



wah
ayurveda



MANUAL HERBOLOGÍA

Manual de Taller · 2020



POLÍTICAS Y PROTOCOLO

Una vez que los estudiantes se han inscrito en un curso o entrenamiento, es su responsabilidad cancelar la totalidad independientemente de si asiste o no. El Wah ofrece la alternativa de recuperar clases exclusivamente cuando los cursos se repiten en un año calendario, siendo responsabilidad del estudiante estar pendiente de cuando recuperar. No es responsabilidad del Wah hacer devoluciones, canjes o descuentos si la persona no asiste a sus clases.

Queridos participantes en el caso que se llegue a un acuerdo de pago, convenio o alguna facilidad, solicitamos firmar dicho acuerdo y entregarlo en el área administrativa, cabe señalar que esta flexibilidad de pago no excluye la responsabilidad y compromiso de pagar el valor total del entrenamiento.

Agradecemos su comprensión y respeto a nuestra organización y logística recordando que el orden logístico facilita la sanación interna, la cual la hacemos hacia todos ustedes para que exista un espacio saludable y armónico entre todos.

En caso de cualquier duda o comentario muy dispuestos estamos en atenderlos.

Administración Wah
Teléfonos: 023560244
wah@ayurvedaecuador.org

¡Muchas Gracias por su participación!





NOTA DEL AUTOR

Todos nuestros entrenamientos, talleres, formaciones, y terapias tanto grupales como individuales tienen un propósito espiritual. Las herramientas y prácticas que se comparten, tienen la intención de establecer un canal de comunicación directo con las causas profundas emocionales, físicas y espirituales que estamos atravesando y que no las vemos o escuchamos. No tienen el fin de reemplazar ningún tratamiento médico o psicológico. El propósito de ellos es obtener mayor Conciencia y Comprensión respecto al Cuerpo Mente y Espíritu.

Es responsabilidad del participante del Taller informar sobre su estado de salud, realizarse chequeos médicos y si es que está bajo tratamiento o en alguna situación de desequilibrio de salud debe consultar con su médico acerca de las prácticas espirituales que realizamos en este espacio.

Se prohíbe la reproducción total o parcial del presente manual ya que esta información incluye investigación, resumen, relatos propios y de otros maestros y es un documento / guía en este programa que se comprende en este contexto de estudio.

ÍNDICE

	Contenido	Pág.
	Clase 1 Las hierbitas y su orden sagrado.	05
	Clase 2 Las hierbitas sus sabores y beneficios para la Mente.	10
	Clase 3 Conoce las hierbitas que necesitas para tu constitución.	13
	Clase 4 Formas de preparar hierbitas y uso terapéutico.	24
	Clase 5 Soy causa y no efecto: uso espiritual de las hierbitas.	27



wah
ayurveda

Herbología

...

PRINCIPIOS WAH

- Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.
- Todo lo que está presente en tu vida es una oportunidad de aprendizaje.
- La auto observación y salir de tu zona cómoda son el corazón para tu trascendencia y salud.
- Comprender la relación entre los síntomas de tu cuerpo, las circunstancias de tu vida y tus aprendizajes pendientes nos permite tener paz.
- Los tres ingredientes para la vida feliz y sana son: cuidar nuestra energía vital y nutrir la mente con la información de sabiduría y entrenamiento.
- La Naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros.
- No sabemos nada (la realidad es tan grande que incluso teniendo la herramienta y sabiduría milenaria compartimos la importancia de mantenernos en humildad y receptivos a comprender la verdad universal con mayor entendimiento).

HERBOLOGÍA

Descripción



La herbología es una manera inicial de cultivar una conexión con el espíritu a través de la vibración y el lenguaje de las plantas.

La herbología es una manera inicial de cultivar una conexión con el espíritu a través de la vibración y el lenguaje de las plantas. La formación en herbología es una herramienta completa de conocimiento de las hierbas desde la mirada del Ayurveda y su enfoque de acuerdo al mundo de los elementos.

Descubrir el mundo maravilloso de las plantas, incluye la realización de recetas y pócimas tomando el poder de las plantas para generar la auto sanación y descubrir así recetas únicas para el bienestar de los participantes, el de su familia, amigos, comunidad, etc.

Beneficios

- Conocer la manifestación de la conciencia en las plantas.
- Descubrir la herbología como un sistema de poderes y cualidades que nos sintonizan con las leyes de la naturaleza.
- Conocer las plantas para cada Dosha (Kapha - Pita – Vata).
- Agni - Tejidos - Sabores - Canales - Potencias y las hierbas.
- Conocer tratamientos de Ama (toxinas) de acuerdo al dosha.

- Conectar con los usos terapéuticos: 14 categorías de las hierbas.
- Conocer los principios de sus usos, las hierbas principales y las preparaciones básicas.

Clase 1

Objetivo de la clase: comprender el orden de la creación y aplicar estos conceptos en la herbología védica.

Enseñanza de la clase: “ La naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros”

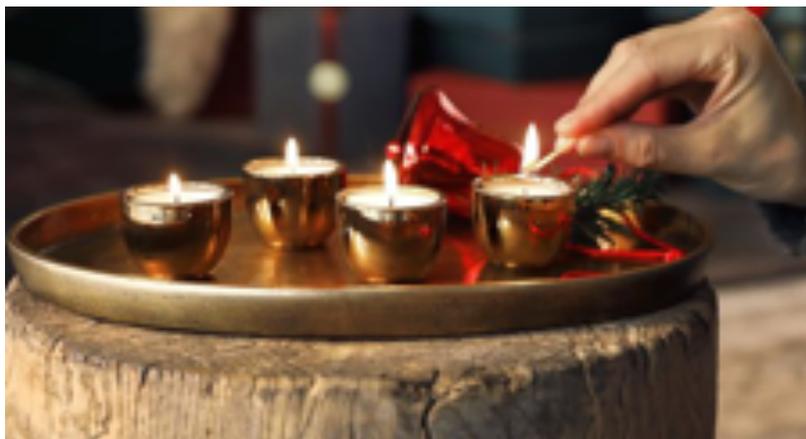
Habito a desarrollar: Integrar en nuestro hogar u oficina el protocolo de limpieza del espacio.

Compartir: ofrece limpiar o proteger un espacio a una amiga.

Las hierbitas y su orden sagrado

El elemento más sutil purifica al más burdo/denso y es un orden del amor, la naturaleza y la sanación en el Ayurveda.

- a. El agua purifica a la tierra (nos lavamos las manos, el cuerpo, tomamos agua en la mañana, el masaje y la oleación). El agua permite que los canales del cuerpo estén limpios y claros.
- b. El fuego purifica el agua (hervimos el agua para hacer una infusión, el calor para que el cuerpo sude y elimine toxinas, el uso de especias) y necesitamos un buen agni para la salud de los tejidos.
- c. Al aire purifica el fuego (si hay humo en la cocina usamos ventilación, el incienso, los pranayamas, aromaterapia). Esto facilita que nuestros sentidos estén claros.
- d. El éter purifica el aire. (Cuando hay contaminación, por ejemplo, aire estancado y con mal olor abrimos las ventanas a que haya más espacio y sobre todo es abrir espacio en nuestra mente). Purificar el aire con éter cuida nuestra mente y pensamientos.



Y los elementos más sutiles purifican a todos los más densos, por eso el éter purifica a todos. Por eso la mente pura, purifica todo. Los elementos tienen su componente psíquico que hay que tomar en cuenta. La impureza de la tierra se manifiesta con apego a los sentidos y el cuerpo, al deseo de propiedad que querer solo para mí que destapa.

La impureza del agua se manifiesta con apego a las emociones y a nuestras relaciones personales que destapa deseo. La impureza del fuego se manifiesta con apego a la voluntad y la ambición que destapa ira.

La impureza del aire se manifiesta en el apego a nuestras ideas y expectativas que destapa frustración y la impureza del éter manifiesta apego a una idea de la realidad que trae desilusión.

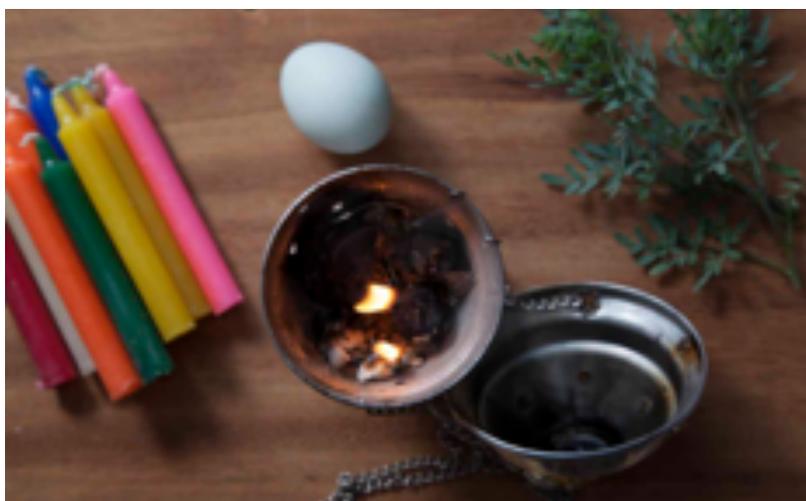
PodereS De Protección De Los Elementos

La tierra protege al agua. El agua protege al fuego, el fuego al aire y el aire al éter. Es decir, los más densos protegen a los más sutiles.

- a. La tierra, la piel nos cuida del exceso de agua del cuerpo o estar en tierra firme nos protege del agua. Igual que la ropa nos protege de los elementos de afuera.
- b. El agua nos protege del fuego. En un incendio nos metemos en la piscina, el uso de hielo o compresas nos protege de fiebres.
- c. El fuego nos protege del aire. Con una temperatura adecuada en el cuerpo nos protegemos del viento. Igual el calor de ciertas hierbas nos protege de una gripe.
- d. El aire nos protege del éter. Si nos movemos adecuadamente vamos a evitar espaciarnos demasiado o buscar más espacio innecesario.



Cuando el elemento está en exceso necesitamos las acciones de protección. Cuando nos exponemos al agua somos vulnerables a los sentimientos y deseos del otro, cuando nos exponemos al fuego somos vulnerables a la dominación del otro, cuando nos exponemos al aire nos hacemos vulnerables a la estimulación e ideas del otro, y cuando nos exponemos al éter nos hacemos vulnerables a los juicios e idea de la realidad del otro.



Como hacer los elementos sagrados en nuestra vida?

La materia (el cuerpo, el ego, la mente, los sentidos, el pensamiento) se hace sagrada cuando refleja la presencia del espíritu o la consciencia. La materia es neutra, toma la forma de sabiduría o ignorancia de acuerdo a la energía que le ponemos. Podemos hacer sagrados a los elementos dándole el componente sensorial que tiene (tierra/fragancia, agua /sabor, fuego /visión, aire / tacto, éter /sonido).

- a. Hacer la tierra sagrada: Lo hacemos a través de honrar la tierra, con reverencia, con cantos, temascales. Debemos energizar la tierra en nuestro propio medio ambiente, teniendo piedras preciosas, cristales, lingams, cenizas, etc.
- b. Hacer el agua sagrada: el agua sostiene vibraciones de forma natural. El agua retiene energía sagrada de cantos y rezos. Y tomar agua sagrada, que ha sido cantada, purificada con albahaca, sándalo es particularmente buena para mejorar la salud. Al inicio y final del día.



- c. Tener un fueguito en la casa, vela, ofrendar a la hora de la salida del sol o cuando cae.
- d. Hacer el aire sagrado: se utiliza sobre todo el incienso, a veces quemar ciertas plantas, la moxa en la medicina china también.
- e. Hacer el espacio sagrado: esto lo hacemos a través de un altar, de un espacio para meditar.

HIERBAS: una hierba es algo que cataliza varias funciones orgánicas y luego abandona el cuerpo

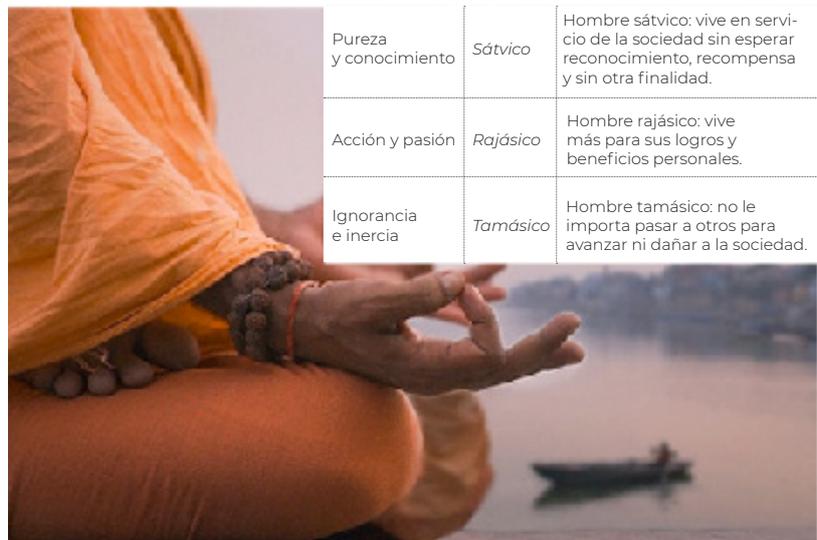
cuando su trabajo ha sido realizado. Un alimento, es algo que construye directamente nuestros tejidos y un veneno a diferencia de los anteriores, por tener propiedades inorgánicas, se pega a los tejidos, no abandona el cuerpo y causa varias enfermedades. Y estos tres muchas veces se entretrejen.

Lo que es fundamental durante los tratamientos y mantener el prana y fuerza de vida activos. Si bien la herbología en el Ayurveda respeta el acercamiento bioquímico y lo complementa, reconocemos que las hierbas reflejan la esencia del alma del ser humano.

Hay tres acercamientos para el estudio de las hierbas:

- 1. Bioquímico:** es el modelo occidental a través del cual se extraen los ingredientes activos de las hierbas y juzga el valor de las hierbas de acuerdo a sus componentes químicos. La industria extrae estos componentes y hace medicinas que son más potentes que las hierbas en sí. El acercamiento bioquímico no trabaja a través de la naturaleza, sino que la manipula para lograr los resultados.
- 2. Bioenergético:** es un modelo más utilizado por el ayurveda al igual que la medicina China. En este acercamiento se toma en cuenta la potencia, el sabor, los elementos y la naturaleza y su acción de las hierbas y se interesa por su efecto en el cuerpo como un todo. En esta mirada a la herbología se necesita observar la planta, conectar con ella e intuir su uso, lo cual desde la bioquímica es simple y naive. Es importante entender que el Ayurveda es una medicina que no ha estandarizado las medicinas de acuerdo a las síntomas o enfermedades como lo hace la alopátia y requiere que su uso acompañe un estilo de vida y conciencia.
- 3. Bioespiritual:** el modelo bioespiritual de las hierbas es utilizado en el Ayurveda y el Yoga y clasifica a las hierbas por su efecto sobre la mente: satvicas, rajasticas y tamasticas. El uso de las hierbas de acuerdo a este modelo está para impulsar el desarrollo espiritual de la persona.

Pureza y conocimiento	<i>Sátvico</i>	Hombre sátvico: vive en servicio de la sociedad sin esperar reconocimiento, recompensa y sin otra finalidad.
Acción y pasión	<i>Rajásico</i>	Hombre rajásico: vive más para sus logros y beneficios personales.
Ignorancia e inercia	<i>Tamásico</i>	Hombre tamásico: no le importa pasar a otros para avanzar ni dañar a la sociedad.



Clase 2

Objetivo de la clase: Reconocer los sabores y sus cualidades mentales desarrollando mayor autoobservación.

Enseñanza de la clase: “ Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico, donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.

Habito a cambiar: integra 3 hierbitas y dos especies haciendo de tu cocina una farmacia

Compartir: deja de forma anónima con mucho amor un ramito de hierbitas medicinales a una persona con la que no estes en paz interior

Las hierbitas, sus sabores y beneficios

Nuestro punto de partida es que, en cada cosa, está contenido el todo. En la semilla está el árbol, en el árbol el bosque, en la semilla el bosque. Del mismo modo en las hierbas se contiene la conciencia. La vida esta interconectada, al igual que nuestro cuerpo a través de la comunicación celular, con varios niveles de conciencia para la comunicación y cooperación espiritual, física y psicológica. Conciencia desde la visión de la herbología se refiere no a la inteligencia, razón o intelecto, sino a esa certeza y sentimiento de estar vivo y relacionado con todas las formas de vida y seres que estamos vivos. Es decir, ser consciente es tener sentido de UNIDAD. Las hierbas tienen este sentir y certeza de forma pasiva y pura, física y telepática.

El mundo animal y humano es expresivo. Las plantas transmutan la fuerza vital que está oculta, traen el mensaje del amor y están en el universo para sacrificar su vida al servicio del amor porque transmutan la luz solar y divina en vida a través de la fotosíntesis.



Y los seres humanos estamos aquí para transmutar la vida en conciencia y amor a través de la percepción porque el que observa se convierte en observado. Entonces tenemos tres fuerzas divinas la luz, la vida y el amor, cada una la expresión de la otra, tres dimensiones de una misma existencia.

La planta es un vehículo para el despertar del ser humano y el ser humano es el vehículo para el despertar de la conciencia. Nosotros representamos y tenemos algo a lo que podríamos llamar planta interna que se comunica con las hierbas para entrar en comunión.

Por eso, ingerir hierbas no es suficiente, debemos entrar en comunión con ellas.

Los siete dhatus y las plantas - Los elementos y las plantas



El agni y las plantas: todas las plantas tienen agni a través del cual transforman la luz solar en vida. Cuando entran a nuestro cuerpo su agni se siente atraído por nuestra alma y lo combate

Energética De Las Hierbas

1. Sabor: rasa afecta directamente a nuestro sistema nervioso a través del prana que viaja al cerebro. El sabor nos recuerda que estamos vivos y le da un sentido a nuestra vida.
 - a. DULCE: promueve el crecimiento de tejidos, la longevidad porque aumenta ojas, da energía, vitaliza el cuerpo, le da firmeza, ayuda a la voz y la palabra, En exceso da cansancio, debilita la digestión, aumenta el peso y mucosidad del cuerpo. (Hinojo, regaliz, algunas semillas y el sabor dulce se realiza usando la miel o leche como vehículos)



- b. ACIDO: facilita el fuego digestivo, da sabor a la comida, elimina el gas de la comida, da contento al corazón, mejora el apetito, el funcionamiento del metabolismo y cerebro, nutre los tejidos excepto el reproductivo. En exceso, da sensibilidad, sequedad, acidez



2. Potencia/virya: en las plantas nos va a dar un efecto caliente o frío. Los sabores picantes, salados y ácidos calientan y tienden a aumentar Pitta y aliviar Kapha y Vata. Los sabores dulce, amargo y astringente enfrían y aumentan V y K y alivian Pitta.



Clase 3

Objetivo de la clase: Conocer los elementos dentro de ti y en las hierbitas como una camino a la aceptación.

Enseñanza de la clase: “ Mi naturaleza no se puede cambiar, Si equilibrar”

Pita aji, canela, tigre. Kapha: hoja de higo, aceite, elefante
Habito a desarrollar: Medita 7 minutos al día aceptando tu naturaleza

Compartir: Identifica un fármaco que utilices comúnmente para un sintoma leve. Cambialo x una hierbita y explica a tu familia sus propiedades

Conoce las hierbitas que necesitas para tu constitucion

Si conocemos nuestra constitución podemos usar hierbas como un suplemento para cuidar nuestros tejidos y la vitalidad del cuerpo. Desde este punto de vista un suplemento de trikatu / jengibre, pimienta negra y long pepper antes de las comidas aumenta el metabolismo de kapha. Aswagandha para vata. Este acercamiento a las constituciones puede que no traiga alivio inmediato, mas sí elimina la causa de estos con el uso de las hierbas por un período adecuado de tiempo (40 días).



KAPHA

jengibre, canela
y pizca de clavo de olor

PITTA

comino, coriando
e hinojo



VATA

jengibre, comino,
cilantro

Manejo Curativo de Vata

Vata presenta dos problemas. Uno se debe a sus acciones secas y ligeras que terminan desgastando los tejidos por deficiencia de Vata. La otra condición es un vata que obstruye que se debe a canales bloqueados por la acumulación de vata, que pueden llevar a ama, incluso llevan a la obesidad.

1. Utilizamos un tratamiento caliente, húmedo y que promueva peso.
2. Utilizamos sabores dulces, ácido y salados (y algunas hierbas picantes se utilizan cuando el frío es la mayor problemática que se presenta o hay canales obstruidos).
3. Vata causado por deficiencia es tratado con tónicos sobre todo dulces y comidas y hierbas nutritivas.
4. Vata obstruido se trata con hierbas picantes. En el corto plazo reduce vata y si se utiliza a largo plazo, tiende a aumentar vata.
5. El uso de enemas.
6. Promover la disciplina, el compromiso, el peso de la palabra, la quietud, el trabajo interior y su capacidad de asumir responsabilidades.
7. Diaforéticos se usan para gripes Vata y para humedecer la piel. Las hierbas carminativas ayudan a eliminar los gases.
8. Oleación.

Manejo Curativo de Pitta

1. Los sabores que tratan pitta son dulce, astringente y amargo
2. El fuego externo se trata con diaforéticos frescos y el interno con plantas alterativas que suelen ser amargas o astringentes.
3. Purgantes y diaforéticos son dos medios de eliminar el exceso de pitta.
4. Abhyanga descendente
5. La devoción, cultivar la meditación, la humildad, servicio y equilibrar la actividad con el placer

Manejo curativo de Kapha

1. Los sabores curativos de kapha son picante, amargo y astringente.
2. Una dieta ligera y ayunos.
3. Aumentar las funciones de los riñones ayuda con diuréticos, aunque no necesariamente va a la raíz de los problemas kapha.
4. Sudar svedana ayuda a kapha.
5. Netti, limpieza de la flema y moco de todo el cuerpo. El expectorante también nos ayuda a eliminar mucosidades.
6. Las plantas amargas ayudan a eliminar la grasa de kapha.
7. Kapha necesita cultivar el cambio, moverse de la comodidad y la terquedad. Es importante que trabaje en su ambigüedad.

Tratar La Enfermedad

- a. Primero podemos tratar enfermedades y no crónicas: gripes, dolores de barriga incluso si no conocemos el dosha de la persona (siempre conocerlo hará el tratamiento más efectivo) las hierbas van a ser útiles si la enfermedad es transitoria.
- b. Segundo nivel es cuando tratamos enfermedades severas, crónicas que se repiten o han durado mucho tiempo en la persona. Debemos tomar medidas, cuidar los riesgos y si no somos calificados para dar este tratamiento utilizarlo de modo complementario. En estas enfermedades severas será importante utilizar otros medios y no solo las hierbas: panchakarmas, purificación, protección, etc.

Tratar El Sistema Digestivo

Es fundamental porque nuestro cuerpo se construye de lo que comemos, la parte más densa se elimina, la mediana parte forma tejidos y una porción sutil se hace mente. Si mantenemos bien nuestra digestión aseguramos no tener mayores problemas a futuro y mantenemos el orden de la vida para cualquier otro proceso curativo. Para esto es importante incorporar hierbas en la dieta.



Tratar El Doshá Acumulado

El dosha se acumula evidente o silenciosamente en estómago, colon e intestino. Por eso la primera regla del tratamiento de hierbas es a través de la dieta. Debemos incorporar las hierbas en nuestra dieta para corregir, prevenir y fortalecer el sistema digestivo.



El uso de las hierbas para el sistema digestivo o tratar los sitios de acumulación es a través de las especies en la comida, té durante o después de las comidas o como suplementos.

Tratar El Agni

Este punto también relacionado con el tratamiento del sistema digestivo. Debemos aumentar el agni (pimienta cayene, jengibre), calmarlo (licorice, hierbas astringentes) o normalizarlo y equilibrar la irregularidad (cardamomo, hinojo).

Hierbas para :

Vata: jengibre, hinojo, triphala.

Pita: comino, menta, hinojo y cúrcuma. Para pitta Avipattikar es una churna que incluye especies y sales que ayuda a corregir la acidez del pitta. Media cta luego de las comidas y si no hay el culantro es la mejor opción.

Kapha: trikatu y si no hay jengibre o cayene. Y en la dieta usar cardamomo con la leche y el azúcar. Cayene y mostaza en semilla para los efectos del quedo y cúrcuma para temas de azúcar.

PREPARACIONES

Existen muchas formas de preparar las hierbas, licores, cigarros, decocciones, infusiones, polvos, ungüentos, ghees, mieles, etc. Veremos las principales en este curso.

MIEL medicada: es un alimento pre digerido y se utiliza para conducir algunas hierbas porque ayuda a la digestión de ellas y llevar la medicina a los tejidos más profundos. La miel aumenta las propiedades de las hierbas por eso, si tomas jengibre con miel, esta aumenta las propiedades expectorantes del jengibre.

Miel medicada es la mezcla de miel con polvos, té herbales o mezclas directas. Duran hasta un año en refrigeración.



Preparación:

1. En una tabla de madera se pone un poco ghee para que la miel no se pegue (el ghee es tridóshico) o se puede utilizar aceites de acuerdo al dosha a tratar.
2. Se unta las manos de ghee o aceite para la constitución.
3. Se toma una medida de miel
4. Y se toma la cuarta parte de la medida de la miel de las hierbas a utilizar y se va amasando en la tabla. Primero polvo de hierbas luego miel y así hasta formar una pasta.
5. Se cortó en bolitas o como pastillas. Se puede tomar con agua, como te herbal. Se toma normalmente una cta.

Miel tónica: 100 gr de miel mezclado con 12 gr de aswaghandha, 12 gr de sthatavari, 3 gr de pippali y 3 gr de jengibre

Miel para gripes: 100 gr de miel, con jengibre en polvo, canela, clavo, timo (5 gr cada uno)

SÁBILA MEDICADA la sábila es como una farmacopea por sí misma, una planta completa y un vehículo (anupana) para tomar otras hierbas. Es sobre todo utilizada para hierbas anti pitta aunque puede utilizarse para kapha y a veces para vata también. Cuando se prepara con hierbas estas se mantienen activas hasta por dos años.

El jengibre y el culantro con el aloe gana propiedades tónicas. Por cada 8 onzas de gel de aloe se pone una onza de polvo de hierbas.

A diferencia de la miel medicada, el aloe medicado debe mantenerse líquido y se toma en dosis de dos cucharadas en la mañana y dos en la noche y cuando se utilizan fórmulas digestivas se toma antes de las tres comidas.



Combinaciones con Sábila

1. Cúrcuma: ayuda a estimular el hígado, promueve la circulación, ayuda a orinar e infecciones en el tracto urinario, estimula la digestión y calma las emociones y la mente.
2. Bhrami: calma la mente, limpia la sangre, detiene sangrados, calma el exceso de deseo sexual y ayuda a crecer el pelo.
3. Jengibre: estimula la digestión, regula el metabolismo del azúcar y el páncreas y limpia exceso de mucosidad.
4. Culantro: limpia la sangre, estimula el hígado y alergias.
5. Cardamomo: tiene las mismas propiedades que con el jengibre.
6. Para la digestión, vaso, páncreas y estómago: 8 onzas de sábila con 1 onza de cada una de las siguientes: jengibre, cúrcuma, cardamomo y clavos.
7. Si se aumenta un poco de azúcar o panela natural aumenta cualidades tónicas de la sábila.



En general a las fórmulas se les puede poner una pizca de especies para cada dosha para hacerlas más digeribles para el humor a tratar: cayen para kapha, cúrcuma para pitta, y para vata hinojo o jengibre.

Panela o estevia ayudan a minimizar sabores fuertes sin alterar la acción.

La sal en grano ayuda a dar un efecto laxante.

KASHAYA (preparación):

Jugos de la planta lo que es el más efectivo, pero requiere tener las plantas siempre frescas o directamente de tu huerto personal. Hemos preparado en partes iguales higo con ruda para limpiar el sistema reproductivo (contraindicado en el embarazo), kashaya de salvia, romero y orégano como antioxidante.

Pastas se utilizan arcillas, ghee o miel y se usan de forma externa o interna.

Decocción: ½ onza de hierba en una taza de agua hierve pasado el punto de ebullición en la llama baja hasta que se consume hasta dejar el agua en ¼ de su medida original. Esto por lo general dura horas.

GHEE MEDICADO podemos hacer el ghee, colarlo y añadir por cada kg de mantequilla clarificada media taza de jengibre, cúrcuma, cardamomo, asafétida, triphala, a fuego lento dejarlo tres minutos más y guardar en recipientes. Todos los ghees medicados puedes usarse internamente como de uso tópico.



TERAPIAS DE REDUCCIÓN: son aquellas que reducen el exceso en el cuerpo: toxinas, doshas en exceso, tejidos o desechos en exceso. Estas terapias tienen el objetivo de eliminar las causas de la enfermedad. Estas terapias se utilizan en las etapas de la enfermedad donde esta es fuerte y en los procesos de Panchakarma. Incluye todos los medios con hierbas que eliminan toxinas del cuerpo (aguas de purgas, taraxaco, triphala, enemas medicados, árbol de té)

Esto incluye diaforéticos, purgantes, diuréticos, eméticos, expectorantes, caminativos y la gran mayoría de hierbas amargas. Estas terapias también se las conoce como terapias de “descontento” porque implica que dejemos ir cosas en nuestra vida, involucra la autoexaminación.

TERAPIAS DE TONIFICACIÓN: son aquellas que nutren deficiencias en el cuerpo que se muestran por síntomas deficientes en los tejidos, debilidad o poco Ojas. Estas terapias reconstruyen la energía inadecuada o falta de sustancias en el cuerpo. Estas terapias se utilizan cuando ya utilizamos terapias de reducción y en enfermedades crónicas. Esta metodología es más simple, incluye hierbas que aumentan la fuerza y la nutrición como ashwagandha, ginseng, regaliz. Estas terapias nos dan brillo en nuestra vida porque nos traen gozo, relajación, fe, valor y una actitud positiva en nuestra vida.

En términos generales primero reducimos y luego tonificamos. A veces, al tonificar antes aumentamos las toxinas en exceso. Todas las personas nos podemos beneficiar de ciertos métodos de reducción y solo cuando la persona está muy débil usamos la tonificación primero. Las terapias de reducción consisten en dos partes:

1. Paliación/shamana (sham quiere decir calmar): son terapias moderadas que mejoran la digestión. Consiste en 7 partes, todas ellas ayudan a mejorar la condición de ama en nuestro cuerpo.



- a. Hierbas para quemar toxinas: jengibre, y otras amargas como la raíz de genciana.
 - b. Hierbas para estimular la digestión, sobre todo especias, hinojo
 - c. Ayunos de comida, moderados, monodietas, o simplemente comer liviano
 - d. Ayuno de agua o reducción de toma de líquidos
 - e. Tomar sol
 - f. Exponerse a los otros elementos
2. Purificación. Consiste en una reducción fuerte como Pancha karma

Paliación para Vata

- Masaje con abundante aceite.
- Baños de vapor moderados.
- Hierbas tonificantes como ajo, ashwaghandá, jengibre, hinojo, canela.
- Usar aceite de ajonjolí de forma externa e interna o ghee.
- Ejercicio moderado, de preferencia yoga.
- Dieta antivata.
- Abrigarse y calentarse.
- Dormir y relajarse.
- Meditar.
- Se parece a la tonificación, con la diferencia del uso de especias para reducir.

Paliación para Pita



- Masaje suave con cantidades moderadas de aceite y aquellos que refresquen.
- Baños de vapor moderados.
- Hierbas frescas de naturaleza astringente o amarga: sábila, taraxaco, clavo rojo, culantro.
- Uso de ghee externo y de forma interna en los ojos.
- Caminar de preferencia en el exterior.

- Dieta moderada antipita.
- Utilizar fragancias como sándalo, rosa.
- Relajarse y divertirse.
- Meditar.

Paliación para Kapha



- Masaje fuerte con poco aceite.
- Baños de vapor fuertes.
- Uso de hierbas picantes como jengibre, canela, salvia, cayenne, mirra, ajo.
- Usar miel vieja con flores picantes como la salvia.
- Ejercicio aeróbico, trotar, salir afuera, exponerse al viento y el sol.
- Dieta liviana anti kapha y reducir el consumo de agua.
- Buscar ropa o ambientes secos.
- Trabajar fuerte y realizar tareas durante el proceso.
- Meditaciones activas y cantos.

Clase 4

Objetivo de la clase: Saber diferenciar entre las distintas maneras y horarios para realizar tus tomas.

Enseñanza de clase: “ La auto observacion y salir de tu zona comoda son el corazon para tu trascendencia y salud.

Habito a desarrollar: Tomar en ayunas el tonico de sábila y observa que va ocurriendo.

Compartir: prepara una formula con lo aprendido y regala a una persona a la que le tengas gratitud.

Forma de preparar hierbitas y su usó terapeutico.

Preparaciones y dosis:

1. Decocción.
 - b. Fuerte: 4 onzas de la hierba en medio galón de agua y se hierve hasta que quede 16 onzas de líquido. Se toma un cuarto de taza 3 veces al día
 - c. Moderado la misma cantidad en menos agua
 - d. Suave: 2 ctas por taza hierve x 15 minutos
2. Infusión.
 - a. Fuerte: 4 onzas de hierbas en 16 onzas de agua y se deja reposar 3 horas. Se toma un cuarto de taza 3 veces al día.
 - b. Moderado: 2 onzas de hierbas en 16 onzas de agua.
 - c. Suave: 1 cta por taza y se deja reposar 15 minutos.
3. Reducción un cuarto de taza de hierbas en una taza de agua.
4. Ghee, miel, sábila, aceites o leche medicadas por 250 ml ponemos 25 ml de hierbas.
5. Pastas.



Existen también hierbas para beber, fermentos, y otros.

Medios, Anupanas: cumplen la función de aumentar las cualidades de las hierbas, mejorar el sabor, dirigen a tejidos específicos o sirven para disminuir ciertos efectos (como antídotos).

Así el vehículo que :

- Disminuye pitta es el ghee y agua fría.
- Disminuye kapha es la miel y agua caliente.
- Disminuye vata es el aceite de ajonjolí y agua caliente.
- El agua nutre la piel y plasma.
- La miel lleva las medicinas a la sangre y músculos.
- La leche al plasma y la sangre.
- Algunas hierbas con alcohol ayudan a llegar a los nervios.
- Azúcar negra o panela lleva la medicación como tónico aliviando el calor y protegiendo los tejidos.
- Rutas de administración.
- Oral.
- Por enemas: sobre todo para problemas vata.
- Ojos: para temas circulatorios, mentales.
- Por la piel.
- Nasal: problemas respiratorios, de prana o nerviosos. Incluye nariz, oído, vaporizaciones.
- Fumando: ayuda a limpiar los últimos residuos de toxinas al terminar un detox, ayuda a las gripes, clarifica la mente.

HORARIOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA MEDICINA

MEDIA HORA ANTES DE LAS COMIDAS: trabajan en colon y parte baja del cuerpo (y con vana y el vata que se encarga de eliminar en el cuerpo).

DURANTE LAS COMIDAS: estómago e intestino delgado y la parte media del cuerpo (samana vayu y la fuerza digestiva).

DESPUES DE LAS COMIDAS: pulmones y parte alta del cuerpo, prana vayu, la mente, sistema respiratorio.



COMBINACIONES DE HIERBAS nos basamos en la ley del opuesto para contrarrestar ciertos efectos con máx. dos hierbas opuestas en acción de cierto atributo y 3 hierbas afines.

Clase 5

Objetivo de la clase: Conocer a través de las hierbitas el camino para unificar nuestra mente y tener herramientas espirituales a través de ellas.

Enseñanzas de la clase: Iluminación es dar luz al " I " (AL YO).

Habito a desarrollar: Elije la plantita que pueda acompañarte espiritualmente y toma una taza de te antes de meditar 7 minutos.

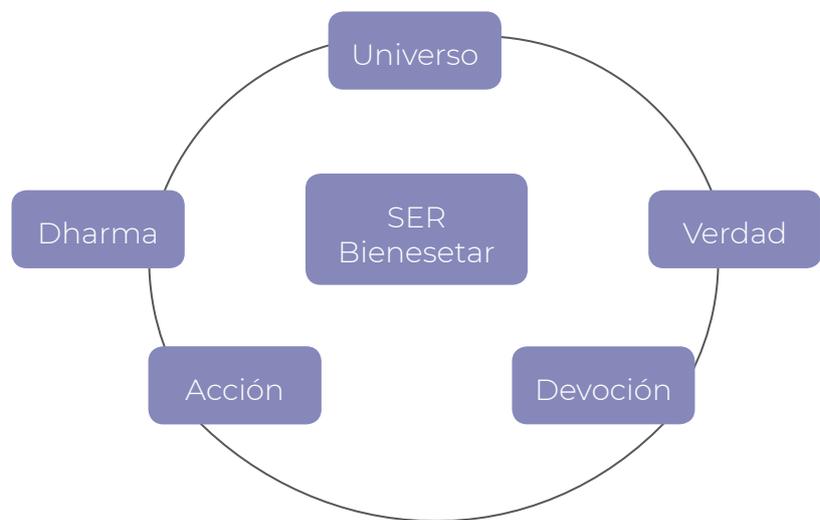
Compartir: Cadena de humildad, reconoce en voz alta los aspectos de tu ego que vas a trabajar socializandolo con 3 personas e invitándolos a hacer lo mismo.

Soy causa y no efecto: usó espiritual de las hierbitas



El camino de relacionarnos con las hierbitas es un proceso consciente en el que aceptamos que ellas nos transmitan 4 mensajes y experiencias importantes:

- a. Somos causa y creadores y no efecto.
- b. Nos permiten movernos de la dependencia a la independencia.
- c. Nos recuerdan nuestro estado de unidad y no de separación.
- d. Ananda el gozo puro de la conciencia pura. La unión de un elemento con otro hace el mundo visible, en estado puro los elementos no tienen forma. La herbología nos permite el constante intercambio de átomos crear, destruir y transmutar: GOD y así acceder a la memoria universal (memoria interna).



...

GLOSARIO

Paz barata: Es esa que es temporal y que dura lo que dura la situación que registra o acomoda a tu ego.

Jugando: Para movernos del Ego a la unidad hay que divertirse sacando al ego de su zona cómoda ju-EGO.

Medicina: Es el 180 opuesto a tus reacciones.

Reacción: Proactivo y acción

Devoción: Es la emoción transformada hacia un sentido divino.

In- dependiente: Es depender de tu interior

Sufrimiento dolor bienestar: Tenemos que transitar del sufrimiento donde no ves y es silencioso, al dolor donde sientes e incómoda hasta el bienestar donde te sientes cómoda con las incomodidades. Sufrimiento es ese estado silencioso y ciego donde no sientes bien ves lo que le duele a tu alma

Dolor: Es cuando sientes y estas incómodo con la posibilidad de hacer un cambio

Bienestar: Es ese estado donde te sientes cómoda y en paz permanente con las incomodidades

Intensión: La escribimos con S, es la acción consiente que ejerzo hacia mi interior para generar una tensión a mi Ego y poder tener una nueva dirección en mi vida.

Si se repite mucho una situación en tu vida el sospechoso eres TU.

Somos el océano, y vivimos en la ilusión de pensar que somos una gota separada.

Re-spirar: Es la capacidad de tomar al espíritu y comprender que espiralamos. La respiración es nuestro puente entre el nosotros y la divinidad.

...

GLOSARIO

Espiral: Es lo que nosotros comprendemos como el proceso donde aprendes y aunque vuelven a repetirse situaciones, emociones que sentimos nos hacen retroceder, no retrocedemos! Siempre avanzamos un poquito como el espiral.

In-spirar: Es mirar mi espiral hacia adentro y desde ahí el otro quiere hacer lo mismo, seguirte, aprender de ti.

Puedo ser árbol toda la vida o elegir la grandeza del bosque.

Sacrificio viene de sacrilegio. Hacer sagrado al Ego.

Estamos aquí para desmaterializar nuestra experiencia y hacerla espíritu.

Nuestro viaje personal es de la gravedad a la iluminación.

Know: Es saber k en física es constancia now en inglés es ahora. Know /la sabiduría viene de estar en un constante ahora.

Emoción: Es la energía en movimiento impulsivo y su consecuencia es la reactividad.

Doblegar, la capacidad de doblar al ego.

In-creíble: Es tan Waaaaau que creo en lo que está dentro mío.

O aumentas el tamaño de tu recipiente para recibir más o compartes lo q tienes.

I-Luminar: Quiere decir darle luz al I (al Yo).



wah
ayurveda

Herbología

...

BIBLIOGRAFÍA

DAVID FRAWLEY, V. L. (2001). The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine. Twin Lakes: Motilal Banarsidass.

TIERRA, M. (1988). Planetary Herbology: An Integration of Western Herbs Into the Traditional Chinese and Ayurvedic Systems. Twin Lakes: Lotus Press.

Vasant Dattatray Lad, M. (2007). Textbook of Ayurveda. Albuquerque: The Ayurveda Press.

DISEÑADO POR: María Fernanda Bueno
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra.



info@ayurvedaecuador.org
www.ayurvedaecuador.org

(+593) 2 356 0244

(+593) 9 9500 9657

Vía Lumbisí, Km 2 s/n, El Potrero de San Luis,
Cumbayá - Quito - Ecuador