



## LOS SECRETOS DE AUTOSANACION AYURVEDICA

### INDICE

1. *Principios básicos de Ayurveda*
2. *La rutina diaria ¿Qué significa y en qué consiste?*
3. *La importancia de la alimentación*
4. *Desintoxicar el organismo*
5. *Remedios caseros simples*

### 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE AYURVEDA

**Ayurveda proviene del Sanscrito y significa” la ciencia de la vida”**

Los objetivos principales del Ayurveda son:

- Mantener la salud del ser humano
- Prevenir enfermedades
- Diagnosticar y curar enfermedades

La base del pensamiento védico es la convicción de que el universo, en su totalidad, forma parte de un único absoluto. De acuerdo con la ley del Microcosmos y del Macrocosmos, todo lo que existe en el universo externo- el macrocosmos-

también existe en el interior del cuerpo humano- el microcosmos. Por lo tanto, los 5 elementos que componen el universo, también existen en el cuerpo humano:

- **Espacio:** los espacios vacíos como la parte porosa de los huesos, los canales del cuerpo, el tracto gastrointestinal, las cavidades del corazón y del pulmón etc.
- **Aire:** los movimientos voluntarios e involuntarios del cuerpo como el habla, el latido del corazón, el sistema nervioso, el proceso del pensamiento, movimientos peristálticos etc.
- **Fuego:** la temperatura del cuerpo y las enzimas digestivas.
- **Agua:** los fluidos del cuerpo la linfa, sangre, orina, sudor
- **Tierra:** los huesos, cabellos, uñas, la estructura ósea del cuerpo

Los cinco elementos se manifiestan en el cuerpo a través de tres bioenergías, llamadas Doshas, los cuales existen en todo ser humano. Sin ellos la vida no sería posible.

Cada Dosha está compuesto por dos elementos que representan un principio.

**Vata:** compuesto por Espacio y Aire representa el principio del movimiento en el cuerpo.

**Pitta:** compuesto por Fuego y Agua representa el principio del metabolismo, la transformación.

**Kapha:** compuesto por Tierra y Agua representa el principio de la cohesión, la estructura y el crecimiento

Todo ser humano vive en una homeostasis constante entre el exterior y su interior “Macrocosmos y Microcosmos”.

Para mantener la salud, debemos aprender a observar los cambios y reconocer la energía alterada para reequilibrarla.

Es pues imprescindible observar el cuerpo, saber qué no funciona, si la digestión de los alimentos no es correcta. Todo aquello que el organismo no puede digerir a nivel físico y mental, se depositará como algo “semidigerido” en los tejidos del cuerpo. Esta toxina se llama “Ama”.

Los tres doshas existen en todas las personas y rigen los mismos principios, pero en cada persona predomina una u otra energía, esto es así desde el nacimiento hasta la muerte, siempre predomina la misma energía para una persona. Se llama constitución “Prakruti”.

Todos nacemos con un patrón específico, único, de los tres doshas, el cual surge en el momento de la concepción. Nunca cambia, pero sí puede alterarse, desequilibrarse, debido a los múltiples factores que influyen en nuestra vida.

Significa que no hay reglas fijas, cada persona tiene su propio equilibrio, el cual deberá descubrir poco a poco para poder integrar los hábitos saludables más apropiados.

**“ El ser humano goza de salud cuando existen los siguientes aspectos ”**

- *El equilibrio de las tres bioenergías “3 Doshas”*
- *La eliminación adecuada de los 3 productos de deshecho “Malas”, orina, heces y sudor*
- *Un metabolismo adecuado de los 7 tejidos del cuerpo “ Dhatus”*
- *El correcto funcionamiento del fuego digestivo “ Agni”*
- *La ausencia de toxinas psico - emocionales “Ama”*

*“Charaka Samhita”*

## 2. La rutina diaria. ¿ Qué es y en qué consiste?

La clave determinante de nuestra salud y de nuestra calidad de vida, consiste en cómo vivimos nuestra vida diaria.

¿ Es simplemente un estilo de vida, basado en como han vivido nuestros padres y en como hemos sido educados?

¿ Es un estilo de vida creado por nosotros mismos?

Si decidimos ocuparnos de nuestro estilo de vida y crear hábitos más saludables, ¿ qué principios nos pueden guiar?

La clave para una buena salud está en crear una armonía entre el ser humano y la naturaleza y su entorno, a todos los niveles. Estar en sintonía con la naturaleza significa estar “en armonía con nuestra naturaleza” nuestra constitución “Prakriti”. Significa ser fiel a nuestro patrón original y óptimo, con el cual hemos nacido. Según Ayurveda, cada órgano tiene un tiempo máximo durante el cual funciona de manera óptima.

Este **reloj biológico** está íntimamente relacionado con las tres bioenergías “ Doshas”.

Por la mañana, al alba, la influencia del dosha **Vata**, compuesto por los elementos aire y espacio, es mayor y facilita la evacuación de los productos de deshecho. Es el causante de todo tipo de movimiento en nuestro cuerpo y acelera cualquier proceso de desequilibrio o sanación.

**Vata es mas activo de 02.00 – 06.00h de la mañana y de 14.00 – 17.00h de la tarde.**

El dosha **Pitta**, compuesto por los elementos fuego y agua, actúa sobre todo, en nuestro metabolismo de digestión y transformación, a nivel psico - emocional. Activa el metabolismo,, facilita la digestión de la comida y de las emociones, acumuladas durante el día. También ayuda en el máximo rendimiento durante el trabajo diario.

**Su fuerza es mayor de 10.00 a 14.00h y de 22.00 – 02.00 de la noche.**

La influencia del dosha **Kapha**, compuesto por los elementos tierra y agua, es **mayor de 06-10.00h de la mañana y de 18.00 – 22.00 de la tarde**. Causa una cierta pesadez y reduce nuestra energía general.

Vivir en sintonía con la naturaleza y con nuestro reloj biológico, significa equilibrar constantemente nuestro interior, adaptándolo a los continuos cambios que influyen en nuestra vida diaria.

Cuando hablamos de remedios caseros, la rutina diaria es el pilar principal, para crear una base sólida y coherente en nuestros hábitos vitales.

Es esencial, para transformar nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu hacia un nivel superior.

Nos ayuda a regularizar nuestro reloj biológico y mantiene el equilibrio de nuestra constitución.

**La rutina diaria son hábitos saludables para mantener nuestra salud y el equilibrio de los doshas.**

## ¿ En qué consiste la rutina diaria?

1. Levantarse temprano, entre 06.00 y 07.00h.
2. Dedicar al menos 5-10 minutos a la introspección personal ( meditación, oración u otros ejercicios espirituales)
3. Una vez levantados, ir al baño, observar la lengua ( si tiene una capa blanquecina, marrón o amarillenta, lo cual indica la presencia de toxinas). Limpiar la lengua con un limpia lengua o una cucharadita, utilizada al revés, raspando suavemente de atrás hacia delante, sin crear arcadas.
4. Cepillar los dientes.
5. Hacer un enjuague con aceite de sésamo templado y escupir el aceite. Ayuda a fortalecer las encías, evita sangrado de encías y mejora aftas bucales.
6. Tomar un vaso de agua caliente, hervida durante 15-20 min, a fuego lento. Se le puede añadir un trocito de jengibre fresco, para estimular la digestión. El agua hervida cambia su estructura molecular, se hace ligera y penetra en los tejidos del organismo, actuando con un efecto de raspado suave, eliminando toxinas adheridas en los tejidos. Mejora la digestión y ayuda en casos de estreñimiento.
7. Eliminar productos de deshecho ( heces orina) y observar la consistencia de las heces y la orina. Si las heces son pegajosas, mal olientes ( que tengan un olor distinto al habitual) y se pegan en la pared del retrete, indica la presencia de toxinas en el cuerpo, así mismo un olor penetrante de la orina. En cambio, si las heces flotan en el agua, no hay toxinas en el cuerpo.
8. Antes de la ducha matutina, aplicar aceite de sésamo templado en todo el cuerpo "Abhyanga".  
La oleación matutina diaria, tiene beneficios altamente nutritivos y rejuvenecedores para los tejidos ,a nivel celular.
9. Después de la ducha dedicar 15 min a Yoga meditación o Thai Chi.  
En caso de disponer de poco tiempo, es suficiente repetir el saludo al sol varias veces u otras dos o tres posturas de yogas, beneficiosas para el cuerpo.  
Desayunar con tranquilidad y acorde a la propia constitución.  
Tomar frutas siempre antes del desayuno o entre las comidas, nunca durante o después de las comidas. Causan un proceso de fermentación intestinal, cuyas toxinas "ama" se depositan en los tejidos y órganos.
10. Mantener hábitos de alimentación saludables que se adapten al ritmo diario de trabajo. Procurar comer siempre a la misma hora y cenar temprano.
11. La comida principal debe ser el almuerzo

12. Antes de acostarse, efectuar Nasya con aceite de sésamo templado. Es la introducción de dos gotas de aceite, en cada fosa nasal. Facilita el sueño, mejora la concentración y ayuda en casos de migraña, insomnio y sinusitis.
13. Antes de cepillarse los dientes, por la noche, limpiar la lengua.
14. Antes de acostarse tomar un vaso de agua caliente con una pizca de cúrcuma.

### MASAJE ABYANGA

Aplicar aceite de sésamo templado en todo el cuerpo cada día (Abyanga), antes de la ducha. También se puede usar aceite de coco, almendras o de oliva, dependiendo de la constitución de cada uno.

**Para bebés** mejor usar aceite de almendras: si se masajea diariamente al bebe con aceite, se reduce la hiperactividad y los niños crecen más enraizados, mejor la fuerza y el tono muscular, mejora la concentración y la paciencia.

Aplicar de 15 a 20 minutos, antes de la ducha, mantenerlo un rato y luego ducharse sin jabones químicos ya que provocan sequedad; los naturales tienen un 70% de grasa.

El aceite debe ser caliente (al baño maria), si lo hacemos cada día con regularidad se reduce la sequedad de la piel, de las articulaciones (pueden moverse suavemente y sin ruidos); se reduce el dolor y la rigidez, también el estreñimiento. Puede usarse ghee, aceite simple o medicado si es para tratamientos específicos.

**La aplicación de aceite es parte de la rutina diaria**

### NASYA

Nasya es aplicación diaria de aceite por los conductos nasales. Puede usarse aceite de sésamo, ghee (**en niños**) o aceite medicado (Anutaila) o alguno específico dependiendo del tratamiento.

Aplicar un poco de aceite de sésamo tibio en las mejillas y la frente. Hacer fomentación caliente con una toalla húmeda caliente, durante 5 minutos en las mejillas y frente.

Cerrar la fosa nasal derecha y aplicar dos gotas de aceite tibio en la fosa izquierda. Inspirar suavemente. Repetir, cerrando la fosa nasal izquierda. Mantenerse estirado durante 5 minutos. En caso de que baje aceite a la garganta, escupirlo y hacer

gárgaras con agua tibia. Si es un bebe basta poner un par de gotas a la entrada de las fosas nasales y ya será absorbido.

Indicado para problemas psicológicos, estrés, migrañas, dolores de cabeza, insomnio, rinitis, falta de memoria...., en alergias actúa como protector contra los agentes que pueden causar reacción alérgica como polvo o polen; en caso de alergias puede aplicarse dos o tres veces al día y lograremos reducir los síntomas, fortalece el sistema inmunológico y el sistema nervioso.

## 2. La importancia de la alimentación

*“Nosotros somos lo que comemos.*

*Solo una alimentación equilibrada y saludable nutre mente y espíritu, mantiene la salud y el equilibrio de los tejidos del cuerpo, de lo contrario será origen de toda enfermedad.”*

*Charaka Samhita XXV,31*

*“ Aporta a tu cuerpo algo bueno, para que tu alma pueda vivir en él”*

*Teresa de Ávila*

Todo lo que absorbemos a través de nuestros sentidos, es metabolizado. La digestión no solo se refiere al proceso gastro-intestinal, sino que incluye absolutamente todo aquello que influye en nuestra vida, desde siempre.

No necesitamos estudiar Ayurveda, para ser conscientes de la vital importancia de una alimentación equilibrada en nuestra vida.

Podemos beneficiarnos ampliamente, integrando pequeños cambios y hábitos saludables para que nuestra salud mejore drásticamente.

Según la ciencia ayurveda, las especias utilizadas para preparar la comida, actúan como medicinas, siempre que se sepa cuales son las mas adecuadas para nuestro organismo.

Cambian las propiedades “dañinas” de un alimento y facilitan su absorción optima, para que los 7 tejidos del cuerpo “ Dhatus” reciban la nutrición adecuada.



Las reglas alimenticias principales, según la medicina ayurveda son las siguientes:

- Mantener una rutina de horarios estables y no saltar las comidas.
- Procurar comer al menos una vez al día un plato caliente, preparado fresco y no recalentado en el microondas
- Comer solo, si la comida anterior ha sido digerida del todo. En caso contrario el fuego digestivo "Agni" se debilita y se crean toxinas.
- Evitar picar entre comidas
- Añadir especias específicas a la comida, para que pueda ser digerida y metabolizada con mas facilidad
- La comida principal debería ser al mediodía
- Por la noche, evitar comer proteínas animales, embutidos, queso, y fritos. Es preferible tomar sopas de verduras, pasta, arroz o patatas, quinoa o trigo bulgur.
- Nunca tomar frutas después de las comidas, siempre entre comidas o en ayunas, por la mañana
- No calentar la miel por encima de 40°, ya que se hace toxica y obtura los canales internos del cuerpo.
- Evitar tomar bebidas heladas de la nevera. El frío bloquea la digestión y facilita la formación de toxinas.
- No mezclar carbohidratos y proteínas en una misma comida. Acompañar los por separado con ensalada o verduras.
- Evitar fritos y rebozados en aceite. Es preferible la preparación al horno, a la plancha, hervida o al vapor.

Principales especias para cocinar y para usos terapéuticos

Anís estrellado V- P+ K-

Reduce gases, flatulencia e hinchazón abdominal

Reduce retención de líquidos en los tejidos

Reduce la fiebre

Limpia la sangre

Disuelve mucosidad acumulada

Equilibra la perístasis intestinal

Apacigua trastornos y dolores gastro-intestinales

Refuerza la función hepática, renal, y del útero

Facilita el sueño



### **Semillas de Hinojo V- P- K-**

---

Refuerza la capacidad digestiva

Reduce gases e hinchazón abdominal

Reduce espasmos gástricos e intestinales

Aumenta la formación de la leche materna, durante la lactancia y regula la menstruación

Masticado después de las comidas, refresca el aliento, mejora halitosis y ayuda a digerir mejor

### **Semillas de comino V- P+ K-**

---

Sus propiedades son similares a las del hinojo

Su sabor es distinto

Es muy eficaz en problemas gástricos, como hinchazón, gases, digestión lenta y pesada y halitosis

### **Asafoetida V- P+ K-**

---

Utilizar en pequeñas cantidades

Disuelve mucosidad en casos de asma

Reduce hinchazón y gases abdominales

Purifica la sangre con problemas de piel

Aumenta la capacidad digestiva

### **Ajo V- K- P+**

---

Reduce hipertensión

Facilita la digestión y combate la falta de apetito

Aumenta el calor en el cuerpo, y por ello personas con mucho fuego en el cuerpo, deben tomarlo con cautela

Ayuda en problemas de reuma, ciática, y gota

Refuerza el sistema inmunitario debilitado

Ayuda en gripe con tos

Mejora el estreñimiento y elimina parásitos intestinales

### **Fenogreco V- P+ K-**

---

- Utilizar solo en pequeñas cantidades
- Actúa sobre todo en hígado y bazo
- Reduce edemas e infecciones
- Estimula el crecimiento de las células capilares y de la sangre
- Rico en vitamina B y ácido fólico
- Refuerza todo el organismo

### **Jengibre ( fresco o en polvo) V- P+ K-**

---

- Evita la coagulación de la sangre
- Protege contra infarto ( utilizar en pequeñas cantidades)
- Reduce el colesterol
- Reduce la presión alta
- Alivia náuseas durante el viaje
- Ayuda al metabolismo de las grasas y a la eliminación de toxinas
- Refuerza la digestión, sin aumentar el fuego digestivo en exceso
- Cuida la flora intestinal evitando parásitos y otras bacterias nocivas
- Ayuda eficazmente en resfriados
- Ayuda en casos de náuseas, vómitos o empacho
- Utilizado fresco, actúa como laxante suave
- Utilizado en polvo reduce flatulencia gastro-intestinal

### **Cardamomo V- P- K-**

---

- Disuelve mucosidad acumulada
- Activa la digestión
- Neutraliza toxinas en el estómago
- Ayuda en problemas digestivos nerviosos
- Reduce acidez gástrica y espasmos

### **Coriandro ( Cilantro) V- P- K-**

---

- Refuerza el fuego digestivo y equilibra los tres doshas
- Reduce la sensación de calor en el cuerpo
- Las hojas frescas benefician al corazón
- Reduce líquidos acumulados en los tejidos

El aceite que contienen sus semillas ayuda en la digestión de comida con almidón y coles

### **Semillas de mostaza negra V- P+ K-**

---

Importante: las semillas hay que calentarlas en ghee o aceite de oliva, hasta que empiecen a saltar y hacer ruido.

Estimulan la circulación sanguínea y el apetito, así como el fuego digestivo

Benefician en casos de gota y artritis

Reducen la fiebre

Reducen hinchazón y gases abdominales

### **Canela V- P- K-**

---

Embarazadas, personas hipertensas y con alergias deben evitar la canela.

Indicada para personas con presión baja, ya que la aumenta

Purifica la sangre

Reactiva la peristalsis intestinal, limpia y desinfecta de parásitos o infecciones intestinales

Estimula el apetito

Refuerza el sistema inmunitario ( de gran ayuda en casos de resfriado, tos, bronquitis, afonía)

Refuerza y calma la actividad mental, al mismo tiempo

### **Nuez Moscada V- P+ K-**

---

Utilizar una cantidad muy pequeña.

No está indicado para embarazadas.

Disuelve mucosidad bronquial

Estimula la función hepática

Calma estados de náusea o vómitos, debido a indigestión

Normaliza la digestión alterada

### **Clavo V- P+ K-**

---

Calma y relaja la mente

Calma y relaja el tracto gastro intestinal

Evita la coagulación de la sangre, liberando las arterias

Es antiséptico

Reduce gases, espasmos uterinos e infecciones intestinales

Ayuda en casos de reuma, migraña y cefalea

Añadido al arroz, durante su cocción, reduce el almidón

Añadido a la leche, mientras se calienta, reduce su mucosidad y la hace mas digerible

En casos de infecciones bucales, añadido a aceite de sésamo templado, se aplica alas encías sangrantes , aftas bucales o dolor de dientes

### **Cúrcuma V- P- K+**

---

Añadida a las comidas, en forma de polvo, actúa como colorante y desinfectante intestinal

Tomada en capsula, tiene funciones medicas mas específicas

Hemostático ( corta la hemorragia). El polvo amarillo se engancha a la herida y la desinfecta, actuando como antibacteriano.

Es antifúngico, incluso en caso de parásitos intestinales

Un excelente antibiótico natural

Muy eficaz en casos de diabetes mellitus tipo II

Purifica la sangre

Estimula la secreción de bilis y la función desintoxicante del hígado

Evita infecciones en el tracto gastro intestinal

Según últimos estudios científicos, es de gran ayuda en la lucha contra el cáncer

Da energía y fuerza vital

Aplicada externamente, es de gran ayuda parar problemas de piel (acne, psoriasis, etc..)

Reduce el colesterol y ayuda el metabolismo de las grasas

Se recomienda tomar dosis mas altas de cúrcuma, después de cólicos de vesícula, hepatitis, o malaria.

Es muy eficaz en casos de gastritis, ulceras gástricas o duodenales y colon irritable

## Ghee - mantequilla clarificada

---

En Ayurveda la mantequilla clarificada es vista como un elixir vital y de juventud. Se utiliza tanto para cocinar como para fines médicos.

### **Sus propiedades mas importantes son:**

Refuerza los órganos digestivos

½ cucharadita de ghee tomada antes de la comida, reduce un apetito excesivo y ayuda en la perdida de peso.

Hace la comida mas digerible

Intensifica el sabor y mantiene la eficacia de las vitaminas y los minerales

Contiene Vitamina A, E, Niacina y los minerales natrio, calcio, magnesio y hierro

Actúa como agente desintoxicante, porque puede unir las toxinas liposolubles del cuerpo y eliminarlas con mas facilidad

Como la miel, facilita que el fármaco llegue mas rápidamente al tejido

Refuerza la fuerza de la vista, tomado internamente como aplicado externamente

Un medio de transporte excelente para la absorción vitaminas liposolubles y minerales

Mezclado con polvo de cúrcuma, es eficaz en problemas de piel, como acne, psoriasis, herpes y dermatitis localizada

Ayuda en la curación de quemaduras, debido a su efecto cicatrizante y refrescante

Se aplica en las fosas nasales, en casos de sequedad extrema

El Ghee medicado con hierbas medicinales, actúa como rejuvenecedor y revitalizante muy poderoso a nivel de tejidos y células. Este ghee **no** se puede utilizar para cocinar.

### **Como preparar ghee en casa**

Disolver 500gr de mantequilla no salada, en un cazo de acero inoxidable, a fuego muy lento, sin perderla de vista. Mientras mas lentamente se disuelva, mas dorado será el color final del ghee.

Bajo constante supervisión, dejar hervir la mantequilla durante 30min, hasta que empiece a formarse una espuma blanquecina, la cual se quitará con una cuchara. El ruido que se forma durante la preparación es debido al agua que debe evaporar por completo. Sabremos si el ghee está listo, cuando ya no se forma espuma y el agua haya evaporado por completo.

Después lo pasamos por un colador de algodón muy fino, y lo guardamos en un recipiente de cristal.

Se guarda fuera de la nevera, en un sitio oscuro, no expuesto al sol. Para sacar ghee del tarro, la cuchara debe estar muy limpia, nunca húmeda porque el ghee se hará rancio inmediatamente.

#### 4 . Desintoxicar el organismo

El buen funcionamiento de la digestión es muy importante ya que el 90% de las enfermedades provienen de la mala digestión. Cuando el alimento o las emociones vividas, no son digeridos correctamente, los nutrientes no llegan a los órganos y los tejidos, y el alimento a medio digerir origina toxinas en el cuerpo (ama). Debemos asegurarnos que la persona no tenga ama y en caso de tenerlo, tomar las precauciones adecuadas, indicando medicinas naturales para eliminar las toxinas del cuerpo de forma armoniosa.

**Los síntomas de ama / toxinas en el cuerpo, se manifiestan tanto a nivel psicológico como físico:**

##### **Síntomas de ama, a nivel físico:**

- Falta de apetito
- Pesadez generalizada, o a nivel gastro intestinal
- Mal aliento
- Sobrepeso o falta de peso
- Lengua cubierta por una capa blanca, amarillenta o marrón
- Gases e hinchazón intestinal
- Cansancio y agotamiento
- Dolor en diferentes partes del cuerpo (variable)
- Mareo ocasional
- Debilidad generalizada
- Estreñimiento o diarrea
- Piel sin brillo
- Aumento de la mucosidad
- Dolor de cabeza
- Sistema inmunológico bajo

### **Síntomas de ama, a nivel mental son:**

- Falta de motivación
- Creatividad disminuida
- Letargia / apatía
- Estados emocionales fluctuantes
- Irritabilidad
- Depresión
- Despertar matutino difícil y lento

### **Para eliminar toxinas**

- Beber agua caliente (hervida a fuego lento durante 15 Min) puesta en un termos. El primer vaso de agua caliente siempre en ayunas, por la mañana.
- Hacer infusión con jengibre y limón: ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Tomar antes de las comidas 1 trocito de jengibre fresco, con un poco de sal.
- Infusión : ¼ de cucharada de comino
- ¼ de cucharada de pimienta negra
- ½ cucharada de jengibre fresco + regaliz o hinojo

## **6. Remedios Caseros simples**

### **Falta de apetito**

---

**Jengibre sin piel.** Se corta a trocitos del tamaño de una uña y se sumerge en miel, o se le pone sal, o chafamos el jengibre y lo mezclamos con ¼ cucharadita de miel + 1/2 cucharadita de ghee, lo tomamos 15 minutos antes de comer

Como tratamiento se toma 15 minutos antes de las comidas uno o dos trocitos de jengibre y así se mejora la digestión; el tratamiento varía entre 1 y 15 días.

Tomar jengibre aumenta el fuego digestivo (agni) por lo que aumenta el apetito y digerimos mejor. Si no tenemos jengibre fresco podemos usarlo seco; para secarlos debemos cortarlo a trocitos y secarlo a la sombra nunca al sol, así no pierde las propiedades, lo dejamos secar al aire durante varios días.



## **Pimienta negra**

2 o 3 granos de pimienta negra, un poco de sal y ¼ de cucharada de zumo de limón. Lo tomamos 15 min. antes de comer.

También podemos utilizar las siguientes especias en la cocina:

- Semillas de mostaza
- Cúrcuma
- Jengibre
- Asafoetida (es una semilla que reduce, para los gases )

Pueden usarse todas las especias mientras se cocina:

- Para cocinar cereales:  
poner aceite en una sartén, añadir ½ cucharadita de mostaza, ¼ de cúrcuma, un poco de comino y dos o tres pizcas de asafoetida; cuando la mostaza está abierta añadir las verduras y agua y luego el arroz o las lentejas.

## **Indigestión y diarrea**

---

Siempre que hay diarrea hay que observar la lengua para saber si hay toxinas; si las hay primero hay que digerir las toxinas, usar remedios simples como:

- pasta de nuez moscada con leche: 3 o 4 pizcas de nuez moscada, 1 cucharadita de leche caliente (leche de vaca, o de arroz...). la nuez moscada es sedante, narcótica y adictiva por lo que no debe hacerse de forma regular, no emplear en niños.
- Este preparado sirve incluso para diarreas sin control

En niños puede darse zumo de granada (30 a 50 ml.) con semillas de granada

**SÓLO CORTAR LA DIARREA CUANDO YA NO HAY TOXINAS EN EL CUERPO**

**Triphala.**- tostar el polvo de triphala en una sartén hasta que se pone marrón claro, lo comes después de las comidas con 1 gramo de ghee.

## **Úlceras de estómago**

---

- Agua de coco- junto con una dieta
- Espárragos blancos ( se pelan y se hierven ), se toma el caldo - junto con una dieta
- Combinación de triphala y regaliz .- cura las úlceras pépticas y de duodeno:

- ¼ de cucharada de triphala
- ½ cucharada de regaliz en polvo + ghee (mantequilla clarificada)
- jengibre seco (polvo): también para **la hiperacidez**.-quemarlo en una sartén hasta que haya cenizas negras (luego se vuelven blancas, tomarlas negras) añadir miel. Tomar antes de las comidas ½ cucharada de cenizas mas miel.
  - Para **eructos y acidez gástrica**: infusión con semillas de comino, semillas de cilantro, ¼ de cucharada de cada, + cardamomo en polvo ¼ de cucharada, y una cucharada de triphala: se hace una infusión, se cuele y se toma con las comidas.

**Si la mujer está embarazada tener cuidado ya que algunas especias crean contracciones.**

### Parásitos intestinales

---

- ½ cucharadita de canela, + ¼ de asapetida + miel

También puede tomarse cúrcuma con agua caliente pero tiene muy mal sabor y puede dar vómitos.

### Colon irritable

---

Tomar 50 gr. de yogur + 150 ml. De ghee, mezclarlo y batirlo quitar la crema, añadir 2 o 3 pizcas de polvo de comino, 2 pizcas de asafoetida y un poquito de sal de roca. Beber el preparado 2 o 3 veces al día

Si no se trata el problema puede destrozar la vida de la persona. Provoca heces muy pegajosas y hasta con sangre. Suelen tener problemas de piel o en las articulaciones.

Polvo de comino

Polvo de jengibre

Polvo de regaliz

Polvo de hinojo...mezclarlo a partes iguales y tomar una cucharadita con ghee en las comidas 3 veces al día

Puede guardarse el preparado mezclado en un bote.

## Hemorroides

---

Hay de dos tipos secas, o que sangran.

Las secas pican y duelen, puede complicarse si hay estreñimiento. : 1ª reducir el estreñimiento: 2 gramos de triphala con agua caliente antes de ir a dormir (puede tomarse durante muchos meses)

2ª aplicar aceite de sésamo y baños de asiento tibio con agua., o miel local para reducir el dolor o polvo de vetiver (raíz)

Para las que sangran: zumo de granada con semillas de 30 a 50 ml.; o la piel de la granada seca y en polvo, se mezcla con miel.

Tomar 1 gramo de polvo + miel 3 veces al día

Aplicación local de polvo de cúrcuma, hacer una pasta con agua

## Indigestión o diarrea – gastroenteritis

---

Administrar “limonada alcalina” elaborada de la siguiente forma:

- 1 L de agua hervida
- 4 cucharas soperas de azúcar
- zumo de dos limones
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato

Mezclar todos los ingredientes y beber 2 L de limonada templada, a lo largo del día.

## Indigestión

---

Fatiga, pesadez,, diarrea, digestión lenta y pesada

- Beber frecuentemente agua caliente procesada con jengibre seco
- 1-3gr jengibre en polvo mezclado con melaza de azúcar. Tomar 3 veces al día, entre comidas.
- Semillas de cilantro(coriandro)+jengibre seco, mezcladas en cantidades iguales. Preparar una decocción de 15 -30ml. Beber dos veces al día, antes de las comidas

## Dolores de estomago

---

Tostar semillas de hinojo, coriandro y comino en una sartén( por separado). Luego mezclarlas y masticar 1 cucharadita, después de comer, o entre comidas.

## Eructos e hiper acidez

---

Infusión con ¼ cucharada de semillas de comino + 1/4 semillas de cilantro+ ¼ cucharada de cardamomo en polvo+ 1 cucharada de triphala en polvo. Añadir la mezcla a agua previamente hervida, retirar del fuego y dejar reposar durante 15 min. Colar y beber caliente.

## Estreñimiento

---

- Tomar 1 cuchara sopera de aceite de lino en ayunas, por la mañana
- Zumo de aloe vera antes de desayunar
- Dejar en un vaso de agua semillas de hinojo durante la noche y tomarlas por la mañana en ayunas
- Beber agua caliente hervida durante 15 min. El primer vaso, en ayunas.

## El uso de Triphala

---

Compuesto de tres frutas: amalaki, bibheetaka y haritaki

Indicado para los siguientes casos:

### Caspa y cuero cabelludo seco

Disolver dos cucharadas soperas de polvo de triphala en medio litro de agua y dejarlo reposar 15', luego lavar la cabeza sin jabón.

Preparar una infusión de 1L a base de ortiga verde. Dejar reposar la hierba en el agua previamente hervida, durante 20 min, colar y enjuagar el cuero cabelludo , sin aclarar.

### Úlceras en la boca

Polvo de triphala mezclado con miel y aplicado en las úlceras, o mezclar triphala con ghee.

### Higiene bucal

Caries: a una taza de agua caliente añadir una cucharada de miel y ½ cucharada de polvo de triphala, se deja reposar unos 10', la filtramos y hacemos gárgaras (durante el día), sirve para limpiar la boca cuando hay cualquier infección.

Puede añadirse a la mezcla dos pizcas de cúrcuma.

### Infecciones de garganta

Usar triphala solo ½ gramo o 1 gramo con ghee (se hace una pasta), tomar junto con las comidas) reduce la hiperacidez.

### Laxante

Triphala después de la cena, 2 gramos de polvo + agua caliente

### Hongos en la piel, en las uñas, en las ingles

Polvo de triphala + polvo de cúrcuma.

### Indigestión tras exceso de comida

Tostar el polvo de triphala en una sartén hasta que se pone marrón claro, lo comes después de las comidas con 1 gramo de ghee.

## **Fisuras (anales)**

---

Es un corte que puede infectarse o sangrar.

Aplicar cúrcuma mezclado con ghee localmente

## **Aloe vera**

---

Mejora el funcionamiento del hígado.: zumo de aloe vera 40 – 50 ml con el desayuno

O pulpa, cortar la hoja y usar la pulpa.

Para problemas de piel y hemorroides siempre dar aloe vera, puede usarse en periodos prolongados, también sirve para regular la menstruación y reducir el dolor.

## **Conjuntivitis y secreciones pegajosas**

---

- Lavar los ojos con agua templada, procesada con semillas de comino
- Hervir una cucharada de cúrcuma en polvo en una taza de agua. Colar y utilizar para lavar los ojos

## **Diabetes**

---

Produce exceso de sed. Durante el verano puede tomarse:

Infusión de semillas de coriandro o cilantro y de hinojo, poner ½ cucharadita de cada y tomar 2 o 3 veces al día. Poner en un vaso de agua a temperatura ambiente por la noche, lo dejamos en reposo, por la mañana lo colamos y lo bebemos, reduce la sed. Y el efecto de calor en el cuerpo.

Si hay SENSIBILIDAD AL CALOR.- hacerlo un mes antes del verano y durante todo el verano, sirve para los calores de la menopausia: puede tomarse zumo de naranja sin semillas y tomar en ayunas.

Para reducir el exceso de sed: 1 cucharadita de zumo de limón  
2 o 3 pizcas de sal.....mezclarlo añadir azúcar añadir agua y beber

## Quemaduras

---

- aplicar pulpa de aloe vera
- aplicar ghee( mantequilla clarificada), medicada con regaliz en polvo.
- Aplicar aceite de sesamo y aceite de coco, mezclados en partes iguales

## Anemia

---

Agua de coco

Zumo de granada sin semillas

2 pizcas de sal de roca

2 pizcas de comino

Zumo de remolacha

Aloe vera

## SISTEMA RESPIRATORIO

### Irritación de la garganta:

---

**dolor**, problemas para tragar, sensación de fiebre, cuando se empieza un resfriado:  
1/ 4 cucharadita de cúrcuma con un vaso de leche templada, (cualquier leche).  
Azúcar o miel opcional. Se mezcla y se bebe. La miel tiene propiedades medicinales, reduce las flemas. Es muy efectivo, en una noche pueden desaparecer los síntomas.

- 1 vaso de leche
- ½ vaso de agua
- ½ cucharada de jengibre rallado

Se hierve todo junto, el moco provocado por la leche no se produce porque ya está procesado

### Ronquera

---

- Mezclar jengibre en polvo+miel (1:3) y tomar dos veces al día, entre comidas.
- Tomar leche tibia con una pizca de cúrcuma
- 3gr de regaliz en polvo diluido en 250ml de leche caliente

## Tos seca

---

- 1/8 cucharadita de cardamomo + 1/8 jengibre en polvo + cucharadita de miel.  
Facilita la expectoración
- Leche caliente con cúrcuma y un poco de azúcar
- Para aliviar los broncoespasmos, decocción de semillas de cilantro y regaliz, en cantidades iguales. Tomar 2 cucharas, tres veces al día.

## Tos con moco

---

- Decocción de 5-10 clavos. Tomar dos cucharadas de líquido, 3 veces al día.
- Un pizca de clavo en polvo mezclada con 1 cucharada de miel. Tomar 1 vez al día.
- Te de jengibre fresco +clavo+canela en trozos

**DEBE EVITARSE EL USO PROLONGADO DE LA REGALIZ YA QUE PUEDE PROVOCAR HIPERTENSION**

## Asma bronquial

---

Calentar aceite de sésamo, añadir sal y disolverla; aplicar en el pecho y en la espalda. Luego se aplica calor a nivel local (pañó caliente...) y después beber infusión de Regaliz.

Cuando se hace esto en bebés no es necesario un paño muy caliente, es suficiente las manos o una toalla muy suave.

## Fórmula para infecciones del tracto respiratorio y tos: regenerador del sistema nervioso

---

- 1 parte de canela en polvo
- 2 partes de pimienta negra en polvo
- 4 partes de cardamomo en polvo
- 8 partes de azúcar candy .

---

10 gramos de canela



20gramos de pimienta negra  
40 gramos de cardamomo  
80 gramos de azúcar

---

Se hace una mezcla homogénea y puede guardarse en un frasco de vidrio.

INDICACIONES: Tos seca, asma bronquial, rinitis, y nervios en personas ancianas

MODO DE TOMARLO:

½ cucharadita 3 o 4 veces al día

Para la tos severa ¼ de cucharadita cada 15 minutos. Puede mezclarse con miel

PREPARACIÓN: debe triturarse a mano, en caso de usar aparatos programar el ritmo a 65 revoluciones. (Ritmo del corazón)

### Infecciones sistema respiratorio + fiebre

---

Mezclar la fórmula anterior con jugo de albahaca (basilisco) 1 cucharadita. —la albahaca tiene propiedades bacterianas) TAMBIEN PUEDE USARSE CUANDO EL MOCO TIENE RASTRO DE SANGRE.

**Cuando el problema es recurrente no beber agua antes de acostarse o beberla caliente.** Beber agua por la noche agrava el problema. No tomar yogur ni mezclarlo con frutas. Produce moco.

Hay que ponerse aceite nasal por las mañanas.

## Otros síndromes

### Dolor de dientes

---

Chupar un clavo

- Aceite de clavo: una o dos gotas en un algodón y ponerlo entre los dientes que duelen.
- Hay que poner algodón porque el aceite es fuerte y si se pone directamente en la encía puede producir más dolor.
- trozo de algodón o tela de algodón, ponemos cúrcuma y sal y hacemos un paquetito para ponerlo donde duele.

## Dientes frágiles y móviles

---

Una cucharadita de semillas de sésamo negro y se chupan, se mastican

No tragar los jugos, cuando la boca está llena de jugos, se escupen.

Fortalecen los dientes y las encías

## Encías sangrantes

---

- Gárgaras con agua tibia y cúrcuma: ½ cucharadita de cúrcuma+ ½ cucharadita de regaliz en polvo
- Aplicar aceite de sésamo caliente en las encías dos veces al día. También se puede poner dos clavos en enaceite ,dejar macerar durante 1 hora y posteriormente aplicar enaceite en las encías.

## Sangrado por la nariz

---

Partir por la mitad una cebolla, inhalar y se para el sangrado

## Golpes. Lesión muscular

---

Agua, cúrcuma y un trozo de cebolla, se hierve y se forma una pasta, cuando está tibio se aplica.

50 ml de agua

¼ de cebolla

3 cucharadas de cúrcuma

Cuando hay agujetas masajear con aceite de sésamo o aceite de ricino caliente

## Caída del pelo

---

Masaje en el cuero cabelludo con aceite de coco

Comer semillas de sésamo sin sal, Pueden ser tostadas.

Reducir la temperatura con que se lava el pelo

Aceite de coco con alcanfor y árnica. Masaje en el cuero cabelludo

## Canas

---

Masaje con aceite de coco

Masaje con aceite de coco mas alcanfor

Nasia con ghee o aceite de sésamo

## Dolor de cabeza

---

Masaje con aceite de coco mas alcanfor: 1 litro de aceite x 10 cristales de alcanfor  
Pasta de nuez moscada mezclada con agua o leche. Aplicar en la frente. Dejar secar y lavar. Normalmente te quedas dormido. Es muy bueno para el insomnio. No crea adicción.

## Distintas pastas

---

- Para la inflamación:

Jengibre con cúrcuma caliente (se hace una masa con agua caliente)

Pasta de ajo: ajo triturado

- Para el dolor en todas las articulaciones: tomar aceite de ricino oral: una cucharadita antes de las comidas durante siete días, descanso de cinco días y toma de aceite otros siete días, 3 veces al día

## Síndromes Cervicales

---

Nasya con aceite de sésamo 1 o 2 gotas dos o tres veces al día

CUANDO HAY INFLAMACIÓN NO MASAJEAMOS, APLICAMOS EL ACEITE MUY SUAVEMENTE, PARA QUE PENETRE, ES CONFORTABLE Y TIBIO

## Fiebre

---

Siempre que hay fiebre hay toxinas en el cuerpo por eso debe digerirse:

- Beber agua caliente
- Ayuno parcial
- Comer liviano
- Dieta líquida
- Usar especias en las comidas: ajo, o jengibre o polvo de comino
- Usar infusiones para digerir las toxinas: jengibre, pimienta o comino

## Problemas menstruales

---

### Aloe vera

Si hay dolor antes o durante la menstruación. Aplicar aceite en la parte baja del abdomen y de la espalda

Si hay calambres en las piernas masajear con aceite de sésamo

Si hay náuseas y vómitos masticar un trozo de jengibre que haya sido untado en miel

En caso de retraso y molestias hacer una infusión de comino (1 cucharadita) y fenogreco (1/2 cucharadita) en 1 vaso de agua. Puede tomarse hasta cada dos horas

1/4 de semillas de fenogreco y 1/2 semillas de comino masticarlas y tragar con agua caliente

### Leucorrea (flujo vaginal blanquecino)

---

- Cúrcuma 1/4 de cucharadita, diluida en medio vaso de agua caliente. Beber, antes de acostarse.
- Triphala 1 cucharadita, diluida en medio vaso de agua caliente. Beber en ayunas, 1/2 hora antes de desayunar. En infusión después de las comidas o
- Ducha o lavado vaginal: Usar cúrcuma y triphala mezcladas con ghee : en 1 litro de agua 50 gramos de triphala y 25 gramos de cúrcuma en agua tibia y filtrarlas.

### Un excelente rejuvenecedor para la mujer

---

Este preparado se puede tomar siempre, especialmente durante la menopausia. Mejora el PMS, los dolores menstruales, reduce los síntomas de menopausia, y refuerza el aparato reproductor de la mujer, así como los tejidos del cuerpo.

Hay dos recetas, que se pueden alternar, según el gusto personal:

- Receta nº 1

200gr almendras peladas, puestas en agua durante 1 noche, luego secarlas, triturarlas y mezclarlas con la doble cantidad de miel (400gr). Poner en un recipiente de cristal cerrado y dejar reposar durante 10 días. Después de 10 días, añadir 50gr de pimienta molida, 80gr de raíz de espárragos, 80gr de regaliz en polvo, 80gr de albahaca fresca y 80gr de semillas de anís. Mezclar todos los ingredientes, hasta formar una pasta. Guardar en un tarro de cristal, lejos de la luz. Tomar a diario, en ayunas 2 cucharaditas, 15 min antes del desayuno.

- Receta nº 2

100gr de almendras peladas  
100gr de almendras macadamia  
100gr de azúcar moreno cristalizado(candy)  
50gr de semillas de anís  
20gr de pimienta negra en grano

Triturar todos los ingredientes, por separado, mezclarlos una vez que estén triturados y guardar en un tarro de cristal. Mezclar 1 cuchara sopera en un vaso de leche caliente o agua caliente y tomar en ayunas o antes de acostarse.

## Problemas de piel

Los factores causantes de problemas de piel suelen ser varios:

- La presencia de toxinas
- El consume excesivo de lácteos, pescado azul, sal, productos ácidos, embutidos y fritos
- Emociones y necesidades fisiológicas reprimidas
- Sol excesivo
- Alimentación no adecuada para el organismo

Para tratar cualquier tipo de problema de piel, hay que descubrir el factor causante, utilizar técnicas de desintoxicación, como el Panchakarma, mejorar el metabolismo, el fuego digestivo y la renovación celular.

Parar mantener la piel joven, hidratada y para rejuvenecer los tejidos se recomienda Abhyanga diario, antes de la ducha.

Tomar un vaso de agua caliente con una pizca de cúrcuma, antes de acostarse. También se puede tomar una capsula de 250mg.

## Acné y eczemas de vario tipo

---

- Preparar una pasta a base de 1cucharadita de cúrcuma +cucharadita de ghee o polvo de sándalo. Mezclar y aplicar en las partes afectadas. Dejar actuar 15 minutos y remover con agua templada. Es una mascara cicatrizante.
- Hacer enemas con aceite de ricino
- Tomar 1-2 L de infusión hecha con ortiga verde
- Beber 3 veces al día una infusión, preparada con semillas de comino, coriandro e hinojo.
- Tomar a diario 3 capsulas de aceite de borraja y 3 capsulas de aceite de onagra. Hacer esto durante al menos 3 meses.
- Antes de acostarse, tomar 1 capsula de curcuma de 250mg con un vaso de agua caliente

## Alergias ( de primavera, al polen con formación de mucha mucosidad líquida y espesa)

---

Beber 1 vaso de agua caliente con 1 pizca de cúrcuma y miel. Beber 1 vaso de esta mezcla varias veces al día. Ayuda a reducir el picor y la mucosidad acumulada en los bronquios.

## Cortes y heridas

---

Aplicar polvo de cúrcuma directamente en la herida y dejar durante un par de horas. No es indicado, si la herida es muy sangrante.

## Reumatismo

---

- Aplicar aceite de ricino caliente y posteriormente hacer fomentación seca
- Aplicación de calor seco con cataplasma de semillas de apio. Sobre las articulaciones afectadas.
- Aplicar aceite de ricino templado en las articulaciones
- Masajes con aceite de alcanfor
- Tomar internamente agua caliente, procesada con jengibre fresco
- Saltear 4-5 clavos en ajo o ghee (mantequilla clarificada) y tomarlo antes del almuerzo

## Cistitis

---

- Infusión de cilantro+semillas de hinojo
- Decocción hecha a base de 2-3 cucharadas de regaliz, tres veces al día. Hervir el regaliz en trozos durante 15 min, a fuego lento, colar y beber.
- Dejar en remojo toda la noche, un puñado de semillas de albahaca en un vaso de agua. Tomar el agua al día siguiente.
- Sopa de lentejas amarillas
- Dátiles
- Agua caliente con una pizca de cardamomo

## Retención de orina

---

- Infusión de cilantro y semillas de hinojo, 3 veces al día.
- ¼ cucharada de asafoetida + cardamomo en polvo mezclado en un vaso de leche con un poco de ghee.

- Tomar 1L de infusión hecha con cola de caballo.

## **Anemia**

---

- Tomar tres veces al día cúrcuma mezclada con miel.
- Una taza de zumo de granada + ¼ cucharadita de canela en polvo + 2 cucharaditas de miel
- Agua de coco
- Manzanas, mangos y dátiles
- Al cocinar arroz, añadir fenogreco( por cada taza de arroz 2 cucharaditas de fenogreco)

## **Obesidad**

---

- 15 -30 gr de miel, diluidos en agua templada. Beber tres veces al día.
- Beber 1 vaso de agua caliente, antes de las comidas
- Suero lácteo
- Cebada y lentejas rojas
- Beber , durante el día, 1L de infusión a base de cola de caballo y ortiga verde, en partes iguales