he escogido son sencillas, pero benefician poderosamente la salud gastrointestinal.



LA FOCA YÓGUICA

Yoga Mudra

Siéntate cómodamente en el suelo, con las piernas cruzadas. Lleva las manos hacia atrás y toma la muñeca derecha con la mano izquierda. Ahora inclínate lentamente hacia delante, como para apoyar el pecho en el suelo. Si puedes, toca el suelo primero con la frente y luego con el mentón. Pero no te esfuerces; basta con que te inclines hasta donde puedas hacerlo con comodidad; cuida de respirar normalmente durante todo el ejercicio. Trata de sincronizar la respiración a modo de exhalar cuando te inclinas hacia delante y de inhalar mientras te incorporas lentamente.

Repite de tres a siete veces, manteniendo la posición hacia delante durante diez segundos en cada repetición. A medida que progreses, trata de reducir el número de repeticiones y de aumentar la duración de la postura hacia delante, hasta un máximo de dos minutos.

Esta postura es muy fácil y excelente para tonificar los órganos digestivos y aliviar el estreñimiento.

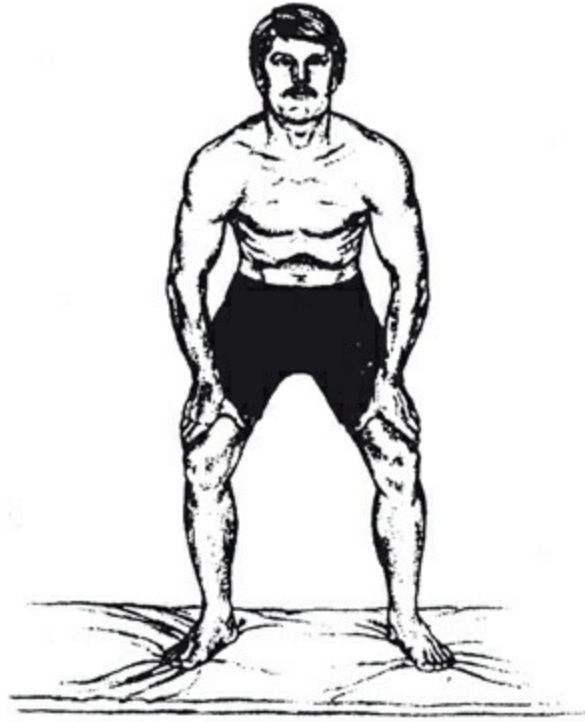
IZAMIENTO DE ESTÓMAGO

Uddhiyana Bandha

Con los pies separados a una distancia algo mayor que el ancho de tus hombros, inclínate hacia delante y coloca las manos en las rodillas. Ahora contrae los músculos del estómago, llevándolos hacia dentro hasta formar un hueco, a medida que exhalas, vaciando los pulmones por completo. No inhales mientras mantengas la contracción de los músculos estomacales, pero cuida de no superar el límite de la incomodidad. Luego relaja los músculos e inhala lentamente.

Repite este ejercicio de tres a siete veces. Los músculos del estómago deben permanecer contraídos entre cinco y treinta segundos con cada repetición.

Este ejercicio es benéfico para los casos de estreñimiento e indigestión. Si se lo ejecuta debidamente, requiere poco esfuerzo y cualquiera puede realizarlo.

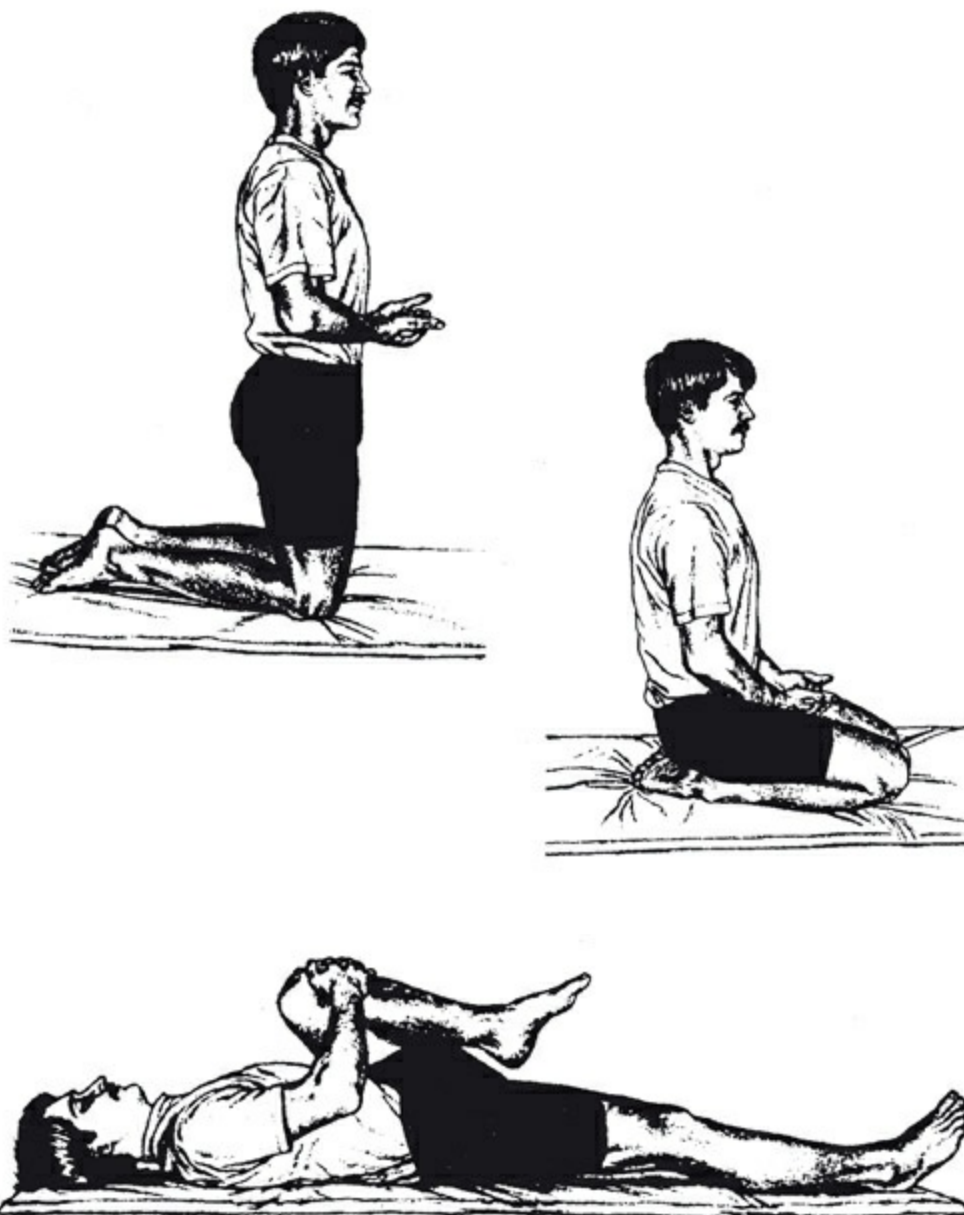


POSICIÓN PÉLVICA

Vajrasana

Arrodíllate con las rodillas juntas. Las piernas, desde la rodilla hasta la punta de los pies, deben estar en contacto con el suelo; el cuerpo, levemente inclinado hacia delante. Ahora siéntate lentamente hacia atrás, hasta que el peso descansa directamente sobre los tobillos. Apoya las manos en las rodillas y respira normalmente. Mantén la postura durante treinta segundos. Luego relájate, inclínate hacia delante y repite el ejercicio.

Este ejercicio ayuda a aliviar la flatulencia y otros síntomas de SII, además de fortalecer los músculos de las piernas. Si se realiza poco después de comer ayuda a la digestión.



POSICIÓN PARA ALIVIAR LOS GASES

Pavanamuktasana

Tendido de espaldas, levanta la pierna derecha flexionando la rodilla. Inhala profundamente por la nariz. Retén el aliento en tanto presionas la rodilla contra el abdomen, como si trataras de besarla. No te esfuerces ni tenses demasiado los músculos abdominales. Mantén esa postura todo el tiempo que te resulte cómodo; luego repite con la pierna izquierda.

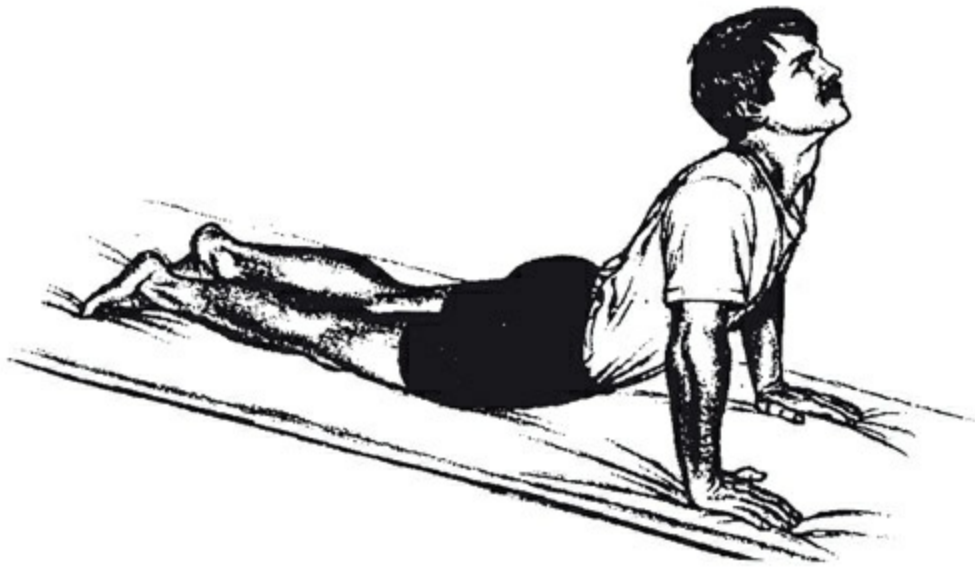
Además de aliviar los gases, este ejercicio tonifica los músculos abdominales.

POSICIÓN DE LA COBRA

Bhujangasana

Tendido boca abajo, con la frente tocando el suelo. Todos tus músculos deben estar completamente relajados. Ahora apoya las palmas de las manos en el suelo, debajo de los hombros, manteniendo los codos cerca del cuerpo. Eleva lentamente el torso y los hombros, manteniendo las piernas y la parte inferior del cuerpo en contacto con el suelo. Mira hacia arriba y a cada lado; luego vuelve a descender lentamente. Debes respirar sólo por la nariz. Mantén la postura durante diez segundos. Repite de tres a seis veces.

Este ejercicio alivia el estreñimiento y los gases intestinales. También es benéfico para los músculos de la espalda y la columna vertebral.



Estreñimiento, diarrea y gases intestinales

Hasta ahora nos hemos concentrado en el Síndrome de Irritación Intestinal, pero es importante mencionar que varios de sus síntomas pueden presentarse también de manera independiente, aunque no todo el síndrome esté presente.

En este capítulo estudiaremos tres de esos problemas comunes —el estreñimiento, la diarrea y los gases—, que son desagradables, al menos, y a veces precursores de un desequilibrio más grave.

Si bien podemos analizar estas dolencias por separado, debes tener en cuenta que, desde el punto de vista ayurvédico, son todas variaciones de un mismo tema. Todo surge de perturbaciones en los diversos doshas y subdoshas que gobiernan la digestión y la eliminación. Diferentes intensidades y calidades de estas perturbaciones producirán variaciones en los síntomas, pero muchos de los tratamientos serán los mismos.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se puede producir por varios motivos. Algunos son muy sencillos, como una ingestión de líquidos insuficiente o ejercicios inadecuados. Las largas permanencias en la cama son decididamente malas para los hábitos intestinales regulares, así como muchos antibióticos recetados en exceso. Pregunta a tu médico si el estreñimiento puede ser un efecto colateral de cualquier medicación que se te haya indicado.

Estas dos últimas causas de estreñimiento son especialmente comunes entre la gente mayor, para la que el problema suele tornarse preocupante. Cualquier médico que atienda a pacientes de edad puede atestiguar el alto grado de atención que muchos de ellos dedican a sus movimientos intestinales. Aunque es adecuado brindar cierto grado de vigilancia a todas nuestras funciones fisiológicas, también es cierto que «quien espera desespera»... Y hay, por cierto, muchas otras cosas en que pensar mientras esperamos que la naturaleza haga lo suyo. Permítaseme mencionar, una vez más, el papel que juega la medicación en cuanto a hacer más lento el funcionamiento del colon en la gente

mayor, que en gran número toma medicamentos para el corazón o para la presión arterial elevada. Éstos pueden provocar estreñimiento. Si es posible cambiar o retirar la medicación, es muy probable que el problema mejore.

En cuanto a las personas de edad mediana o menos, la medicina occidental considera que el estreñimiento es un problema de dieta, surgida de la falta de «bulto» o fibra dietética, que puede pasar por el intestino delgado sin ser digerida y, por lo tanto, proporciona al intestino grueso heces de tamaño suficiente como para que las contracciones de las paredes del colon las muevan con facilidad. Si a la deyección le falta bulto, llega al colon bajo la forma de un objeto pequeño y duro, que requiere extremadas contracciones por parte del colon a fin de pasar por él. El paciente experimenta esas contracciones como calambres dolorosos.

El Ayurveda enseña que el ser humano saludable debería evacuar los intestinos una vez al día, con regularidad, para eliminar los desechos del día anterior. Los estreñidos crónicos, de larga data, pueden necesitar de algún tiempo para alcanzar ese objetivo, aun agregando más fibra a la dieta y siguiendo las otras recomendaciones de este libro. Sin embargo, gradualmente el cuerpo se reacomodará a fin de corregir los desequilibrios. Mientras se produce este proceso de reajuste, un estreñimiento moderado no es algo por lo que debas preocuparte mucho. El sistema digestivo del ser humano tiene una tremenda flexibilidad y puede tolerar el estreñimiento crónico sin presentar daños obvios. Más aún: el Ayurveda cree que la presencia de heces en el intestino grueso tiene una influencia positiva y estabilizadora en el cuerpo, pues impide que se acumule demasiado aire en el tracto GI. Por ende es preciso andar con cautela cuando se aplican tratamientos potentes, como las enemas o los laxantes fuertes, que pueden provocar efectos colaterales como el insomnio, palpitaciones cardíacas y ansiedad, sobre todo en el tipo físico Vata.

En la mayoría de los casos, el problema de estreñimiento se resuelve simplemente con las alteraciones graduales de la dieta que hemos analizado. Pero si lo has intentado por algún tiempo sin que tu estreñimiento se resuelva por completo, existen otras sugerencias que se aplican específicamente a este problema.

Según el Ayurveda, la causa subyacente del estreñimiento es un desequilibrio de Vata. Una de las cualidades características de Vata es la sequedad, que a menudo contribuye a la creación de heces pequeñas, duras y secas. Para corregir esto, el Ayurveda recomienda incluir el ghee en la dieta cotidiana. «Ghee» es el nombre sánscrito de la mantequilla clarificada; al final de este libro encontrarás información sobre cómo prepararla en casa. Puedes agregar ghee a las comidas en el momento de servir las o utilizarlo en reemplazo de otros aceites al cocinar.

Asegúrate de seguir la rutina matinal de beber agua caliente al levantarte y, a continuación, pasar un rato en el cuarto de baño. Esto te ayudará a establecer un hábito intestinal regular. Si por la mañana tu estreñimiento es severo, prueba tomar una

cucharadita de aceite de almendras poco después de despertar. No es necesario continuar indefinidamente con este procedimiento, pero tomar aceite de almendras durante un mes ayuda a lubricar los intestinos. También la ingestión de un puñado de pasas de uva por la noche, antes de acostarte, estimula la eliminación normal por la mañana.

La mejor manera de proveer suficiente fibra a tu dieta es comer hortalizas recién cocidas, cereales integrales y frutas frescas. Sin embargo, la ingestión de fibras dietéticas no ofrece beneficios inmediatos; por lo general, los resultados se ven después de dos o tres semanas. Además, el Ayurveda menciona varios alimentos específicos para el tratamiento del estreñimiento, tales como: zumo de uvas, remolachas, judías mung partidas y ciruelas pasas o su zumo. Como cada organismo es único, es preciso experimentar para ver qué alimentos te ayudan más a producir una eliminación regular.

Una advertencia con respecto a las fibras. Nunca ingieras grandes cantidades de suplementos fibrosos comerciales, con la idea de que «cuanto más, mejor». A menos que esos suplementos de fibras se mezclen con una suficiente cantidad de agua, forman una masa inerte que, en realidad, puede agudizar el estreñimiento. Por cada cucharadita de suplemento de fibra que ingieras debes beber al menos varios vasos grandes de agua. Lo mejor es no recurrir a esos suplementos; en cambio, adapta tu dieta de modo que incluya alimentos integrales, que son naturalmente ricos en fibra.

En lo posible, abstente de los laxantes. Es muy fácil pasar a depender de ellos, lo cual sólo servirá para que te sea más difícil establecer una rutina de evacuaciones naturales. Sin embargo, si te sientes muy estreñido y no has movido el vientre desde hace varios días, un enema puede resultar útil. Recomendando aplicar entre 450 y 670 g de agua a la temperatura del cuerpo. Como en el caso de los laxantes, es preferible evitar el uso frecuente de enemas a fin de establecer una función intestinal normal.

DIARREA

Por sí sola, la diarrea es un síntoma difícil de interpretar. Puede indicar una infección bacteriana grave u otra dolencia gastrointestinal, pero con mucha más frecuencia se origina en el estrés, una comida mal preparada y hasta en medicamentos tomados para curar otros problemas. También puede aparecer la diarrea cuando el sistema digestivo, en especial el intestino delgado, no absorbe de modo suficiente la humedad de la comida. Ésta puede ser una afección grave. En algunos casos es posible que el intestino también esté segregando fluidos.

Por lo general, la diarrea es un síntoma autolimitado, que desaparece por sí solo. Si tienes un súbito ataque de diarrea y no es algo que te suceda a menudo, evita la tentación de tomar algún medicamento de venta libre. En cambio debes comer ligero o ayunar

durante el resto del día y acostarte un rato, a fin de que tu organismo tenga más tiempo de absorber la humedad. Ten en cuenta que un episodio agudo de diarrea suele ser un recurso del organismo para restaurar el equilibrio, después de una ingesta excesiva o insalubre. Si de eso se trata, cortarlo no ofrece ningún beneficio. Deja que la diarrea cumpla con su función. Una vez que haya pasado el ataque, bebe más agua que de costumbre, a fin de superar la deshidratación que provoca la diarrea. Por exasperante que sea, inmediatamente después de un ataque de diarrea la deshidratación causa con frecuencia un episodio de estreñimiento.

La deshidratación provocada por la diarrea es muy frecuente en los niños muy pequeños. Algunos investigadores están convencidos de que la diarrea infantil es más común entre los bebés alimentados con biberón que en aquellos que toman pecho, pero se puede originar en una amplia variedad de infecciones y hasta en la dentición. Cualquiera que sea la causa, en los niños pequeños es un problema a tomar en serio. Si un bebé menor de seis meses sufre de diarrea durante un día entero, debe ser puesto bajo atención médica, pues posiblemente sea necesario reponer líquidos por vía intravenosa. Aunque en la actualidad esto es fácil de hacer, hace un siglo la deshidratación causada por la diarrea era la principal causa de muerte infantil en EE.UU. y aún se lleva la vida de muchos niños en otras partes del mundo.

Si sufres de una diarrea que aparece súbitamente y persiste durante varios días, te conviene consultar con un médico. Y es necesario que lo hagas si también detectas sangre en el recto o pérdida de peso.

Si tu diarrea es crónica y el médico no ha detectado ninguna causa médica específica, creo que corresponde aplicar el diagnóstico de Síndrome de Irritación Intestinal. En este caso es posible que te beneficie seguir todas las recomendaciones proporcionadas por este libro. Pero como las deyecciones blandas pueden ser síntoma de desequilibrio de Pitta, te recomiendo especialmente la dieta para Pitta. También la ingestión diaria de cáscaras de llantén puede ayudar a tonificar el intestino. Esto se usa a menudo para tratar tanto el estreñimiento como la diarrea.

GASES INTESTINALES

Si bien todo el mundo eructa o despidе flatos de vez en cuando, para algunos individuos el gas puede convertirse en un problema incómodo y bochornoso. Sin embargo, es normal que haya gas en el tracto gastrointestinal. De hecho, el gas desempeña un papel importante para ayudar al tránsito de la materia por el intestino delgado y el colon.

Básicamente los gases del tracto GI se originan en tres fuentes:

1. Aire tragado de la atmósfera.
2. Dióxido de carbono formado en la primera parte del intestino delgado, como resultado de la interacción química entre los ácidos producidos en el estómago y el bicarbonato formado en el páncreas.
3. Acción bacteriana producida por más de cuatrocientas especies diferentes de microorganismos que, normalmente, viven en el intestino grueso.

El gas derivado de la primera de estas categorías se libera generalmente en forma de eructo, mientras que los tipos segundo y tercero constituyen lo que llamamos cortésmente flatulencia. Analicemos los dos problemas por separado.

Eructos

Casi todo el mundo habla mientras come y muchas personas mastican con la boca abierta; en estas dos actividades es inevitable tragar aire. Pronto sobreviene el eructo, pero no todos los eructos son iguales. Existe, por ejemplo, el eructo espontáneo, que viene y pasa sin más, sin que el individuo piense mucho en él; con frecuencia causa una sensación de leve alivio y, en algunos países, hasta se lo toma como un cumplido para el cocinero.

Sin embargo, también existe el eructo habitual. Aquí aparece la preocupación por el eructo, a menudo acompañada por una constante sensación de hinchazón que exige alivio. Sin embargo, en realidad quienes eructan habitualmente no tienen en el estómago más aire que otras personas; simplemente se han vuelto más conscientes de esa presencia de aire como medio de manifestar su ansiedad. El mejor remedio para esta situación es, obviamente, disminuir el nivel de estrés, pero la sensación física de estar hinchado también se puede disminuir reduciendo la cantidad de aire tragado. Basta con comer con más lentitud y conversando menos.

Por último, algo muy importante: todos debemos tener conciencia de que una sobrecogedora necesidad de eructar es, con frecuencia, síntoma de ataque cardíaco. Si la necesidad de eructar se presenta como una fuerte sensación de opresión en la zona del diafragma, acompañada o no por dolor en el brazo o en la mandíbula, busque ayuda de inmediato.

Dolores por flatulencia

Por lo general se considera que los dolores abdominales agudos y la flatulencia persistente son síntomas de un exceso de gas intestinal, sin embargo, como ocurre con los eructos habituales, la verdadera causa puede estar en otro sitio.

Por ejemplo: las personas que sufren de dolores por gases, que pueden ser muy agudos, a menudo no tienen en el organismo más gas que cualquier otro; pero es posible que tengan los intestinos irritados y, como resultado, sean más sensibles a un volumen normal de gas. Para estos individuos, el problema de los dolores por gases es, con mucha frecuencia, un aspecto del problema principal del SII.

Esto ha sido demostrado por ciertas investigaciones en los que se utilizaron globos para distender el colon de un grupo de pacientes con SII, junto con un grupo de control. Los afectados de SII acusaban molestias cuando los globos estaban notoriamente menos inflados con respecto al grupo de control; más aún: los afectados por SII experimentaban el dolor de un modo generalizado y difuso, que podía incluir todo el abdomen y hasta la espalda. Las personas atacadas de SII parecen ser más sensibles a «lo que le dicen las entrañas»; hasta cierto punto, esto puede explicar la dificultad de tratar esta dolencia con medicamentos convencionales. La mayor sensibilidad también puede hacer que los afectados por SII experimenten con mayor intensidad los efectos colaterales de las drogas. Por lo tanto, suelen presentar una mayor tendencia a apartarse de las dosis prescritas y hasta a interrumpir por entero la medicación.

El problema de la flatulencia suele originarse en el colon y es, en gran parte, una consecuencia de lo que se come. Si tu dieta contiene una gran proporción de proteína, por ejemplo, la mayor parte de la digestión se realizará en el intestino delgado y al colon no le quedará mucho por hacer. Pero si comes cantidades muy importantes de hidratos de carbono (legumbres, frutos secos o dulces) la tarea de la digestión recae en gran parte en las muchas bacterias que viven en el intestino grueso. Más aún: estos alimentos pueden alterar el número y el tipo de bacterias presentes. Es la acción de estas bacterias la que produce los gases, muchos de los cuales (el sulfuro de hidrógeno, por ejemplo) son malolientes. Por ende, si tu flatulencia es molesta para ti y para quienes te rodean, es probable que mejores con una reducción de hidratos de carbono, dulces y, posiblemente, carne roja, si has estado consumiéndola en porciones grandes.

Si tomas antibióticos, debes saber que ellos también pueden provocar gases intestinales. Otra posibilidad son las alergias a ciertos alimentos. En el capítulo 10 se analiza en mayor detalle el problema de las alergias alimentarias.

He aquí algunas sugerencias más para solucionar los gases intestinales.

1. En general, sigue una dieta apaciguadora de Vata.
2. Cuando tienes problema con los gases, es muy importante comer en un ambiente tranquilo. El exceso de prisa y de actividad o las conversaciones excitadas harán

que tragues más aire y, en último término, aumentarán los gases. Trata de no hablar mientras masticas o tragas y cuida de no comer con demasiada prisa. Al masticar a fondo cada bocado permites que vaya al estómago acompañado de más saliva; la saliva activa la producción de otras sustancias digestivas.

3. Evita las combinaciones de alimentos que tiendan a provocar gases intestinales. Evita también mezclar almidones con cítricos en el desayuno (el jugo de naranjas frescas con tostadas es un buen ejemplo). Estas dos categorías de alimentos presentan exigencias contradictorias al sistema gastrointestinal y es casi seguro que llegarán al colon sin digerir, con un previsible resultado de flatulencia.
4. Para eliminar los gases del organismo conviene tomar lassi una o dos veces al día; es esa bebida preparada con yogur que se mencionó anteriormente.
5. Se puede tomar una taza de infusión de jengibre con miel, entre cinco y diez minutos antes de ambas comidas. Aparte de esto, conviene beber la menor cantidad de líquido posible durante las comidas (evita especialmente la leche), lo ideal es no beber mientras se come, porque los líquidos diluyen y debilitan las sustancias digestivas del tracto GI.
6. Al terminar la comida, mastica a fondo y traga un cuarto de cucharadita de semillas de hinojo, que son muy útiles para eliminar el gas.
7. Por último, no dejes de descansar algunos minutos después de cada comida, antes de volver a tus actividades habituales.

Para controlar cualquiera de los síntomas analizados en este capítulo, recomiendo consultar con un médico que haya recibido una preparación especial en Ayurveda. Con frecuencia hay recomendaciones específicas que sólo pueden hacerse después de un examen individual.

Otros problemas gastrointestinales

ÚLCERAS

Entre las drogas más ampliamente recetadas en EE.UU. figuran los medicamentos para tratar las úlceras, como Tagamet, Zantac y Pepcid. Las empresas farmacéuticas han trabajado tiempo extra para desarrollarlas y, por cierto, son efectivas para muchas personas. Desde luego, sería mejor evitar la úlcera, para empezar, pero como no siempre es fácil reconocer las causas que la provocan, la prevención suele ser difícil.

Hay dos tipos de úlceras muy comunes: las gástricas, inflamaciones del revestimiento mucoso del estómago que se han convertido en llagas abiertas, y las duodenales, inflamaciones similares en la porción superior del intestino delgado, conocido como duodeno.

Las úlceras duodenales son, por lo general, la variedad menos peligrosa. Más aún, su incidencia en EE.UU. viene declinando desde hace varias décadas, quizá por los cambios de hábitos alimenticios. Casi todas las úlceras duodenales cicatrizan en pocos meses, pero cuando has tenido una es casi seguro que reaparecerá. Un factor obvio en su producción son los ácidos estomacales, puesto que quienes no los producen no tienen úlceras. Pero el exceso de ácidos estomacales no significa necesariamente que vaya a aparecer una úlcera. La variable crítica parece ser la capacidad del duodeno de soportar la presencia de ácidos estomacales, cualquiera sea su cantidad.

Las úlceras gástricas, que se producen en el estómago mismo, son diferentes en varios aspectos importantes. Son menos comunes, se presentan típicamente en pacientes de más edad y su incidencia no ha declinado en años recientes. En general, la úlcera gástrica es la más grave de las dos variedades. La causa se vincula también con los ácidos estomacales, aunque el problema no está necesariamente en un exceso de ácido, pues muchos pacientes ulcerosos lo producen en menor cantidad que la población en general. Lo básico parece ser la incapacidad del estómago para arreglárselas con sus propias secreciones.

Durante muchos años se ha considerado que el estrés es un factor importante en la producción de úlceras. Una tensión aguda puede producir la respuesta de «ataque o

huida», de la cual un aspecto es la interrupción de los procesos digestivos. Cuando esto ocurre, las secreciones ácidas, junto con la comida sin digerir, pueden permanecer en el estómago durante un período peligrosamente largo, lo cual puede provocar inflamación. Es interesante apuntar que el tratamiento quirúrgico de las úlceras, especialmente en cuanto a la variedad duodenal, suele incluir la vagotomía, es decir la sección deliberada del nervio vago, entre cuyas funciones se encuentra la transmisión de la respuesta de «ataque o huida» del cerebro al estómago.

En muchos casos, el Ayurveda diagnostica las úlceras como problema de Pitta, relacionado con el calor en varias manifestaciones posibles. Entre éstas se puede incluir el calor emocional, bajo la forma de cólera o estrés; el calor biológico, como ácido estomacal excesivo o mal procesado, y hasta el calor dietético, originado en comidas muy condimentadas. Pero aunque no exista ningún desequilibrio de calor en forma alguna, las úlceras pueden desarrollarse a partir de una condición basada en Kapha, en la cual las secreciones mucosas del estómago no son suficientes para proteger los tejidos.

El tratamiento ayurvédico recomienda una dieta blanda, para facilitar la digestión. Se deben evitar los irritantes tales como la cafeína, el alcohol y el tabaco. A pesar de que muchas úlceras están asociadas con un desequilibrio de Pitta y, por lo tanto, con el calor, no se deben consumir alimentos fríos ni crudos. No saltees ninguna comida. Come a horarios regulares, a fin de mantener algún alimento en el organismo y evitar la exposición directa de los tejidos a las secreciones ácidas. Y haz siempre lo posible para evitar conflictos o preocupaciones durante las comidas.

ENFERMEDAD INFLAMATORIA DEL INTESTINO

La expresión «Enfermedad inflamatoria del intestino» suena parecida a «Síndrome de Irritación Intestinal», que hemos estado analizando a lo largo de este libro. Esta similitud puede ser engañosa. La enfermedad inflamatoria del intestino es una categoría aparte de dolencias gastrointestinales más graves, entre las que se incluyen la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, que hasta cierto punto se pueden analizar juntas. Aunque el diagnóstico clínico y el tratamiento de la EII está aquí fuera de nuestro alcance, es importante dedicar algún espacio a estas dolencias, que afectan la vida de muchísimas personas, sobre todo en EE.UU. y Europa.

A pesar de la abundante investigación, la medicina occidental no ha llegado a una conclusión firme con respecto a las causas de la EII. Parece haber una combinación de factores genéticos y ambientales: la condición suele reaparecer en generaciones sucesivas de ciertas familias (sobre todo, aunque no exclusivamente, en las familias judías) y casi nunca se presenta entre las poblaciones indígenas de aquellas partes del mundo que

siguen manteniendo una dieta de alto contenido fibroso. Pero a medida que disminuye el número de estos pueblos, la incidencia de la EII va en aumento. Obviamente esto sugiere que la dieta es un factor importante. Los alimentos altamente refinados y de bajo contenido fibroso que se consumen en Occidente pueden dejar depósitos de material sin digerir en el revestimiento del intestino, sobre todo del colon. Así como una astilla de madera puede conducir a una infección en la superficie de la piel, los residuos adheridos a las delicadas membranas gastrointestinales pueden originar ulceración, hemorragia y otros síntomas de la EII.

Sin entrar en grandes detalles, la distinción entre las dos formas de EII reside en el hecho de que la colitis ulcerosa comienza generalmente en el recto; su síntoma más frecuente es la hemorragia. Esa condición primaria no se extiende más allá de la superficie del colon, aunque en casos severos puede involucrar a toda esa superficie. Según el punto de origen y la extensión de la enfermedad, las personas afectadas por colitis ulcerosa pueden tolerarla durante largos períodos sin consultar con el médico o estar verdaderamente enfermas muy pronto, con diarrea y dolores graves.

La enfermedad de Crohn no involucra sólo la superficie, sino toda la pared del intestino. En otras palabras: las úlceras de la enfermedad de Crohn son más profundas. Con frecuencia se presentan primero bajo la forma de dolor en el lado inferior derecho del abdomen, por lo que a menudo se la confunde con apendicitis. Puede haber diarrea, como en la colitis ulcerosa, pero generalmente no viene acompañada de sangre. Cuando hay sangrado, éste puede ser la señal de alarma de algo serio, debido a la intensidad de la inflamación, que llega a penetrar a través del colon hasta otros órganos y afectar incluso la superficie de la piel.

Tanto la colitis ulcerosa como la enfermedad de Crohn pueden ser gravemente debilitantes y hasta representar una amenaza para la vida. El tratamiento convencional incluye drogas potentes y también la intervención quirúrgica, que puede llegar a la extirpación de los órganos afectados.

El Ayurveda, en su modo de entender la EII, es de una penetración característica. Relaciona el problema con los *chakras*, concentraciones de energía que controlan todos los aspectos de nuestro ser. A diferencia de los órganos físicos, los chakras no tienen una existencia tangible dentro del cuerpo físico; antes bien, forman parte del cuerpo sutil, que existe en un plano separado y se conecta con el cuerpo físico en diversos puntos de unión psíquica. Existen siete chakras, de los cuales el primero está situado en la base de la columna vertebral y el séptimo, en un punto localizado a unos diez centímetros de la coronilla.

El Ayurveda atribuye el origen de la EII al primero de estos puntos focales, que se conoce como Muladhara, el chakra de la «raíz». Está localizado en la base de la columna vertebral. Este chakra se asocia con la tierra; gobierna nuestra capacidad de sentirnos

seguros y «anclados» y de resistirnos a la desarmonía emocional. Cuando aparecen problemas tales como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa, señalan un debilitamiento del apoyo en este punto del primer chakra. En otras palabras: la EII se origina en la presencia de miedo en este plano muy básico. El Ayurveda enseña que todo tratamiento, para ser efectivo, debe tener esto en cuenta. Una vez que se atiende a este problema fundamental, es posible lograr un verdadero crecimiento y curación, tanto en lo físico como en lo emocional.

Una vez que se hayan dominado los síntomas más graves de la EII, el Ayurveda asegura que la hierba asafétida es especialmente efectiva para conservar la salud del colon. La asafétida limpia el sistema digestivo de la comida sin digerir y, por lo tanto, elimina el ama. Es especialmente útil para disolver las acumulaciones tóxicas que hayan resultado de un excesivo consumo de carnes rojas o comida «basura».

DIVERTICULOSIS

Los divertículos son una forma de hernia. Se trata de salientes, como pequeños bolsillos, que se desarrollan a lo largo de la pared del intestino grueso, tal como los globos que aparecen en los puntos débiles de un neumático de bicicleta. El término «diverticulosis» denomina, simplemente, la presencia de esos bolsillos; cuando se inflaman o infectan, esa afección se conoce como «diverticulitis».

Como muchas de las afecciones gastrointestinales que hemos analizado, la diverticulosis es más común en Occidente que en las zonas menos industrializadas del mundo. De hecho, era casi desconocida en América hasta la introducción de la harina y el azúcar refinados, en el siglo xix. A medida que la dieta estadounidense se iba desnaturalizando cada vez más, la diverticulosis se hacía cada vez más común. En la actualidad se calcula que más de la mitad de los norteamericanos han experimentado esta dolencia en algún grado.

La mejor manera de impedir que se formen divertículos es observar una dieta rica en fibras durante toda la vida. La fibra, al dar mayor volumen a las heces, impide que el colon deba contraerse con demasiada fuerza a fin de impulsarlas hacia abajo. Cuando el colon debe esforzarse en exceso, tiene muchas más probabilidades de desarrollar divertículos que si se le hubiera facilitado el trabajo con una dieta rica en fibras.

Los divertículos, una vez formados, no desaparecen. Pero la fibra puede aún reducir al mínimo las posibilidades de que se inflamen o se perforen. Cuando se inflaman (diverticulitis) a menudo es porque en ellos ha quedado alojado un diminuto fragmento de comida sin digerir; condición generalmente revelada por un súbito sangrado del recto. En muchos casos es necesario recurrir a la cirugía para corregir este problema. La

solución, mucho más fácil, es mantener un saludable volumen de fibra en la dieta y evitar los alimentos sumamente refinados que provocan estreñimiento.

APENDICITIS

El apéndice es como un divertículo en el extremo inferior derecho del colon. Sin embargo, la dieta no tiene nada que ver con su presencia: todos nacemos con apéndice.

Aunque en otros animales este órgano ejecuta funciones digestivas útiles, su presencia en la anatomía humana contemporánea es difícil de justificar. Como los divertículos de cualquier otro punto de la pared colónica, el apéndice es vulnerable a la obstrucción por parte de fragmentos de materia fecal. Y como mide hasta treinta centímetros de longitud, puede llegar a formar un rizo. La infección resultante se conoce con el nombre de «apendicitis»; si no se la trata, el apéndice inflamado puede perforarse, derramando bacterias en la cavidad abdominal.

La apendicitis suele presentarse en los niños y en los adultos jóvenes hasta los treinta años. Con frecuencia se inicia con un dolor moderado alrededor del ombligo, que gradualmente se traslada a la parte inferior derecha del abdomen, al tiempo que se torna más agudo. Puede haber fiebre, pero no necesariamente.

Si sospechas que tienes apendicitis, es importante que consultes inmediatamente a un médico.

HEMORROIDES

Una vez más, este es un problema común del tracto GI que se puede evitar con una adecuada cantidad de fibra en la dieta. Si falta volumen en las heces, la tensión resultante al mover los intestinos puede provocar una dilatación de las venas del recto o del ano. Si la vena afectada está más arriba en el recto, donde no hay terminales nerviosas, no habrá dolor, pero pueden aparecer manchas de sangre muy roja en el papel higiénico o en las heces. Si la vena está más abajo, seguramente habrá dolor, que puede venir acompañado de sangre. Es posible que se forme un coágulo en la vena rota, exacerbando el dolor e irritando el tejido anal circundante. Con el correr del tiempo, esos coágulos desaparecen por sí solos, pero mientras tanto la molestia puede ser considerable.

Las hemorroides son más fáciles de evitar que de curar. Además de las dietas insalubres, también los temperamentos nerviosos parecen aumentar la vulnerabilidad a las hemorroides; muchas personas detectan su aparición en períodos de estrés o preocupación intensa. Puesto que también son causadas por una mala postura y un estilo

de vida sedentario, es importante hacer ejercicios... pero no demasiado, puesto que levantar grandes pesos o la tensión de correr o trepar en exceso también pueden provocar hemorroides.

La medicina occidental prescribe ungüentos de venta libre, baños calientes y, a veces, la intervención quirúrgica de las hemorroides. Por desgracia, ni siquiera una operación puede garantizar que no reaparezca el problema. Existen muchísimas venas en la zona anal y cada una de ellas es una hemorroides en potencia. Los tratamientos ayurvédicos incluyen lavajes externos hechos con hierbas astringentes, tales como haritaki, alumbre y granada, además de evitar el alcohol y la comida condimentada.

Si sientes un bulto doloroso en el ano después de evacuar, es casi seguro que tienes hemorroides. Pero si experimentas sangrado rectal, no trates de autodiagnosticarte. Debes consultar a un médico, haya o no hinchazón.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Una alergia es una reacción específica de tu cuerpo tras la exposición a determinada sustancia. Más exactamente, es una respuesta malentendida de tu sistema inmunológico. Se debería diferenciar entre una alergia alimentaria y una intolerancia alimentaria. Aunque estas dos categorías pueden tener síntomas similares, la intolerancia alimentaria no incluye una respuesta del sistema inmunológico; por lo tanto, por lo general aparece con más lentitud. Una intolerancia a la salsa de almejas, por ejemplo, puede presentarse una hora después de comer, pero tal vez no lo haga hasta el día siguiente. En cambio, la verdadera alergia se presenta enérgica e inmediatamente.

Cuando existe una alergia alimentaria, tu cuerpo se moviliza para rechazar ese alimento determinado, tal como rechazaría una bacteria peligrosa. Las células producen toxinas defensivas destinadas a neutralizar al invasor; estas toxinas también dan origen a los estornudos, la hinchazón y la picazón que caracteriza a las alergias. Si eres alérgico a las nueces, tu sistema inmunológico ataca ferozmente cualquier nuez que hayas comido. Puesto que la nuez es un material inerte, eso no las afecta, pero tú experimentas igualmente los efectos colaterales de las reacciones defensivas del cuerpo.

¿Por qué el sistema inmunológico de una persona se moviliza contra las nueces y el de otra persona no? Para esto no hay respuesta clara. Parece haber cierta relación entre las reacciones alérgicas y el estrés. Un individuo puede presentar una reacción alérgica a una comida u otra sustancia en un período de años, tras lo cual la alergia desaparece durante un período igualmente largo. También puede reaparecer súbitamente, por lo general cuando se presenta alguna otra forma de estrés, tal como una dificultad en el trabajo o en una relación afectiva. Ese estrés pone al sistema inmunológico en estado de

alerta acentuada y hasta de hiperalerta, con lo que el organismo produce una reacción alérgica. En este caso el sistema inmunológico reacciona como una trampa para ratones excesivamente sensible, que confunde un portazo con la presencia de un ratón.

La leche, el trigo y los huevos son precipitantes comunes de reacciones alérgicas. El Ayurveda ha identificado otras sustancias que provocan alergias en doshas específicos. Las judías y el maíz, por ejemplo, provocan reacciones en los tipos Vata; los tomates, los melocotones y las frutillas hacen lo mismo con Pitta, y los productos lácteos en los tipos Kapha. Si se alimenta con estos alimentos un organismo a edad demasiado temprana (como suele suceder con el trigo y los huevos), o si su ingestión se produce en una atmósfera de cólera o miedo, el sistema inmunológico puede quedar programado de manera incorrecta y eso posiblemente lleve a una alergia. Para esto existen varios remedios, el más obvio de los cuales es mantenerse permanentemente lejos del alimento en cuestión. Esto da resultado, pero en realidad es rehuir el problema en vez de resolverlo. Existen inyecciones antialérgicas, que operan desensibilizando el sistema inmunológico a determinados estímulos, tales como las picaduras de abeja, pero éstas no son efectivas para las alergias alimentarias. Creo que lo mejor es evitar momentáneamente el alimento problemático y, al mismo tiempo, apaciguar el sistema inmunológico con hierbas tales como nuez moscada, cardamomo, hinojo, comino y jengibre.

Estas hierbas no debilitarán las defensas del cuerpo contra las verdaderas amenazas bacterianas, pero sí moderarán las sensibilísimas respuestas inmunológicas, que son la base de las reacciones alérgicas. Las hierbas tienen también un efecto sedante general sobre las emociones, que se reflejará en el sistema mente-cuerpo en su totalidad.

Palabras finales

El aspecto más importante de la digestión es su papel absolutamente central en el bienestar físico y emocional. No sólo eres lo que comes, como se ha señalado con frecuencia, sino que eres lo que sucede con lo que comes mientras está dentro de tu cuerpo. Si lo que sucede te causa dolor o incomodidad, toda tu experiencia vital se ve afectada negativamente.

La comida y el acto de comer deberían ser un auténtico gozo. Esto es sumamente importante para la salud; es, con toda probabilidad, el más importante de todos los temas relacionados con la dieta. Pero no te dejes engañar por la verdadera naturaleza del goce. La sensación que provoca el exceso diario de comidas dulces o grasas puede convertirse en hábito y hasta en adicción, pero en realidad no es placentera; quien haya desarrollado una dependencia de estas comidas puede atestiguarlo, si es sincero consigo mismo. Para empezar, comer de ese modo ya no incluye un elemento de elección: simplemente, sabes que hoy vas a comer golosinas o comidas rápidas porque eso es lo que comiste ayer y lo que comerás mañana. A mi modo de ver, eso no es disfrutar de la comida.

A fin de extraer un verdadero placer de la comida y de brindarte todos los beneficios de la salud gastrointestinal, debes asumir un auténtico dominio. Una vez que comiences a elegir una variedad de alimentos (lo ideal es que estén representados los seis sabores ayurvédicos) comenzarás a notar cambios positivos en todos los aspectos de tu vida y continuarás desarrollando una dieta cada vez más saludable. Lo harás de manera fácil y natural, sin esfuerzo. Por cierto, el esfuerzo es por sí mismo un gran adversario de la salud gastrointestinal: esforzarse por comer una gran cantidad de ciertos alimentos y por abstenerse de otros, el esfuerzo excesivo por parte de los órganos digestivos y hasta las evacuaciones forzadas son todos síntomas de desequilibrio digestivo. Si descubres las verdaderas zonas de tensión en tu dieta (y en tu vida) y efectúas cambios significativos para eliminarlas, puedes lograr la salud perfecta.

No hay motivos para que te conformes con menos que esto.

Recetas

CÓMO PREPARAR GHEE

El ghee es mantequilla clarificada, es decir, purificada. Se trata de un alimento muy refinado, que se considera sumamente energizante. Se puede utilizar ghee en reemplazo de la mantequilla con las tostadas y otros alimentos. También es ideal como aceite de cocina, pues, a diferencia de la mantequilla, el ghee no se quema. Es posible comprar ghee en muchas tiendas de productos dietéticos, pero también puedes prepararlo tú mismo.

1. Poner medio kilo o más de mantequilla sin salar en una cacerola honda, de acero inoxidable, a fuego moderado. Vigilar con atención para que la mantequilla no se queme mientras se funde.
2. Al calentarse, el contenido de agua empieza a evaporarse. Después de treinta o cuarenta minutos, en la superficie del líquido aparecen restos sólidos de leche, y también en el fondo de la cacerola.
3. Estar alerta para retirar el ghee líquido del calor en cuanto los sólidos de leche toman un color pardo dorado en el fondo de la cacerola. Es posible que veas diminutas burbujas que se elevan desde el fondo. Poner cuidado para que el ghee no se queme.
4. Antes de que el ghee comience a enfriarse, filtrar con un tamiz de acero inoxidable cubierto con un paño de algodón. Usar un cuenco de cristal o acero inoxidable para recibir el ghee que se va filtrando. Tener cuidado de no salpicarse las manos con ese líquido caliente. No es necesario refrigerar el ghee, pero se puede hacer si lo prefieres.

CÓMO PREPARAR LASSI

Para cuatro porciones, poner en la licuadora 1/4 de cucharadita de cardamomo, una pizca de hebras de azafrán y tres cucharadas de agua caliente. Batir durante diez segundos. Ahora agregar dos tazas de yogur no saborizado, dos tazas de agua fría y dos

cucharadas de azúcar; batir hasta que esté suave. El lassi se debe conservar refrigerado hasta el momento de su consumo.

Índice

Título de la Página	2
Créditos	4
Contenido	5
Introducción	6
1. La mecánica cuántica de la digestión	9
2. La digestión y los doshas ayurvédicos	17
3. Para entender tu tracto digestivo: perspectiva ayurvédica	26
4. Cómo entablar amistad con tus entrañas	33
5. La dieta y el arte de elegir los alimentos	43
6. El papel de las emociones	53
7. Ritmos biológicos: surcando las olas de la naturaleza	61
8. Cómo entender el ejercicio	72
9. Estreñimiento, diarrea y gases intestinales	80
10. Otros problemas gastrointestinales	87
Palabras finales	94
Recetas	95