
**TRATAMIENTOS YÓGUICOS
Y REMEDIOS NATURALES**



PREFACIO

El objetivo del arte de curar es sanar a un paciente, física y mentalmente. No se trata de apoyar o defender ningún colegio de ciencia médica en particular; más bien, la tarea fundamental es el bienestar del paciente.

Al igual que los órganos enfermos del cuerpo pueden volver a su estado normal mediante la administración de medicamentos interna o externamente, también es posible sanarlos, sin riesgo alguno y a la perfección con la ayuda de las prácticas yóguicas de *ásanas* y *mudrás*. Por lo tanto, el propósito de este libro es dar a conocer al público en general los métodos yóguicos para el tratamiento de diversas enfermedades.

Mi objetivo es enseñar a la gente a curarse practicando las *ásanas* [posturas] y *mudrás* [posturas ideativas] que se describen en este libro. Se insta a las personas a que no se arriesguen a hacerlo por sí mismas, sino que lo practiquen bajo la guía de un/a *ácarya* o *ácáryá* [maestro o maestra espiritual] experimentado. Los *ácár-yá/ás* de Ánanda Márga estarán siempre dispuestos a ayudar sin recibir ninguna remuneración. El libro *Ánanda Márga Caryácaria Parte III* de Shrii Shrii Ánandamúrti ⁽¹⁾, publicado en inglés en 1979, [Ánandanagar: Ánanda Márga Pracáraka Samígha], trae instrucciones detalladas para practicar *ásanas*, *mudrás*, el baño, etc. Si es necesario el lector puede consultar ese libro.

⁽¹⁾ Publicado en español en junio de 2010 como "Yoga para una Larga Vida", *Ánanda Márga Caryácaria Parte III*, de Shrii Shrii Ánandamúrti. [Publicaciones Ánanda Márga España].

Junto con las *ásanas* y *mudrás*, hay una lista de remedios naturales, de un costo accesible, fáciles de obtener y de probada eficacia, así como los métodos para su utilización. El público puede hacer uso de estas aplicaciones por sí mismo o bien, si es necesario consultar con *ácáryas* experimentados.

El Autor

Kártikii Púrnimá 1957, Jamalpur

[Se han omitido varias páginas.]

1. DISPEPSIA (INDIGESTIÓN)

- **Síntomas**

Eructar con mal aliento, salivación excesiva, distensión del estómago, pérdida del apetito, aversión a la comida, gases, debilidad física, temperamento impaciente, estreñimiento o evacuación blanda conteniendo partículas de alimentos.

- **Causas**

Cuando comemos, el alimento se convierte en una masa acuosa con la ayuda de los jugos digestivos, y luego se transforma en sangre. La sangre es la sustancia más importante en el cuerpo. Las frutas, las raíces, los vegetales de hojas verdes y otros alimentos alcalinos, después de digerirse, preservan la vitalidad de la sangre aumentando su parte alcalina, mientras que los alimentos de tipo graso y carbohidratos aumentan la acidez de la sangre. Cuando el incremento de acidez es desproporcionado el bazo, el hígado, el corazón, y los riñones, etc., que son los órganos purificadores de la sangre, se encuentran bajo demasiada presión; y como resultado del esfuerzo excesivo en su función purificadora, se tornan gradualmente más débiles terminando por realizar mal su tarea.

Dado que los diferentes tipos de zumos de frutas pueden digerirse en sus propios fluidos, la bilis del hígado no tiene que esforzarse mucho para asimilarlos. Pero para digerir almidones y carbohidratos, la saliva es importante en la etapa preliminar. Por eso se deben masticar bien los alimentos para producir gran cantidad de saliva. Tan pronto como el alimento mezclado con saliva entra en el estómago, el hígado y el páncreas se capacitan para

comenzar a segregar bilis y fluidos digestivos. Por lo tanto, se debe masticar bien, de lo contrario el hígado jamás podrá funcionar de modo correcto.

Si la cantidad de alimentos no vegetarianos es abundante, la creciente acidez de la sangre debilitará cada vez más a los órganos internos. Por lo tanto, cuando el alimento del estómago, parcialmente digerido por los jugos del hígado, entre al canal duodenal, el páncreas debilitado será incapaz de segregar suficiente cantidad de su fluido digestivo. Como resultado, la comida parcialmente digerida no se convertirá completamente en *rasa* [quilo]. En consecuencia, el alimento gradualmente se descompondrá dentro del duodeno y bloqueará en parte al intestino provocando así un gas venenoso en el cuerpo que el sistema respiratorio no podrá purificar. Este proceso también aumentará excesivamente el contenido ácido en la sangre. A esta condición de salud se la conoce como "indigestión" o "dispepsia".

Aunque la dispepsia no es por sí misma grave, puede provocar serias enfermedades. En cuanto a la vida social, la indigestión agrava las tendencias ásperas de las personas y las hace más irritables. Las úlceras estomacales, intestinales y rectales, el estreñimiento y la disentería grave pueden surgir de la dispepsia.



Páti lebu: ver página 208.

• Tratamiento

Mañana - *Utkṣepa Mudrá, Mayúrásana, Padahastásana, Utkatá (Shyana) Vajrásana, Ágneyii Mudrá y Ágneyii Práñayáma.*

Atardecer - (Con estreñimiento) *Agnisára Mudrá, Diirgha Prañáma, Yogásana o Yogamudrá y Bhujauṅgásana.*

(Con defecación blanda) *Agnisára Mudrá, Sarváuṅgásana, Ágneyii Mudrá y Ágneyii Práñayáma.*

• Dieta

Arroz hervido (granos de un par de años), sopa de verduras verdes; en caso de diarrea, curd (yogurt); en caso de estreñimiento, yogurt hecho con leche de búfalo, mezclado con agua y un poco de azúcar. Recuerde que el yogurt mezclado con agua es beneficioso para pacientes con dispepsia.

*Dinánte ca pivot dugdham̄
Nishánte ca pivot payah,
Bhojanánte pivot takram̄
Kim̄ vaedyasya prayojanam?*

[Beba leche al final del día,
Beba agua al amanecer,
Beba yogurt con agua después de la comida del mediodía,
Así, ¿qué necesidad habrá de un médico?]

• Lo aconsejable y desaconsejable

La dispepsia se origina por hábitos alimentarios desequilibrados. Comer cuando no se tiene apetito o cuando se tiene poca hambre es muy dañino para esta enfermedad. Ingerir alimentos sabrosos varios días seguidos, el uso de intoxicantes, comer comidas apetitosas solo por voracidad, no descansar después de las comidas, correr a la oficina, comer en exceso (de acuerdo con

las escrituras, se debe llenar el estómago, mitad con comida, un cuarto con agua y dejar un cuarto vacío para el libre movimiento del aire); abstenerse del ejercicio físico, y sobre todo, llevar a cabo trabajo mental extenuante, y no restringirse en el sexo, también es perjudicial.

Es aconsejable no desayunar o comer por la tarde hasta que la enfermedad se cure totalmente. Sin embargo, si se siente hambre, se puede comer algo dulce o alguna fruta jugosa, particularmente del tipo subácido, tales como el mango, piña [ananá], compota, jám [*Eugenia jambolana Lam*], cualquier clase de frutas cítricas (aunque los citrus pertenecen al grupo ácido, causan un efecto alcalino en el cuerpo). En caso de estreñimiento ingerir papaya. Es importante recordar que los alimentos ácidos como el limón y el yogur deben consumirse con un poco de agua y sal.

Todos los alimentos no vegetarianos, excepto el pescado pequeño, son perjudiciales para los pacientes con dispepsia. La carne y los huevos son veneno. Todos los intoxicantes agravan el estreñimiento, por lo tanto se deben evitar.

Con la dispepsia es esencial hacer una caminata diaria para tomar aire fresco y realizar un poco de ejercicio físico todos los días. Dormir de día y trasnochar están prohibidos. Es conveniente tomar la última comida diaria antes de las 8 pm y luego dar un breve paseo.

Las legumbres son alimentos alcalinos, pero como son sustanciosas no deben ingerirse en caso de dispepsia.

Es recomendable comer o defecar cuando el canal principal de la respiración es a través del orificio nasal derecho. Aún después de comer, es mejor si dicho orificio continúa libre [no obstruido] por cierto tiempo. Porque ése es el momento en que las glándulas digestivas comienzan a segregar suficiente cantidad de fluidos para ayudar a la digestión.

Es aconsejable ayunar en *ekádashii* y regular la dieta por la noche en *púrnimá* y *amávasyá* [es decir: tomar un poco de leche, fruta y alimentos secos en esas dos noches].

• *Algunos remedios*

1. Fría 0.73 g de asafoetida [*Ferula foetida Regel*], en ghi, y después de mezclarla con una cantidad similar de sal de roca [*halita, sal gema*], tómela antes de las comidas.
2. Tome coco seco rallado o la pulpa del coco maduro junto con una hoja fresca de betel [*Piper betle Linn*], o con semillas de anís.
3. Tome jámir lime [*Citrus limon (Linn.) Burnf*] espolvoreado con sal.
4. Tome 0.73 g (solo esa cantidad) de las cenizas de un cauri [un tipo de molusco marino] envuelta en hoja de betel, después de cenar todos los días.⁽¹⁾
5. Tome durante algunos días polvo de mirobálano, mezclado y molido con igual cantidad de polvo de anís y doble cantidad de azúcar *Kashii* [azúcar refinado con equipo manual y por lo tanto de color rojizo]. No utilice semillas de mirobálano, ya que si se las echa al agua, flotan en lugar de sumergirse.

(1958)

⁽¹⁾ Para preparar las cenizas, elegir el tipo de cauri con nudos, y remojarlo en limón o zumo de [*páti lebu*, limoncillo redondo, amarillo o verde, de piel fina o más gruesa, de origen asiático], y quemarlo hasta convertirlo en cenizas.

[Se han omitido varias páginas.]

30.**ENFERMEDADES FEMENINAS****A. MENSTRUACIÓN ANORMAL****• Síntomas**

Normalmente la menstruación ocurre una vez en un mes lunar. Aunque por regla general acaece cada 28 días, el intervalo puede ser de 29 o 30 días para algunas y 26 o 27 para otras, de acuerdo con la condición física de la mujer. Habitualmente la menstruación dura de 3 a 5 días. Si el período menstrual no sigue el patrón arriba indicado de acuerdo con el mes lunar o si dura una semana o dos, o si a veces ocurre y otras no, o si hay excesivo sangrado y a veces poco; entonces se puede decir que es una menstruación irregular.

En una mujer sana, la descarga menstrual es de 467 ml. Si por cualquier razón la cantidad es menor a la normal, se denomina hipomenorrea.

Si no hubiera emisión menstrual en la fecha fija, o si se detiene por dos o tres meses aunque la mujer no esté embarazada, esta condición se conoce como "amenorrea".

• Causas

En los países tropicales, la fertilidad de la mujer dura desde los 12 o 14 años hasta los 45 o 55, y en los países fríos desde los 14 o 16 hasta los 50 o 60. Un intervalo mensual de menstruación y una cantidad regular de descarga a lo largo de todos estos años, es signo de buena salud. Cada mes en el útero de una mujer fértil se

prepara el endometrio (pared uterina) para ser el primer hogar del posible embrión. Todas las glándulas que mantienen la juventud del cuerpo ayudan a formar el embrión directa o indirectamente y proveen de sangre para que el útero desarrolle dicho embrión. Cuando el espermatozoide entra en contacto con el óvulo y el embrión tiene oportunidad de formarse, se utiliza la provisión de sangre para forjar su cuerpo. Pero si, por alguna razón, no se forma el embrión, el útero, lleno de sangre, rompe el endometrio y la sangre acumulada, que ya no es útil al cuerpo, se expulsa con lo que queda del endometrio. Esta sangre innecesaria se llama "descarga menstrual".

La anemia es la causa principal de la menstruación anormal, menorragia [descarga excesiva], hipomenorrea y menstruación irregular. Cuando la mujer padece de anemia, las glándulas que ayudan a mantener la juventud también sufren de debilidad y como resultado el endometrio no se puede desarrollar. También por causa de la anemia no se almacena suficiente sangre en el útero para la formación del embrión. Esta condición causa la hipomenorrea. Cuando debido a la escasa provisión de sangre o a algún defecto en los órganos del cuerpo (condiciones que pueden encontrarse en mujeres delgadas y obesas), se almacena muy poca sangre en el útero, y la mujer también sufre de movimiento ascendente de *váyu*, su flujo menstrual puede detenerse por completo, esto se llama "amenorrea". En tal situación, la acumulación de sangre impura puede crear muchos desórdenes en el cuerpo, lo que puede a su vez conducir a una muerte prematura. Este tipo de mujeres con constitución débil a menudo sufre de tuberculosis, asma o enfermedades crónicas similares. La amenorrea puede causar histeria o aún demencia temporal. La enfermedad también puede provocar en la mujer un carácter irritable.

Las razones de la menstruación irregular son; defectos del hígado, estreñimiento y demasiado sexo.

Cuando la sangre se vuelve excesivamente ácida y debilita el hígado y otros órganos purificadores, los venenos del cuerpo se expulsan con la descarga menstrual. Esto es menorragia [flujo menstrual excesivo].

• *Tratamiento*

Mañana - *Utkṣepa Mudrá, Padahastásana, Bandhatraya Yoga Mudrá, y Ámbhasii Mudrá o Ámbhasii Práñáyáma.*

Atardecer - *Yogamudrá, Diirgha Prañáma, Bhujauṅgásana, Karmásana and Kákacaiñcu Mudrá.*

Ver las restricciones en el “tratamiento” de la sección C.

• *Dieta*

Durante la menstruación se deben ingerir alimentos nutritivos y de fácil digestión. Jugos de frutas, leche, verduras de hojas y sopa de verduras. Se han de evitar los alimentos no vegetarianos, las frituras o comidas deshidratadas, el exceso de aceite, de ghi y condimentos. Entre las especias, la asafoetida [*Ferula foetida Regel*] y el clavo de olor, son útiles, pero no se debe comer en grandes cantidades.

• *Lo aconsejable y desaconsejable*

Durante el período menstrual se debe evitar dormir de día, trasnochar, y realizar trabajo físico arduo. Está prohibido agacharse para levantar cargas pesadas, porque tal presión puede desplazar el útero lleno de sangre. Sentarse cerca del fuego está también prohibido, porque permanecer demasiado tiempo en el calor puede excitar el cuerpo y la mente. Las mujeres que no tienen quien les ayude a cocinar pueden preparar los alimentos fuera de la cocina al aire libre, usando un hornillo portable. Mientras sea posible deben mantenerse alejadas de la comida, porque existe la gran posibilidad de una descarga menstrual que conta-

⁽¹⁾ Este pasaje se refiere especialmente a los problemas que pueden surgir al cocinar en un hornillo de leña o carbón, y cuando se preparan los alimentos en el piso. [Costumbre en la India]. – Traductores.

mine los alimentos⁽¹⁾. Para mantener el cuerpo libre de excitación las mujeres con el período no deben tocar a los varones adultos. Para evitar que la descarga menstrual tenga un efecto dañino en el marido o los hijos, es mejor que la mujer duerma sola. La cama debe mantenerse seca, cálida y confortable.

Durante la menstruación las mujeres deben mantenerse alejadas de acciones extenuantes como cantar, bailar o soplar conchas, y por su bienestar psicofísico involucrarse en tareas leves y apacibles o en conversaciones entretenidas. Finalmente, tanto como les sea posible, deben pasar la mayor parte del día en *Iishvara prānidhána* [meditación] tal como lo aprendieron de una ácarya.

En la actualidad vemos que en muchos casos no se siguen estas indicaciones, lo que destina a gran cantidad de mujeres a sufrir de problemas menstruales.

No hay objeción en bañarse durante el período menstrual, pero se debe evitar el baño con agua muy fría. En el primer día de la menstruación es posible bañarse normalmente con agua fresca a menos que no sea confortable y en el segundo y tercer día, bañarse con agua calentada al sol.

Durante la menstruación, usar tampones de algodón o lino que bloquee la vagina es dañino. Las mujeres deben usar ropa interior ajustada y una compresa de algodón.

Una mujer con el hígado sano, puede consumir mantequilla o ghi con arroz. Durante el período debe beber 3.73 o 4.67 litros de agua al día pero no mucho a la vez.

Las que sufren de menorragia deben, durante el período de mucho sangrado, permanecer en cama con las piernas elevadas y la cabeza levemente más baja.

• *Algunos remedios*

1. Si debido al sangrado excesivo una mujer se debilita mucho, debe beber 23.33 ml de jugo de *Kukshiimá* o *durbá* con un poco de miel cada día durante el período menstrual.

2. Tome 3 o 4 flores del granado (*Punica granatum Linn.*) molidas en leche cruda dos veces al día durante el período.
3. Tome la raíz de *kántánaté* [*Amaranthus spinosus*] con miel; o
4. Jugo de hojas de *vásaka* [*Adhatoda vasica*], con azúcar, todos los días durante el período menstrual.



Kántánaté [*Amaranthus spinosus*] - Photo: Yogic Treatments and Natural Remedies

[Se han omitido varias páginas.]

Glosario y Lista de Nombres de Plantas en Bengalí

Aquí hemos incluido todos los nombres de las plantas en bengalí que figuran en el libro original, incluso en los casos en que solo se ha utilizado el equivalente en español y no el nombre bengalí en el texto principal de esta versión en español del libro.

Las palabras en esta lista del glosario van en orden alfabético según el alfabeto español, no el bengalí. Se han tratado las letras acentuadas igual que las no acentuadas (por ejemplo, Á igual que A).

[El orden del glosario incluye por cada planta: los nombres en bengalí, latín y en español –aunque en algunos casos hemos dado el nombre en inglés no encontrándolo en español– así como el origen de la planta, y derecho de autor de la imagen. – Traductora al español].

AÁAHAR	<i>Cajanus indicus Spreng.</i>	Guandul o frijol de palo
		<p>Origen y distribución Se encuentra en regiones tropicales y subtropicales del mundo.</p> <p>Photo: Tau'olunga (Wikimedia Commons, licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 Unported license)</p>
ASHOKA	<i>Saraca indica Linn.</i>	Árbol de ashoka
		<p>Origen y distribución Se encuentra en subcontinente Indio.</p> <p>Photo: J.M.Garg (Wikimedia Commons, multi-license with GFDL and Creative Commons CC-BY 3.0)</p>
ASHVAGANDHÁ	<i>Withania somnifera Dunal.</i>	La bufera, ginseng indio, oroval
		<p>Origen y distribución Crece en: India, Pakistán, Sri Lanka, sur de Europa, noreste de África, y Macaronesia, sur y zona mediterránea de la Península Ibérica.</p> <p>Photo: image in public domain (by Piouswatson, Wikimedia Commons)</p>
ÁTAPA RICE	Un tipo de arroz muy blanco, sin hervir en el proceso de descascaramiento.	

BÁBLÁ	<i>Acacia arabica Willd.</i>	Acacia o árbol de goma arábiga
		<p>Origen y distribución Zonas tropicales de África, subcontinente Indio. Se encuentra en Egipto, Mozambique, Zanzíbar, India y Arabia.</p> <p>Photo: Yogic Treatments and Natural Remedies</p>
BAHERÁ	<i>Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.</i>	Mirobálano bastardo
		<p>Origen y distribución Se encuentra en subcontinente Indio, Sudeste de Asia.</p> <p>Photo: Jan Ainali (Wikimedia Commons, multi-license with GFDL and Creative Commons CC-BY 3.0) Note: fruit image source unknown</p>
BÁMUNHÁTI	Ver BRAHMAYASTI.	
BÁNSH	<i>Bambusa bambos Druce.</i>	Bambú
		<p>Origen y distribución Se encuentran en zonas tropicales y subtropicales.</p> <p>Photo: Balaram Mahalder (Wikimedia Commons, multi-license with GFDL and Creative Commons CC-BY 3.0)</p>