

Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

*La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON
Edición No. 4 / 2008*



Mensaje del Ministro

Srila Prabhupada se preocupaba por la salud de sus discípulos. Tal como le escribió a Rayarama Das en diciembre de 1967, "Cuida tu salud primero. Este mensaje no sólo es para tí, sino para todos mis hijos nobles. Yo soy un hombre viejo. Puedo vivir o morir; no importa. Pero ustedes deben vivir por mucho tiempo para impulsar este movimiento de Conciencia de Krishna." Para mantener la salud, Srila Prabhupada especialmente aconsejaba una dieta regular simple, evitar ansiedad innecesaria, y limpieza. Si somos negligentes con nuestra salud nuestro *sadhana* padecerá, y aunque podamos ser muy sinceros en rendir servicio, no seremos capaces o no estaremos inspirados para hacerlo.

Una tendencia en ISKCON ha sido descuidar nuestra salud durante la juventud y a veces sobre-enfatizarla cuando somos mayores. Sin embargo, una actitud equilibrada con la salud y el servicio mientras seamos todavía jóvenes, nos ayudará a maximizar nuestro servicio en los años venideros. El Señor Krishna le aconsejó a Arjuna que siga una senda de regulación, no comer demasiado ni demasiado poco, dormir demasiado ni demasiado poco, realizar mucha actividad ni realizar demasiado poco. Este equilibrio es esencial para asegurar una buena salud y para fortalecer nuestros intentos de realizar un consistente servicio devocional en conciencia del Señor Krishna.

En el servicio de Srila Prabhupada,
Prahlanananda Swami
Ministro de Salud y Bienestar de ISKCON

Aclaración

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

Créditos

Editores

Su Santidad
Prahlanananda Swami
Rupa Sanatana Dasa
Kanchana-valli Devi Dasi

Diseño

Yadurani Devi Dasi
Mahamanjari Devi Dasi

Traducción

Ramachandra Dasa

Corrección

Uddhava Dasa

Suscripciones

Sivananda Dasa



Espero Que Esta Te Encuentre — en Buena Salud —

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Edición No. 4 Noviembre / 2008

- 3 Citas de Srila Prabhupada
- 4 Cuidado de la Salud o UgraKarma
— Nimai Nitai Dasa
- 8 ¿Podrías decirlo de nuevo?
— Jayadvaita Swami
- 10 Cuidado Post-natal
— Raga Manjari Devi Dasi
- 16 Terapéutica Herbal
— Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa
- 17 Noticias

Portada: El Señor Krishna en el regazo de Su madre Yasoda

Suscripciones

Para adquirir la revista en español puede escribirnos a este email:
revista_salud_iskcon@yahoo.es

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

Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

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

Por favor envíe toda correspondencia a ésta dirección.

Las contribuciones son bienvenidas para las futuras ediciones de la revista.

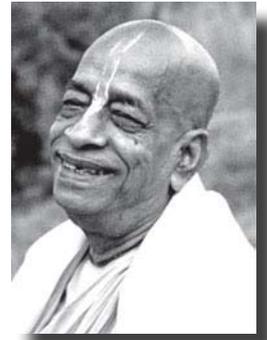
Por favor visite la página web del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON, donde puede acceder a las ediciones anteriores de ésta revista o leer noticias sobre temas de salud:
www.iskcon.net.au/iskconhealth

Las imágenes de la portada y páginas 4 y 6 son usadas con autorización.
© BBT Internacional

Ilustración:

Página2: Bhaktin Marriette

Citas de Srila Prabhupada



Debe dejar de ejecutar prácticas religiosas convencionales y sentirse atraído por las que conducen a la salvación. Debe ser muy frugal en sus comidas, y vivir siempre en un lugar apartado, a fin de poder alcanzar la perfección más elevada de la vida.

SIGNIFICADO ...La siguiente frase importante es *mita-medhyadanam*. Significa que hay que ser muy frugal en las comidas. En las escrituras Védicas, al *yogi* se le recomienda que coma sólo la mitad en proporción al hambre que tenga. Alguien que tenga tanta hambre como para devorar un kilo de comida, en vez de un kilo, debe comer medio, y completar su comida con un cuarto de litro de agua; una cuarta parte del estómago debe quedar vacía, para facilitar la circulación del aire en el estómago. Quien coma conforme a esta medida, evitará la indigestión y la enfermedad. El *yogi* debe comer de este modo, como se recomienda en el *Srimad-Bhagavatam* y en todas las demás escrituras reconocidas.

—*Srimad-Bhagavatam* 3.28.3, significado.

Yo soy el fuego de la digestión que se encuentra en el cuerpo de todas las entidades vivientes, y Yo me uno con el aire de la vida, saliente y entrante, para digerir las cuatro clases de alimentos que hay.

SIGNIFICADO Según el *sastra* Ayurvédico, sabemos que en el estómago hay un fuego que digiere toda la comida que se envía ahí. Cuando el fuego no arde, no hay hambre, y cuando el fuego actúa, nos da hambre. A veces, ese fuego representa a la Suprema Personalidad de Dios. Los *mantras* védicos (El *Bṛhad-aranyaka Upanisad* 5.9.1) también confirman que, el Señor Supremo o el Brahman se encuentra en forma de fuego dentro del estómago, y digiere toda clase de alimentos (*ayam agnir vaisvanaro yo 'yam antah puruse yenedam annam pacyate*). En consecuencia, puesto que Él ayuda en la digestión de toda clase de alimentos, la entidad viviente no es independiente en el proceso de comer. A menos que el Señor Supremo la ayude a digerir, no hay posibilidad de que coma. Así pues, Él produce y digiere los alimentos, y, por la gracia de Él, nosotros disfru-

tamos de la vida. En El *Vedanta-sutra* (1.2.27) también se confirma eso. *Sabdadibhyo 'ntah pratisthanac ca*: el Señor está situado en el sonido y en el cuerpo, y también en el aire, e incluso en el estómago como la fuerza digestiva. Hay cuatro clases de alimentos: unos que se tragan, otros que se mastican, otros que se lamen y otros que se chupan, y Él es la fuerza con la que se los digiere a todos.

— *Bhagavad-gita* 15.14, significado.

Así que ustedes deben cumplir las reglas y regulaciones de la vida brahmínica. Lo primero y más importante es la limpieza. En su país tienen muchos hábitos sucios. Por ejemplo, no se lavan después de comer. Un *brahmana* no actúa así. Si así lo hiciera en la India, él sería muy criticado. Así que si comen algo, de todas maneras tienen que lavarse inmediatamente. Y el lugar donde han comido, también debe ser lavado inmediatamente.

—Srila Prabhupada, carta a Laksmi Narayana, 8 de julio 1971, Los Ángeles.

Devoto: “Alguien que esta buscando mejorar su salud o aspira...”

Srila Prabhupada: Generalmente esta práctica de yoga se utiliza en el nombre de mejorar la salud. Algunos van para adelgazar. ¿Han visto? Adelgazar. Ya que ustedes son de un país rico, comen mucho y engordan, y otra vez pagan por practicar yoga para adelgazar. Esto sucede. El otro día he visto un anuncio, “Reduce tu peso”. ¿Por qué aumentar de peso? ¿Son tonterías! ellos no entenderán. Si la idea es reducir, ¿por qué incrementar? ¿Por qué no estar satisfecho con alimentos simples? Si uno come granos y vegetales, y alimentos ligeros, uno nunca engordará. ¿Se dan cuenta? Nunca engordarán. Reduzcan el comer lo más posible. No coman de noche. Practiquen *yoga* de esta manera. Si ustedes comen vorazmente, entonces...

Hay dos tipos de enfermedades. Los que comen vorazmente, son atacados por la diabetes, y los que no comen suficiente, les dará tuberculosis. Así que no deben comer más, y no deben comer menos. Sólo coman lo que requieren. Si comen más tendrán que enfermarse. Y

si comen menos, también tendrán que enfermarse. Esto se explicará. *Yuktahara-viharasya yogo bhavati siddhi...* No tienen que quedarse con hambre, pero tampoco coman en exceso. Nuestro programa, *kṛṣṇa-prasadam* consiste en comer *kṛṣṇa-prasadam*. Comer es algo que se requiere; tienen que mantener el cuerpo apto para cualquier práctica. Así que se requiere comer. Pero no demasiado. Tampoco comer demasiado poco. No decimos que uno debe comer menos. Si uno puede comer cinco kilos, que los coma. Pero si uno no puede comer los cinco kilos, y por avaricia, por codicia come cinco kilos, entonces sufrirá. ¿Se dan cuenta?

— Srila Prabhupada, conferencia del *Bhagavad-gita* 6. 13-15, 16 de febrero, 1969

Del mismo modo que al curar la causa originaria de un mal se pueden superar todos los dolores y sufrimientos del cuerpo, aquel que se consagra con fe al maestro espiritual no tendrá la dificultad en superar la influencia de *sattva-guna*, *rajo-guna* y *tamo-guna*
— *Srimad-Bhagavatam* 7.15.25, significado.

Cualquier hombre puede conservar su salud si observa hábitos regulares y si se alimenta con comidas sencillas. El comer en exceso, el abusar de la complacencia de los sentidos, el depender excesivamente de la misericordia de otro, y las normas artificiales de vida, menoscaban la vitalidad misma de la energía humana. Por consiguiente, la duración de la vida se acorta.

— *Srimad-Bhagavatam* 1.1.10, significado.

La enfermedad debe curarse, se la debe erradicar. En hindi se dice, *jara ar para okhane khana baviya ar*. (?) Que significa: “A los invitados no deseados y a la enfermedad, si no les das de comer, ellos se irán”. Se irán. Así que en cualquier enfermedad, si tu ayunas por unos cuantos días, dos días, tres días, desaparecerá. Y cualquier invitado no deseado, no le ofrezcas alimento. El automáticamente se irá. Entonces no hay por que mantener la enfermedad. La enfermedad debe curarse.

— Srila Prabhupada, conferencia del *Bhagavad-gita* 7.2, 10 de marzo, 1975, Londres.



CUIDADO DE LA SALUD

¿JUGRAKARMA?

FIN DE LA VIDA

Consideraciones Éticas en el Ayurveda

Nimai Nitai Dasa

Tarde o temprano cada practicante y expositor del Ayurveda tendrá que responder a inevitables preguntas de algún estudiante o paciente, en relación a las intervenciones médicas extremas. A pesar de que yo he respondido a este tipo de preguntas muchas veces durante tres décadas de enseñanza y práctica, un reciente cuestionamiento por parte de una estudiante de medicina alopática provocó un análisis más profundo de las perspectivas ontológicas y morales que da a conocer la ética Ayurvédica.

Una estudiante hindú de una escuela médica prominente en Boston, como parte del programa de resi-

dencia en transplante de órganos participó recientemente en la "extracción" de un corazón latiente de un niño de 12 años de edad que estaba en un persistente e irreversible estado vegetativo. Las preguntas que ella hizo fueron sobrias y graves:

¿El hecho de remover el corazón vivo constituye hatya (asesinato, matanza)? ¿Cuál es la perspectiva Ayurvédica sobre la donación de órganos tras la muerte? ¿Qué implicaciones tiene la jiva (alma) después de dejar el cuerpo, si uno o más órganos son transplantados y el resto del cuerpo es cremado?

¿Cuáles son las implicaciones para los que reciben los órganos? Si el cuerpo está tan enfermo que no haya forma de reparar los órganos vitales, ¿Deberíamos aceptar esto como una indicación para evitar el trasplante y simplemente prepararse para la muerte?

El entendimiento Védico tradicional es que la *jiva* (alma) reside en el corazón (*Prashna Upanishad* 3.6)¹: “El ser (*atman*) reside dentro del propio corazón” (Olivelle, p. 283). *Brihadaranyaka Upanishad* 4.3.7: “Es esta persona — la que consta de percepción entre las funciones vitales (*prana*), aquella que es la luz interna dentro del corazón.” (Olivelle, p. 59). Cuando la *jiva* sale del corazón, ése es el momento preciso de la muerte física. No hay mención en el *sastra* de alguna otra estimación o estándar para verificar la muerte física (*Chandogya Upanishad* 6.11.3): “...trata de entender que él, en efecto muere cuando está despojado de la vida (*jiva*)...” (Olivelle, p. 154). Así que si el corazón está latiendo, uno tiene que concluir que la *jiva* está animando el cuerpo, y extraer el órgano se considera *hatya*, asesinato.

Donar órganos tras la muerte no involucra matar al paciente, pero presenta otros problemas. La *jiva* (excepto en el caso de personalidades divinas, tales como los *sannyasis paramahansas*) está apegada a su estructura física, y se asomará y la contemplará mientras el cuerpo permanezca aún en una forma reconocible, incluso después de la muerte física. Por lo tanto, la cremación pretende acelerar el proceso de desintegración de la forma material. Como regla, el cráneo debe ser triturado durante la cremación, para que la incineración sea completa y la fuerza vital junto con los sentidos (tradicionalmente conocidos como los *pranas*) se liberen apropiadamente. Así que, aquellos que están apegados a la vida corporal no deben donar sus órganos, ya que su *sukshma sharira* (cuerpo sutil que consiste en la mente, la inteligencia y el ego) y el *karana sharira* (cuerpo causal que consiste en *ahankara*, ego falso), puede transferir tal apego al cuerpo físico de la persona que lo recibe. Por las mismas razones, alguien que recibe donaciones de órganos está sujeto a la influencia del *sukshma sharira* y *karana sharira* del donante.

1 Esta traducción y las de los siguientes pasajes de los Upanishads se han tomado de: Olivelle, Patrick. *Upanishads*. Nueva York: OUP, 1998.

Tan importantes como estas consideraciones específicas, es el tema central que emerge tras estas preguntas: ¿Hasta qué medida debemos resistir el proceso natural de envejecimiento, decaimiento y muerte? ¿Cuándo es que debemos aceptar lo inevitable? El *sastra* claramente dice, “Aquel que ha nacido es seguro que va a morir” (*Bhagavad-gita* 2.27). Y ciertamente esa es la experiencia indudable de todos los seres vivos a través de la historia. Nosotros no “salvamos vidas”, y no tenemos la capacidad de hacerlo, únicamente podemos posponer la muerte — pero ¿a qué costo personal y social?

El trasplante de órganos es uno de los procedimientos médicos que incuestionablemente cae en la categoría que Srila Bhaktivinoda Thakura a calificado como “esfuerzos extraordinarios para mantener el cuerpo y el alma juntos”. Ello no sólo constituye *bhukti* (apego y gratificación del cuerpo físico y sutil), sino que también debe ser evitado por ser *ugra karma*, un término definido como “acción dificultosa que tiene una remuneración limitada”.

Final de la vida

El proceso de la muerte sigue el patrón general que está descrito a continuación, aunque algunas etapas pueden ser abreviadas al punto de imperceptibilidad, mientras otras pueden extenderse considerablemente.

En el enfermo terminal, el *prana* (la fuerza vital) se debilita y empieza a retraerse del *sthula sharira* (cuerpo físico). Esta es la primera etapa del proceso de la muerte. En la mayoría de los pacientes, este retroceso gradual del *prana* se lleva a cabo de una forma ordenada, con la fuerza vital retrayéndose en formas determinadas: desde la periferie hacia el centro; de los órganos menos vitales a los más vitales; y desde la parte baja del torso hacia la cabeza. Una vez que el *prana* se ha retirado del cuerpo físico, los *karmendriyas* (facultades de la acción) están inoperables.

La segunda etapa consiste en la retirada del *prana* hacia el *sukshma sharira*. Cuando el *prana* se retira de los *jnanendriyas* (facultades de percepción), el paciente

pierde conciencia del medio ambiente externo y se hunde en la inconciencia.

En la tercera etapa, el *prana* se retira hacia el *karana sharira*, ya que el *sukshma sharira* es incapaz de ejercer su influencia organizadora sobre el cuerpo físico a través del *prana* como medio, los cuatro estados elementales de la materia empiezan a desintegrarse. (El quinto estado, éter o espacio, es el campo donde los otros cuatro estados se manifiestan, y debido a que no tiene partes no puede desintegrarse).

Los *dhatu*s (tejidos corporales) de estado sólido pierden cohesión, y el paciente experimenta una correspondiente pérdida de conciencia corporal. Luego los *dhatu*s de estado líquido se dispersan, provocando que se sequen las membranas mucosas. Cuando los *dhatu*s de estado radiante se desintegran, el cuerpo pierde calor, y empieza a endurecerse. Finalmente los *dhatu*s de estado gaseoso se disuelven, y el paciente expira. Es en este momento que la *jiva* abandona el corazón y es llevado por el *sukshma sharira*.

Los practicantes del Ayurveda, conscientes de este procedimiento ordenado pueden representar una inmensa ayuda para los pacientes y sus familias, calmando sus temores y reafirmando la inmortalidad de la *jiva*, incluso en medio de esta experiencia. Son altamente recomendados el canto de los nombres del Señor, recitar oraciones, leer las escrituras y realizar otros rituales religiosos (de acuerdo con la fe del paciente). Éstas prácticas constituyen una parte integral del cuidado Ayurvédico de pacientes terminales.

Por supuesto, las medidas paliativas — es decir, aquellas que proporcionan un alivio sintomático pero no curan— pueden y deben ser utilizadas toda vez que sea posible para mitigar el dolor y el sufrimiento, pero el hecho de nublar la conciencia a través del uso de excesivas terapias o medicinas que alivian o calman el dolor debe evitarse, porque en realidad salir de este plano de una forma consciente es beneficioso para la evolución espiritual. La muerte debe ser abordada como *sadhana* (práctica espiritual) por los pacientes, parientes y el practicante de Ayurveda.

Prolongación de la vida

La enfermedad es clasificada por el Ayurveda como *sadhya* (remediable) o *asadhya* (irremediable). Entre las enfermedades irremediables, algunas son *yapya* (crónicas pero manejables, como la diabetes), y otras son *pratyakheya* (terminales, tales como el cáncer en metástasis). En condiciones terminales, el Ayurveda considera que únicamente las medidas paliativas son las indicadas.

Orden de No Resucitar

Los practicantes del Ayurveda aceptan el ritmo natural de la vida y la muerte y no realizan *ugra karma* para prolongar la vida (o el sufrimiento) a costa de grandes esfuerzos y gastos. Un paciente informado con una condición terminal tiene que discutir sus preferencias y hacer los arreglos legales para asegurarse que se respeten. Si el paciente ha dado una orden explícita de No Resucitarlo, entonces el deber del practicante de Ayurveda es apoyarlo en su decisión.

Remover el Apoyo Vital

De acuerdo a los principios védicos, se puede justificar remover los sistemas de apoyo vital cuando el dispositivo de ayuda es el principal impedimento del proceso de muerte. El Ayurveda también permite suspender la hidratación y el alimento por pedido de un paciente que toma la decisión de ayunar, incluso cuando un ayuno acelera la muerte. *Prayopavesha*, es decir ayunar voluntariamente hasta la muerte en caso de enfermedad terminal, se realiza únicamente bajo la aprobación de la autoridad y con las bendiciones de los miembros mayores de la fe u opción religiosa del paciente.

Suicidio Asistido

La ética Ayurvédica no condona el suicidio asistido, o sea causar la muerte de un paciente deliberadamente a pedido de él mismo a través de cualquier medio letal. Si el paciente lo solicita, los practicantes Ayurvédicos pueden describir — pero no recomendar activamente — *prayopavesha* (ayunar voluntariamente hasta la muerte) como un medio viable de abreviar el sufrimiento prolongado.



¿PODRÍAS DECIRLO



EL RUIDO QUE INDUCE A LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN EN ISKCON

Un recordatorio del reporte hecho por Jayadvaita Swami
(Enero 2006)

Doce años atrás, yo distribuí a todos los miembros del GBC de ISKCON lo que denominé “un reporte preliminar” acerca del ruido que induce a la sordera en ISKCON.

De acuerdo a los audiólogos, explicaba el reporte, la exposición prolongada y repetida al sonido “alto” — es decir, un sonido por encima de un cierto nivel de decibeles — pone a la persona en un alto riesgo de una gradual pérdida del oído.

El nivel de sonido usual en los *kirtanas* de ISKCON, decía el reporte, excede los niveles que las autoridades consideran como “seguro”. Así que si tu eres un miembro activo de ISKCON, tu audición se encuentra en un gran riesgo.

El reporte mencionaba que la pérdida del oído se desarrolla imperceptiblemente, y en el momento en que uno repara en el efecto, ya es muy tarde; el daño no puede revertirse.

Pero la pérdida del oído puede prevenirse. Y la manera estándar de hacerlo es a través de un Programa de Conservación del Oído que consiste en siete partes:



OÍDO DE NUEVO?

1. Medir el nivel de exposición
2. Controlar el nivel de sonido
3. Examinar el oído de las personas a tu cargo
4. Usar protectores de oído
5. Educar y motivar a las personas a tu cargo
6. Mantener registrada la información
7. Revisar los resultados de tus programas

El reporte explicaba brevemente los detalles de cada parte. Mencionaba también que éstos programas se habían aplicado en todas las ramas militares de los E.E. U.U. desde la década que empieza en 1950 y son requerimientos por ley en la industria americana. Los costos para tal programa, tal como lo indicaba el reporte, son casi imperceptibles.

Ahora, doce años después, ¿qué progreso hemos hecho?

Mi reporte, creo yo, hizo que algunos devotos esten más conscientes del riesgo que presenta el ruido que induce a la sordera. Algunos empezaron a usar regularmente protectores de oído personales. Unos pocos templos redujeron en algo los amperios. Los *karatalas* ultra-grandes dejaron de ser una moda tan admirada.

Unos cuantos devotos realizaron el exámen de oído. Y algunos descubrieron que el ruido que induce a la sordera había ya reducido su capacidad de escuchar. Unos usan ahora alguna ayuda auditiva. Uno de nuestros mejores líderes de *kirtana* ha sido afectado por un crónico y serio problema de tinnitus (“zum-bido de oído”), un efecto que mi reporte había advertido.

Sin embargo, mientras unos templos bajaron el volúmen, otros lo han subido. Y continuando con la moda de los *karatalas* exagerados, apareció una pasión por los tambores Africanos, suficientemente fuertes en sonido como para opacar las *mridangas*.

En resumen, puesto que en doce años muy poco ha cambiado. La facultad auditiva de los miembros de ISKCON se sitúa ahora en un riesgo tal como el de antes. Y hasta donde yo conosco, ningún templo de ISKCON — y lo que es más triste, ninguna escuela de ISKCON — ha llevado a cabo un programa sistemático de conservación del oído.

Con la idea de realizar lo sensatamente necesario para conservar el oído de nuestros devotos ¿por dónde deberíamos empezar? Hace doce años escribí acerca de los esfuerzos que se requerían, “En este empeño el primer paso — obvio pero fácil de pasar por alto — es para la persona o el cuerpo de gobierno que está a cargo, para que él lo tome con la debida seriedad”. Sorprendentemente, este primer paso aún no se ha tomado.

Mi reporte preliminar propuesto doce años atrás, parece haber desaparecido casi sin haber sido escuchado. Yo me pregunto: ¿estaré gritando muy fuerte?

Respetuosamente,
Jayadvaita Swami

NOTA: Mi reporte preliminar está disponible en internet en www.jswami.info/hearing_loss.

Más fácil de recordar: Puedes encontrarlo en mi página web — www.jswami.info



Raga Manjari Devi Dasi

Cuidado Post-natal

“Una madre nueva debe de ser tratada con masaje, baños tibios, una dieta específica y bebidas de plantas que prevengan infecciones, fomenten vitalidad y alivien vata”.

— Charaka Samhita - sarira sthanan

La India tiene una maravillosa tradición donde la mujer gestante permanece con sus padres tres meses antes y después de tener al bebé, para asegurarse que reciba abundante descanso, apoyo y alimentación. Esto capacita a la mujer para que se recupere de los tremendos esfuerzos físicos y mentales realizados durante todo el proceso de tener al niño, y permitirle así la holgura de tiempo y ayuda necesarios para unirse con su bebé.

Los noventa días después del parto son considerados un período vital, purificante y recuperador, durante el cual la madre tiene que descansar de una forma completa para recobrar la fuerza y salud que tenía antes de la gestación. Todo ello concederá a la madre los recursos mentales, emocionales y espirituales necesarios para enfrentar las demandas de la maternidad. Esto también protegerá a la madre y al niño de los problemas de salud comunes relacionados con esta etapa, tales como cólicos, insomnio, irritabilidad y depresión post-natal. Incluso la medicina moderna reconoce que toma por lo menos seis semanas para que el cuerpo de la mujer vuelva a la condición normal después del alumbramiento, por consiguiente se estandariza seis semanas de recuperación post-natal. Las madres que no pueden recuperarse apropiadamente corren el riesgo de sufrir un agotamiento de largo plazo y una

debilidad crónica propia de haber dado a luz. Las mujeres son particularmente vulnerables a la depresión post-natal si no tienen un descanso apropiado y un buen apoyo en esta etapa. Los muchos desafíos que ellas enfrentan incluyen fatiga, privación de sueño, dolor, ansiedad, lactancia, las preocupaciones por haber aumentado de peso, y sentirse por lo general abrumada con respecto a la responsabilidad que implica ser madre. Situaciones como aquellas contribuyen a la depresión post-natal que es sufrida por el 80% de mujeres Americanas.

El parto y la nueva maternidad tienden a desequilibrar los elementos de aire y éter (*vata*) debido a la tensión tanto física como mental, privación de sueño, comer irregularmente y tener una digestión débil, que ocurren tras dar a luz. *Vata* es frío, seco y activo; por ello se lo aborda con el fin de equilibrarlo con terapias de calor, untuosas y descanso. Si la madre está disgustada o con una salud débil, ello afectará al niño y al desarrollo de la relación madre e hijo. Y por el contrario, una madre nutrida y rebosante de alegría y salud vertirá esa energía a su niño.

Formas Para Restablecer el Equilibrio y Reducir el Estrés

- Por lo menos durante un mes la madre tiene que descansar tanto como sea posible. El hecho de tener un bebé puede ser el comienzo del amor más grande, pero el final del suficiente sueño. Para prevenir el agotamiento

ella debe acostarse a las 9 p.m. (o antes) y hacer lo mínimo de ejercicio. Practicar *yoga nidra* es también muy rejuvenecedor.

- Para promover un estilo de vida apacible y reducir estímulos estresantes, ella debe reducir el número de visitantes, reducir el hablar, permanecer en un entorno cálido y calmado, protegido del frío y el viento; evitar los viajes; y delegar los deberes domésticos y del trabajo a personas que buenamente puedan ayudar. Solicitar la asistencia de alguien para las compras, el lavado de ropa, cocinar y limpiar, por al menos un mes, proporcionará valioso tiempo para la recuperación de la madre y dedicarse a los cuidados del bebé, sin sentirse abrumada ni agotada.
- La digestión de la madre reflejará la digestión del bebé. Se debe tener un especial cuidado para suministrar un alimento que haya sido preparado con amor, fácil de digerir y rico en nutrientes. Las comidas deben ser reguladas, calientes, cocidas, orgánicas, líquidas y suavemente condimentadas. Los alimentos favorables incluyen granos integrales, frutas cocidas, vegetales al vapor, mung dhal, arroz basmati, leche, ghi, almendras, pasas, dátiles, higos, azúcar de palma y abundantes bebidas calientes como infusión de manzanilla o hinojo.
- Las especias digestivas tales como la albahaca, hojas de laurel, alcaravea, cardamomo, canela, clavo de olor, cilantro, comino, hinojo, fenogreco, kión, asafé-

tida, semillas de mostaza, pimienta, y cúrcuma son buenos para encender el fuego digestivo. Algunos alimentos perturban la digestión de la madre y hacen que la leche materna produzca gases, por consiguiente deben ser evitados. Estos alimentos incluyen alimentos fríos, crudos o fermentados, sobras de comida, brócoli, col, col de Bruselas, pimentón, coliflor, berenjena, ajo, cebolla, arvejas verdes, papas, germinados, y la mayoría de legumbres (excepto mung dhal).

- Es bueno que la nueva madre sea masajeadora diariamente con aceites herbarios tibios y luego que duerma por una hora. Luego ella puede tomar un baño con hojas terapéuticas de tamarindo, fruta jack, ricino, y nim. Todas ellas tienen propiedades antimicrobianas y antivirales. Una línea alternativa de aromaterapia utiliza un elixir de aceites esenciales de rosa, romero, lavanda, ciprés y geranio. El jazmín también es bueno para prevenir la depresión postnatal. Se le faja el vientre con una tela de algodón para sostener y ayudar al abdomen y útero a normalizarse. El masaje post-natal ayuda a que el cuerpo de la madre se reorganice; ayuda a relajarse; promueve la circulación; eleva la inmunidad; acondiciona la piel; calma el sistema nervioso; y retorna los músculos, ligamentos y huesos a la normalidad. Otro tratamiento especial que se da después del masaje diario normal en la primera semana es un masaje con cataplasma de hojas herbarias (*ila ki-zhi*). El cataplasma de hojas de ricino, tamarindo, *Vitex nigundo*, lima, y sal de roca reduce los dolores corporales y mejora el tono muscular.
- Los tónicos herbarios recomendados en esta etapa para restablecer la energía de la madre, su inmunidad, y promover buena calidad de leche materna incluyen *chyavanaprasham* en conserva, *Asparagus racemosus* (*shatavari*), y *Withania somnifera* (*ashwagandha*). Otras preparaciones clásicas dadas para mitigar *vata* y promover la digestión incluyen decocción y tabletas de *dhanwantaram*, *dasamularishtam* o *jirakarishtam*.
- Muchas mujeres sufren de estreñimiento después de dar a luz. Para ellas se recomienda tomar aceite de ricino antes de dormir para lubricar los intestinos y fomentar la evacuación completa.
- Deben evitarse las relaciones sexuales

por al menos tres meses para darle tiempo de restablecerse al sistema reproductor. Los ejercicios pélvicos en el suelo y el *mula bandha* yóguico pueden ayudar en la elasticidad vaginal. Para contraer el tamaño de la vagina se utiliza una ducha con una decocción de grosella silvestre (*amalaki*) o una pasta de hojas de higo.

- El Ayurveda considera la leche materna como la mejor, ya que está dirigida para las necesidades específicas del bebé. Tan pronto como sea posible se le debe dar pecho al bebé, ya que el calostro inicial a pesar de ser pesado es considerado un néctar. Para incrementar la producción de leche la madre puede meditar en el bebé con afecto y ternura, y consumir fenogreco, hinojo, *shatavari*, leche, pimiento y ghi. Si el bebé está renuente a tomar la leche de la madre se le unta miel en el pezón para animarlo.
- Para la mastitis, se ponen hojas de col tibias dentro del sostén y los pezones agrietados pueden aliviarse con un ungüento a base de caléndula y cúrcuma.

El destete se puede realizar después de que aparezcan los dientes o sino continuar la lactancia de acuerdo a la preferencia de la madre. Para secar la leche de la madre se le puede aplicar una pasta de hojas de nim o de jazmín externamente en los senos.

Aunque parezca idílico pero poco realista seguir estas prácticas de cuidado materno, desde 1985 cientos de madres en occidente han sido beneficiadas con el Programa Madre y Bebé ofrecido por la institución Ayurveda Maharishi. La obstetriz americana Rebecca Douglas que experimentó el programa Madre y Bebé después de nacer su tercer hijo, ahora lo recomienda a sus clientes considerándolo “beneficioso para del bebé; no como una cuestión de gusto”. Douglas observó que las madres nuevas que seguían las recomendaciones “incrementaban su entusiasmo notoriamente y la fatiga se veía reducir mucho.” El director anterior del Programa Madre y Bebé, Sharon Thomas vio los beneficios de cientos de madres, “Yo nunca he visto un sólo caso de depresión postparto en todos los años que he trabajado en este programa. ...Se veía a las madres más saludables, más protegidas y con un mejor descanso. Su buena salud parecía continuar por años.” La investigación que realizó el psicólogo Raghild Boes sustentó la eficacia del Programa Madre y Bebé.

El se dió cuenta que las madres en aquel programa tenían una mejor salud en general, se sentían más felices y tenían más confianza por su nuevo papel de madres, enriquecían sus relaciones familiares, y tenían una mejor estabilidad física y emocional que las otras mujeres en los grupos de control. Puede parecer un gasto innecesario tener alguien que venga para que cocine y haga los masajes, pero las madres deben verlo como una inversión para su propio futuro.

Bebés Felices

“Un niño es un lunático con hoyuelos en las mejillas y cabello crespo”
— Ralph Waldo Emerson

Los primeros seis meses de vida del bebé se consideran una fase crucial, donde se establece la base de la fortaleza mental y física. La transición que se realiza entre el vientre y el mundo debe ser tan apacible y suave como sea posible. La situación en que estuvieron los bebés podría asemejarse a pasar nueve meses en un oscuro confinamiento solitario, y por ello necesitan tiempo para adaptarse al contacto sensorial. El *Srimad Bhagavatam* 3:31 describe la incomodidad sufrida por el bebé dentro del vientre, quien tal como un pájaro atrapado en una jaula, suplica al Señor, “Yo, el alma pura, estoy ahora atado por mis actividades, y por disposición de *maya* (la energía ilusoria), me encuentro en el vientre de mi madre. Oh mi Señor, ¿cuándo seré liberado de semejante confinamiento?”

Se debe tomar todas las precauciones para facilitar que el recién nacido esté protegido de cualquier estímulo sensorial intenso. Esto incluye el viento, luz del sol fuerte, lluvia, ruidos altos o estridentes, olores fuertes, superficies duras, y movimiento brusco o excesivo. Todo debe ser suave, cálido y nutritivo. De acuerdo con la tradición védica el niño ni siquiera debe salir fuera hasta sus catorce días de edad — hay un ritual conocido como *niskramana samskara*, donde el padre toma al niño y lo saca para tomar la luz del sol y recita un mantra para su bienestar. También, a los tres meses de edad el niño puede ser colocado a los pies de la deidad del templo para su protección divina mientras recibe las bendiciones del sacerdote y se le salpica agua sagrada.

Tres prácticas que realzan los lazos de unión con el bebé son: la lactancia, el masaje y “llevarlo consigo”. La investigación de la medicina moderna ha establecido los beneficios superiores que

proporciona la leche de pecho por sobre la del biberón. Las cifras de las investigaciones concluyen que los bebés amamantados tienen un índice de mortalidad menor que los bebés alimentados con biberón, su desarrollo físico y mental es notoriamente más rápido, y son menos propensos a caries e infecciones dentales. La leche de pecho tiene setenta ingredientes que no se encuentran en la leche embotellada y es una importante fuente para producir anticuerpos inmunológicos. El proceso de destete y la alimentación sólida empiezan una vez que el primer diente aparece. Los primeros granos que consume el bebé se los da un sacerdote en una ceremonia que se llama *annaprasana*. Después de los 56 días el bebé puede tomar sopa de sémola que se prepara remojando la sémola en agua por la noche, se cuele por la mañana y se cuece la sémola con azúcar de palma y leche. Como una ayuda digestiva para el estómago se le da plátano verde seco en polvo granulado con mantequilla. También se le da *ragi* o agua de mijo rojo, arroz, leche de vaca o de cabra. No se debe consumir sal en los primeros seis meses.

El masaje es parte integral de la rutina diaria de la madre y el bebé en la India. Y es particularmente ventajoso para bebés prematuros. Cuando los bebés prematuros reciben un masaje diario ganan más peso corporal y salen más fuertes del hospital que los bebés no masajeados. El Ayurveda recomienda que el masaje debe ser hecho en un ambiente cálido y tranquilo. También, debido a la piel delicada del recién nacido se debe usar una bolita de masa para los masajes durante el primer mes. Esto se hace a base de harina *atta* y agua, alisando la masa con rodillo con un poco de leche de coco orgánico hervida. El masaje mejora la circulación del bebé, ayuda a expeler las toxinas, agudiza los reflejos, ayuda en la digestión, reduce los cólicos, y le da al bebé un profundo sentido de seguridad. En el segundo mes, el masaje se hace con leche de coco orgánico hervido o aceite *lakshadi*, aplicando suaves golpes de mano e incorporando algunos ejercicios de coordinación sensorial motora. Aplique suaves golpeteos extensivos en los huesos largos, movimientos circulares en las articulaciones y presione suavemente en dirección horaria sobre el abdomen para ayudar a expeler los gases. A los dos meses, se puede aplicar aceites tales como *brahmi* para el cuero cabelludo, reemplazando la almohadilla de ghi que inicialmente se aplicaba en la fontanela de la coronilla a partir del nacimiento. Esto actúa

como un tónico cerebral, neuromuscular y para el cabello, así como para prevenir la costra láctea. El masaje puede durar de diez a veinte minutos y es mejor realizarlo treinta minutos después del alimento. Si el bebé padece de cólicos se coloca un paño en el abdomen remojado en agua tibia con una pizca de asafétida por unos minutos al final de la sesión. Tras el masaje se le puede bañar y ponerlo a dormir. El masaje se debe evitar si hay síntomas de fiebre o resfriado. Los bebés se enriquecen con este afectuoso contacto y esta oportunidad de relajación que tienen con su progenitor. El antiguo texto pediátrico *Kashyapa Semite* dice que el masaje es muy importante para el desarrollo de los sistemas neuromuscular y nervioso central, así como para aumentar peso corporal, aliviar dolores, mejorar el tono de la piel, el sueño, la visión y la digestión. Las sesiones de masaje también proveen a la madre o el padre una oportunidad única en cuanto a momento de calidad con su bebé. A pesar de que uno puede aprender buenas técnicas de los videos de masaje Ayurvédico para bebés, el mejor masaje fluye por amor más que por método.

La expresión “dormí como un bebé” debe haber sido creada por algún padre suficientemente afortunado que llegó a ser experto en el arte de “arrullar al bebé”. En la India siempre se ha usado hamacas para hacer dormir a los bebés un profundo y apacible sueño. Estas hamacas que ahora están disponibles en occidente, son construcciones simples de un resorte que cuelga del techo atado a un fuerte bastidor triangular desde donde cuelga una tela doblada. La hamaca es bastante cómoda para el bebé, similar al ambiente que proporcionaba el vientre, con una segura forma ceñida y un rango de movimientos parecido a las sensaciones que había dentro del útero. La posición ligeramente inclinada del bebé previene reflujo y cólicos. Las cunas convencionales, por ser firmes y planas no proveen esa misma comodidad ceñida y también pueden ocasionar que se aplane la cabeza del bebé. Los bebés en una hamaca también se despiertan de una forma más pacífica por sus propios movimientos que inician una acción de rebote tranquilizadora. Otra ayuda para dormir es la música. Algunas canciones especiales actúan como señaladores de sueño para el bebé, activando la respuesta de relajación. Un estilo muy efectivo de música ha sido desarrollado a partir de sonidos del vientre por el Dr. Schwartz, un doctor de cuidados intensivos en Georgia, quien descubrió que el sonido

del flujo sanguíneo en la placenta junto con la respiración y los latidos de la madre en el vientre alcanzan un nivel sonoro entre 80 y 95 decibeles — casi tan alto como una discoteca, y el hecho de detener esta música repentinamente puede ser estresante para el bebé. Así que utilizando micrófonos sensibles, el Dr. Schwartz grabó los sonidos del vientre de su esposa que estaba embarazada y le añadió música agradable y voces de mujeres. Después de ver que esta composición ponía a dormir inmediatamente a su bebé y por más largo tiempo, se la hizo escuchar a otros recién nacidos que luego reducían un promedio de tres días su permanencia en cuidados intensivos.

Los bebés también pueden apaciguarse si se los carga ceñidamente y se los mece. En lugar de forzar los brazos en vaivén, se puede colocar un cargador que dé a la madre un buen apoyo simétrico en la espalda, y el bebé esté colocado en forma diagonal u horizontal en vez de estar vertical. La dirección vertical que tienen los cargadores de bebé es contraria a la idea Ayurvédica que sostiene que el bebé debe ser mantenido en posición horizontal con su peso apoyado igualmente por ambos extremos de su columna, mientras sus huesos y músculos se desarrollan. Si la cabeza no está sostenida, los repentinos tirones de esta posición que sacuden la cabeza hacia atrás cuando se sienta derecho al bebé, pueden causar debilidad neurológica y muscular, posiblemente relacionados a la cifosis (una debilidad en la espalda), e incluso algunos osteópatas sospechan que ello también se vincularía al Síndrome de Muerte Repentina en Infantes. Los cargadores que presionan el sacro del bebé y fuerzan la separación de las piernas, crean una estresante postura antinatural que va en detrimento del desarrollo músculo-esquelético del niño. Un cabestrillo para bebé sostiene a éste en una posición fetal natural, tal como estaba dentro del vientre. Si es cómodo, también es una posición perfecta para la lactancia, y además permite a la madre realizar tareas con sus dos manos al mismo tiempo que sigue confortando al bebé. Los cabestrillos son también de mucha ayuda para los bebés que ganan peso muy lentamente, ya que se demostró que pueden subir de peso más rápido si son cargados en él por varias horas al día, con la cercanía de la madre que promueve más alimentación regular. Cargar al bebé también reduce la intranquilidad y los cólicos, promueve el desarrollo cognitivo, las habilidades motoras, el habla y construye un sólido sentido de seguridad y autoes-

tima. La idea que los niños que son cargados se vuelven dependientes y apegados está infundada. Al cargar a los bebés, ellos sienten más confianza para explorar por ellos mismos a temprana edad y de adultos manifestarán menos agresividad y mejores habilidades de relacionamiento. Algunos buenos cabestrillos están disponibles, pero tu también puedes fabricar el tuyo con una tela de algodón suave de aproximadamente 5 metros de largo por 80 centímetros de ancho.

La cultura Védica ha prescrito rituales y costumbres al pasar por las diferentes fases del desarrollo del niño. Cuando el niño ha vivido una fase lunar completa (28 días), se celebra atando un yantra de protección o un dije bendecido (*tali*) alrededor de la cintura del niño con una cuerda (que se puede cambiar por una cadena de oro después de seis meses). Otro artículo auspicioso que puede usarse es un adorno hecho de cinco metales (*pancha-loha*). Se dice que protege al niño de influencias planetarias maléficas. Además hay otra ceremonia especial que se realiza para el niño desde el día 28 hasta el día 56 después del parto que se llama *dasandhya uzhiyal*. En la puesta del sol la abuela o la madre ofrecen primero una llama de fuego tres veces en sentido horario cantando “Hare Krishna” a una lámpara encendida y luego tres veces al bebé. Ella entonces pone la mecha en cúrcuma y agua de cal, tocando el agua tres veces para el bebé. Y finalmente se alimenta al bebé con una pasta hecha de cálamo aromático, *triphala*, oro, mantequilla, *rudrakasham*, *chandana* y agua *brahmi* para elevar su bienestar físico y mental.

La ceremonia para darle nombre al bebé, *nama karana*, se realiza después de algún tiempo de haber nacido. En algunas tradiciones, el nombre formal se lo da cuando el niño tiene seis meses. Mientras tanto se lo llama con algunos nombres cariñosos como “pequeña diosa” y “pequeña joyita”. Esto les da tiempo a los padres para observar el carácter del niño con la idea de seleccionar un nombre que sea realmente indicado. Para escoger el nombre se puede consultar con un astrólogo, sacerdote o guru, para así asegurarse que tenga una vibración sonora benéfica. Un sonoro nombre auspicioso que es repetido constantemente a lo largo de la vida de la persona actúa como un mantra, atrayendo energía positiva a su vida. El astrólogo calcula la mejor sílaba para el inicio del nombre, y la familia escoge uno que les guste que empiece con ésta sílaba. Para las tres formas de encontrar un nombre a través de la astrología se puede consultar la página web: *hágalo usted mismo* (en inglés *do-it-yourself*) <http://jyotisha.ooit.com/bhava.htm>. Una vez que se ha escogido el nombre, el tío o el padre se lo susurran primero, al oído derecho si es niño y al oído izquierdo si es niña. Sólo entonces el nombre puede ser dicho en voz alta.



Surya-Kanya Devi Dasi y su niña recién nacida, Jahnavá. (Radhadesh, Bélgica, verano del 2006)

La ceremonia para hacer el agujero de la oreja conocida como *karna vedhana samskara* se realiza en algunas castas el sexto, séptimo u octavo mes. Hoy en día por lo general la realiza un joyero. La primera oreja que se agujerea es la derecha para un niño y la izquierda para una niña. Esto ocasiona inmediatamente una respuesta de mediación celular que eleva la inmunidad del niño, aunque los aretes pueden retirarse después de una semana si así se lo desea.

Debido a que el cabello del bebé es considerado muy fino, se lo afeita generalmente antes de los seis meses para promover que éste vuelva a crecer sano y denso. Esta ceremonia que se llama *mundana* puede realizarla un sacerdote o un barbero. Después de afeitar el cabello, se le unta un bálsamo agradable de pasta de sándalo y azafrán sobre la cabeza. Esto lo protege de infecciones y contribuye para lo que es la fragancia más sublime del mundo — el de la cabeza de un bebé.

Que todos nosotros apreciemos a estas preciosas almas y a sus amorosos padres que tienen el futuro de ellos en sus manos.

1. M. Lukesch en T. Verny, con J. Kelly, “La Vida Secreta de un Niño por Nacer” Nueva York, Cumbre de 1981, p. 49.
2. R. Jevning A.F. Wilson y J. M. Davidson, “Acción del Andrenocorticol Durante la Meditación, Hormonas y Comportamiento”, 10 (1978), pp. 54-60.

Raga Manjari Devi Dasi (una discípula de Bhakti Caru Swami) es una terapeuta naturópata, homeópata y ayurvédica que enseña y practica en Ayurveda Elements, Sydney. www.ayurvedaelements.com.au

Terapéutica Herbal

Cómo las hierbas ayudan en los problemas médicos

Raga Manjari Devi Dasi y Rama Prasad Dasa
(continuación de la edición anterior, No. 3/2007)

ESTREÑIMIENTO

Las personas de tipología *kapha* se estreñen debido a una deficiencia del tono muscular y una acumulación de toxinas. Las hierbas que suavizan el intestino como *triphala* y diente de león, son tratamientos apropiados para este caso. El estreñimiento *vata* es más probable que sea ocasionado por deshidratación, estrés o un cambio en la rutina causada por viajar. Los laxantes lubricantes como el aceite de semillas de lino, aceite de ricino, o jugo de ciruela pasa son tratamientos efectivos para ello. Las personas de tipología *pitta* son las menos probables en sufrir estreñimiento, pero cuando sucede, a menudo está relacionado con inflamación o un funcionamiento débil del hígado y la vesícula biliar. Los tónicos refrescantes para el hígado, tales como el jugo de sábila, sen y diente de león generalmente restablecen el proceso de eliminación. Todas las tipologías, pueden beneficiarse incrementando la fibra con cáscara de psyllium para que ocupe el intestino.

Cambios en el Estilo de Vida

Para la armonía del intestino la regla de oro consiste en tres cosas — fluído, fibra y actividad física. Abundantes bebidas tibias y alimentos líquidos ayudan a drenar los desechos indigestos. Esto es especialmente importante durante los vuelos en avión, el ejercicio, clima frío y con viento, y en altas temperaturas. Por el contrario, excesivos alimentos secos, horneados, fritos o

deshidratados obstaculizan el tracto gastro intestinal. Combinar agua tibia con manzanilla ayuda a la absorción del agua en los tejidos más profundos. La fibra estimula la peristalsis involucrada en los movimientos intestinales. Buenas fuentes de fibra son el salvado, frutas, vegetales y granos integrales. El ejercicio promueve un tono y función muscular saludable, conduce las toxinas al intestino para luego ser expulsadas. Sin embargo, una tensión excesiva en el abdomen puede provocar un colon espástico, que perjudica la eliminación. Para prevenir esto, uno puede ponerse de cuclillas y masajear el abdomen en un sentido horario.

Caso de estudio

Emily, de diecisiete años de edad con una constitución *vata*, tenía un estreñimiento intermitente. Ella tenía una dieta muy baja en fibra y raramente tomaba más de dos tazas de alguna infusión al día. Se le pidió que elimine la harina blanca, el arroz blanco, los productos lácteos y las carnes rojas en su dieta. Entonces la mayor parte de la alimentación de Emily consistió en arroz integral, frijoles y vegetales cocidos con especias, y por lo menos seis tazas de infusión de manzanilla, regaliz o hinojo diariamente. Emily empezó a practicar una limpieza de colon yóguica llamada *shanka prakshalana* una vez al mes durante cuatro meses y tomó *triphala*.



SÍNDROME PREMENSTRUAL

La naturaleza cíclica de la mujer es un recordatorio constante de su conexión con los ciclos de la naturaleza, que le permite eliminar regularmente impurezas mentales y físicas. Las investigaciones muestran que durante la ovulación las mujeres son más extrovertidas, creativas y energéticas, y mientras menstrúan son más introvertidas, hipersensibles e intuitivas. Es durante esta transición entre la ovulación y la menstruación que el síndrome premenstrual tiende a alcanzar su nivel máximo. El grado de síndrome premenstrual depende del nivel de toxinas metabólicas (*ama*), debilidad de órganos, y desequilibrios de hormonas en el cuerpo. Los síntomas varían de acuerdo al *dosha* afectado. El síndrome premenstrual *vata* tiende a manifestarse como ansiedad, dolor en la espalda baja, insomnio, intranquilidad, estreñimiento, gases con hinchazón abdominal y energía fluctuante. El síndrome premenstrual *pitta* puede presentarse con más ira, hambre, impaciencia, dolores de cabeza, diarrea, irritaciones de la piel y transpiración. El síndrome premenstrual *kapha* muchas veces involucra depresión, subir de peso, retención de líquido, senos adoloridos, leucorrea y digestión lenta. Lo mejor es seguir una dieta para el desequilibrio del *dosha* correspondiente junto con hierbas específicas. Las hierbas para el síndrome premenstrual *vata* incluyen tónicos para los nervios como *ashwagandha*, hierba de San Juan, mirra hindú y aceite de onagra. Las hierbas para el síndrome premenstrual *pitta* son la verbena, juncia real, sábila, flor de pasión, regaliz, *brahmi* y *shatavari*. Las hierbas para el síndrome premenstrual *kapha* son la raíz de diente de león, raíz de unicornio falso, dong quai y kió.

Cambios en el Estilo de Vida

Mejorando la calidad de vida, la calidad de los periodos tam-

bién mejoran. Tal como se explicó previamente, los periodos se subordinan a todos los otros mecanismos biológicos, haciéndolos inevitablemente dependientes del equilibrio de todos los otros sistemas corporales. Una rutina regulada y auto-nutridora ayudará a armonizar nuestras vidas, que a su vez estabilizarán los periodos menstruales en cada mes. Una nutrición, sueño, ejercicio, descanso y recreación saludables a lo largo del mes reducirán significativamente los síntomas del síndrome premenstrual. Los alimentos que se deben evitar incluyen harina refinada, azúcar, cafeína, chocolate, gaseosas, frituras, grasas animales y huevos. Los alimentos que ayudan son las semillas, granos integrales, dátiles, vegetales y frutas frescas, albaricoques, sopa de mung dal partido, hinojo, melaza negra, regaliz, comino e infusión de manzanilla.

El auto masaje ayuda a calmar el sistema nervioso, y promueve que las hormonas fluyan fuera del cuerpo. Los aceites esenciales que pueden ayudar en el síndrome premenstrual son la manzanilla, lavanda, geranio, romero, salvia esclarea, rosa damascena, sándalo, loto, hinojo, vetiver, jazmín y kió.

Reducir las actividades sociales y el trabajo en este espacio de tiempo alivia al cuerpo y la mente del estrés extra. Las posturas de yoga para los periodos y la relajación guiada son también beneficiosos.



Caso de Estudio

Ursula sufría de un síndrome premenstrual de tipo *kapha* por unos cuantos días cada mes. Ella se sentía hinchada, deprimida, y retenía líquido. Ursula siguió una dieta apropiada para *kapha* con las restricciones específicas de su síndrome premenstrual. También tomaba una infusión de raíz de diente de león, kió, pimienta larga, pimienta y comino. Una tintura de dong quai le ayudó con la depresión, y el complejo B con B6 extra redujo la retención de líquido. Los baños con sales Epsom y aceite esencial de mirra también le redujeron la hinchazón. Para elevar su energía ella tomaba ocasionalmente ginseng panax.

(continuará en la próxima edición)

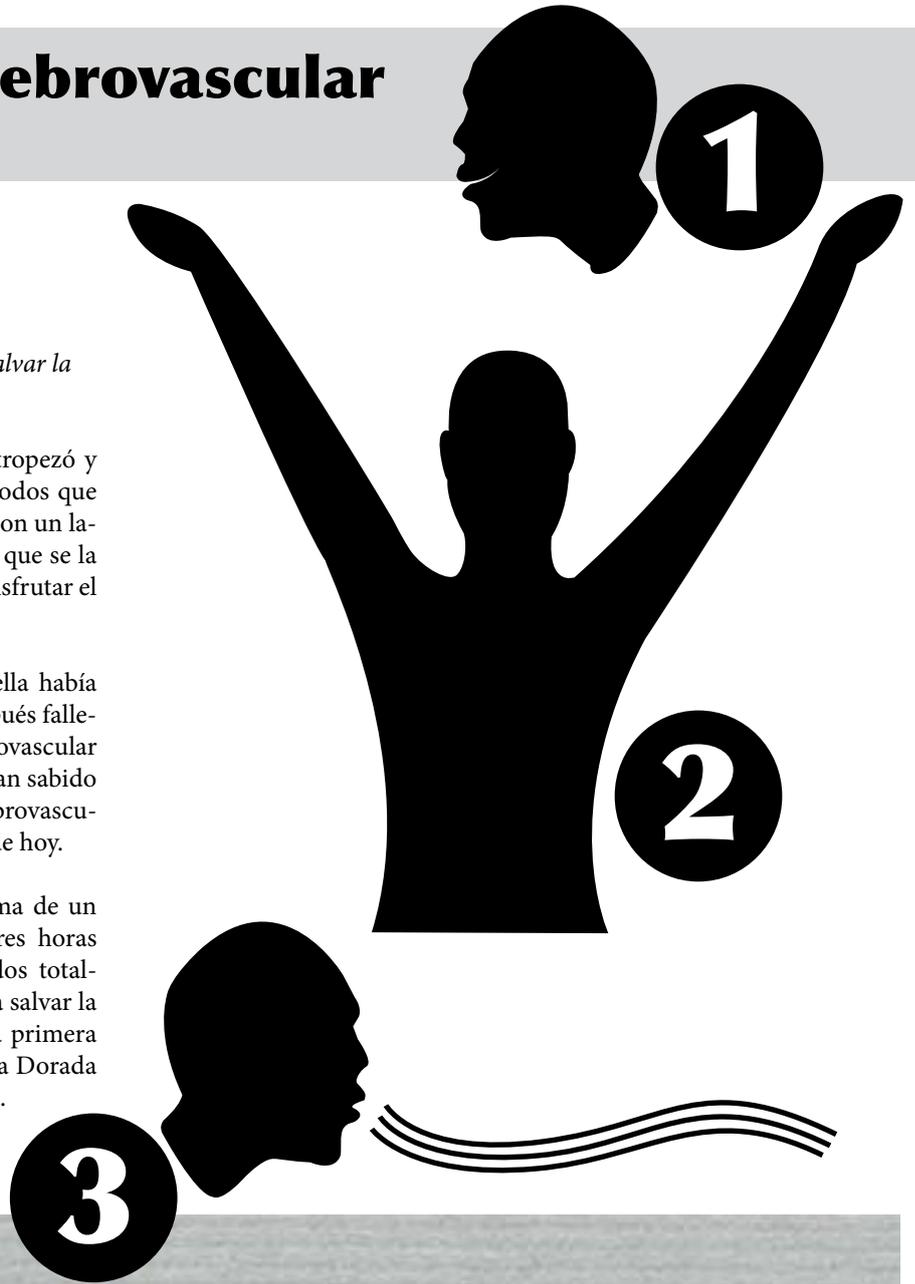
Accidente Cerebrovascular

La siguiente información puede ayudarle a salvar la vida de algunas personas.

Durante una cena al aire libre una amiga tropezó y tuvo una pequeña caída — ella aseguró a todos que estaba bien. Dijo que sólo había tropezado con un ladrillo debido a sus zapatos nuevos. A pesar que se la veía conmocionada, continuó tratando de disfrutar el resto de la tarde.

Más tarde su esposo llamó diciendo que ella había sido llevada al hospital — poco tiempo después falleció. Ella había sufrido un accidente cerebrovascular en la cena. Si su esposo o sus amigos hubieran sabido cómo reconocer los signos de un daño cerebrovascular, quizás ella estaría viviendo hasta el día de hoy.

Si un neurólogo puede recibir a una víctima de un accidente cerebrovascular dentro de las tres horas siguientes, sus efectos pueden ser revertidos totalmente. Totalmente. No hay nada mejor para salvar la vida que llevar al paciente al hospital en la primera hora. Esto es lo que se conoce como la Hora Dorada por los doctores y asistentes de emergencias.



Reconociendo un Daño Cerebrovascular

Darse cuenta que una persona ha sufrido un daño cerebrovascular puede ser difícil muchas veces. No ser consciente de ello se traduce en desastre — la víctima del daño cerebrovascular puede sufrir serias lesiones cerebrales o incluso la muerte, cuando las personas que están cerca fallan en reconocer los síntomas. Los doctores dicen que un transeunte puede reconocer el accidente cerebrovascular haciendo tres preguntas simples:

1. Pídale a la persona que **SONRÍA**
2. Pídale que **LEVANTE LOS BRAZOS**
3. Pídale a la persona que **DIGA UNA SIMPLE ORACIÓN** (ejemplo: "Hoy es un día soleado")

Si la persona tiene dificultad en realizar cualquiera de éstas tareas, llame a los servicios de emergencia inmediatamente y describa los síntomas al personal autorizado.

Después de descubrir que un grupo de voluntarios no médicos pudieron identificar la debilidad facial, debilidad de los brazos y problemas al hablar, los investigadores hacen el importante llamado a que el público en general aprenda estas tres preguntas.

Insectos Triturados en el Alimento

Cochinilla y Carmín

Algunas personas no saben que las cosas que consumen o utilizan como el helado o el lápiz labial pueden contener ingredientes extraídos de la trituración de insectos. Y ello se hace deliberadamente.

En América, la Administración de Alimentos y Drogas (de siglas FDA en inglés) hizo la propuesta de exigir que las etiquetas de los alimentos y cosméticos mencionen el extracto de cochinilla y carmín (tintes rojos que han sido extraídos de un insecto desde la época de los Aztecas).

La implementación de la regla propuesta ocurrió después que la FDA recibió 35 reportes de hipersensibilidad a los colorantes. Una petición de 1998 hecha por el Centro de Ciencias de Interés Público solicitó que la FDA tomara las acciones necesarias.

El ampliamente extendido uso de los tintes en todo, desde el yogurt hasta el lápiz labial, no ha sido precisamente bien divulgado: los ingredientes son denominados típicamente como “color añadido” o “E120”, dijo la FDA.

El carmín pone el color rojo al helado, milkshake de fresa, cangrejo y langosta artificiales, coctél de cerezas y queso vino Oporto, de acuerdo a lo que informó la FDA. El carmín también se usa en lápices labiales, base de maquillaje, sombra de ojos, delineador de ojos, esmalte de uñas, y productos para bebés, según dijo la agencia. Mientras que el extracto de cochinilla aparece en bebidas de fruta, dulces, yogurt y algunos alimentos procesados. Todo ello puede perturbar a vegetarianos, judíos que tratan de mantener los principios del cashrut, y cualquier persona que pueda palidecer

al enterarse que su rubor esta hecha de insectos.

Debe notarse que estas cosas no tienen demasiado tiempo: los indios del México pre-colombino fueron los primeros en reconocer que un insecto que succiona cactus conocido como el *Dactylopius coccus* costa era una buena fuente para obtener tinte.

Ahora, al igual que en ese entonces, el extracto de cochinilla se hace a partir del secado del insecto femenino. El ácido carmínico le da al carmín su color rojo purpura oscuro.

La FDA rehusó prohibir el uso de colorantes debido a que no se encontró evidencia de algún “peligro significativo” para la población en general. También declinó en exigir que las etiquetas muestren que los colorantes están hechos a base de insectos, tal como se lo había solicitado el Centro de Ciencias de Interés Público.

“¿Por qué no utilizar un término que la gente pueda entender?”, dijo el director ejecutivo del centro Michael F. Jacobson. “Enviar a la gente a que escudriñe en un diccionario o en Google para que descubra lo que significa ‘carmín’ o ‘cochinilla’ es simplemente esconder la realidad. Mejor mencionar estos colorantes como lo que son: hechos a base de insectos.”

La FDA ofreció recibir comentarios acerca de la reglamentación que se quiere proponer el 27 de abril del 2008. La FDA planea un nuevo plan de acción que intervenga la rotulación de las etiquetas de las drogas que se prescriben, para que incluyan los colorantes en una reglamentación separada.

El Jugo de Granada

“puede aminorar el cáncer de próstata”

Tomar un vaso de ocho onzas (225 grms) de jugo de granada diariamente puede retrasar el progreso del cáncer de próstata, tal como lo señala un estudio. Los investigadores dicen que el efecto puede ser tan grande que puede ayudar a hombres de tercera edad a sobrevivir la enfermedad. La granada contiene un coctel de químicos que minimizan el daño celular, y potencialmente matan las células cancerosas. El estudio, que fue realizado por la Universidad de California en Los Ángeles, aparece en la publicación *Investigación de Cáncer Clínico*. Existen muchas sustancias en el jugo de granada que pueden incitar esta respuesta.

Investigaciones previas habían indicado que el jugo de granada puede tener un efecto benéfico en el cáncer de próstata en exámenes realizados en ratones. Pero el último estudio mostró que los humanos también pueden beneficiarse potencialmente. El equipo de la UCLA fijó su atención en 50 hombres que habían recibido una cirugía o tratamiento de radiación para el cáncer de próstata — pero que habían mostrado señales de que la enfermedad volvía rápidamente. La presencia de las células cancerosas en la próstata era monitoreada por los niveles de medida de un químico que ellos producían llamado antígeno específico de próstata (AEP).

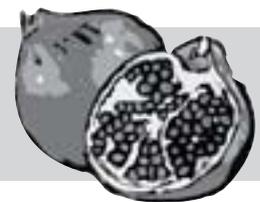
Los investigadores midieron cuánto tiempo tomaba para que los niveles del AEP se dupliquen en los pacientes — si se duplican en corto tiempo indicaría que el cáncer está progresando rápidamente. El tiempo promedio en duplicarse era de unos 15 meses, pero en los pacientes que tomaban jugo de granada se incrementaba a un promedio de 54 meses. Algunos hombres en la investigación continuaron mostrando niveles de AEP suprimidos después de haber transcurrido más de tres años, incluso si ellos no recibían otro tratamiento aparte de tomar el jugo de granada.

El Dr. Allan Pantuck que dirigía la investigación dijo: “Estuve muy sorprendido cuando ví semejante mejora en las cantidades de AEP. “En

hombres mayores, de una edad entre los 65 y 70 años, que habían recibido tratamiento para el cáncer de próstata, podemos suministrarles jugo de granada y así puede ser posible para ellos que sobrevivan ante el riesgo de morir por este cáncer. Tenemos la esperanza de poder ser capaces de prevenir o retrasar la necesidad de otras terapias que por lo general se usan en la población actual, tales como la terapia hormonal o la quimioterapia, trayendo ambas consigo efectos secundarios perjudiciales.”

El jugo de granada es conocido por tener efectos anti-inflamatorios y altos niveles de antioxidantes, a los que se atribuye que protegen el cuerpo del daño que ocasionan las partículas conocidas como radicales libres. También contienen isoflavones considerados por su función en la muerte de células cancerígenas. El Dr. Pantuck dijo: “existen muchas sustancias en el jugo de granada que pueden incitar esta respuesta. No sabemos si es un elemento mágico o la combinación de todo lo que conocemos que está presente en este jugo. Yo considero que probablemente es una combinación de factores, más que un componente único”.

Chris Hiley, de la Institución Caridad Para el Cáncer de Próstata, dijo que se requería más trabajo para consolidar los hallazgos. Ella explicó: “puede muy bien resultar que el jugo de granada tenga una aplicación más amplia que simplemente retrasar la progresión de la enfermedad en hombres con cáncer de próstata que ya han recibido tratamiento. Podría también ayudar como una intervención aliviadora en niveles mínimos para hombres cuyo cáncer está siendo monitoreado más que tratado”. La Doctora Laura-Jane Armstrong, del Centro de Caridad para la Investigación del Cáncer de Inglaterra, dijo: “Si los resultados de este estudio pudiesen confirmarse, habría implicaciones importantes para los pacientes de cáncer de próstata, especialmente al retrasar el uso de otros tratamientos más agresivos que pueden tener efectos secundarios debilitadores”.



Consideraciones de Salud y Seguridad para los Devotos *Ananda Das*



Nosotros somos responsables por la salud y seguridad de los devotos e invitados que comen y hacen servicio en nuestros templos.

Algunos devotos se han quemado gravemente con el fuego de las cocinas. Cada templo debe ofrecer entrenamiento en los procedimientos de emergencia. De vez en cuando los devotos deberían realizar un simulacro para casos de incendio para saber por donde salir en caso de que éste ocurra. Cada cocina debe tener extintores y los devotos deben saber utilizarlos. También deben saber que si no pueden extinguir un incendio en treinta segundos, tienen que salir de la cocina y llamar al departamento de bomberos. En dos minutos un incendio puede alcanzar un nivel peligroso.

Cuando se usan saris y dhotis en las cocinas deben ajustarse de forma segura, de tal manera que las colgaduras de los pliegues o las partes sueltas no puedan encenderse con el fuego si es que uno se da la vuelta rápidamente o está desatento. Una vez una devota estaba sola en la cocina, cuando mi esposa estaba ingresando en el momento preciso para avisarle que una punta de su sari se había encendido con el fuego cuando se volteó para alcanzar una olla; ella no se había dado cuenta que la tela de su ropa se estaba quemando. Ella pudo haberse cubierto en llamas si es que mi esposa hubiese llegado algunos segundos después.

En caso de fuego la persona tiene que detenerse, echarse al suelo y rodar. Rodar en el suelo apaga el fuego de la ropa antes de darle oportunidad que se extienda. O sino, uno puede retirar el sari o el dhoti inmediatamente. La falsa modestia no ayudará a que uno evite serias quemaduras.

Una caja grande de bicarbonato de soda debe estar disponible para extinguir algún fuego que se encienda en una olla. También se pueden apagar las llamas con una tapa. Los procedimientos como este deben aprenderse para que puedan ser seguidos sin tener que pensar en una emergencia. No se debe echar agua sobre fuego por grasa debido a que ello hará que se extienda. El ghi o el aceite caliente deben ser manipulados con mucho cuidado. Nadie debe poner una olla con ghi en el fuego y luego salir de la cocina en busca de otra cosa.

La ropa suelta es peligrosa. La seda es altamente inflamable, así que no es buena idea llevarla puesta en la cocina ni en el altar. El chaddar de seda de un devoto se encendió con el fuego de una lámpara de ghi, y él falleció por las quemaduras. Muchos devotos en el templo de Vancouver se quemaron con delantales inflamables que se encendieron. Los devotos a veces bailan con sus chaddars o mantos ondeantes peligrosamente cerca de la lámpara de ghi que se está pasando para ser ofrecida. Debe haber extintores de incendios en el ambiente del pujari, el salón del templo, y cerca del altar. El comandante del templo podría estar entrenado en las reglas básicas de seguridad y primeros auxilios, y además podría responsabilizarse de enseñar las normas de seguridad.

Otro tema es el calor excesivo. Las cocinas con poca ventilación que tienen seis hornillas de gas y un horno, que se utilizan a fuego alto y en verano pueden representar un lugar que propicie el llamado golpe de calor. Los devotos deben conocer los síntomas que produce el calor excesivo, así como los métodos para prevenirlo y remediarlo. Tomar dos vasos de agua antes de ir a la cocina puede ayudar. Una vez un devoto sacó a una señora de la cocina con un potencial golpe de calor, le mojó la cabeza con agua fría, y la envió a que tome una ducha fría. Tomó diez minutos para que la temperatura de su cuerpo se normalice.

Otro peligro es resbalarse y caer. Los pisos de las cocinas pueden ser peligrosamente resbalosos. El calzado antideslizante para la cocina y los pisos antideslizantes pueden ayudar. No utilice demasiada agua para limpiar el piso porque requiere mucho tiempo en secar. Además de ello, el agua y la grasa atraen cucarachas. Si por el contrario, los lavatorios y los pisos están secos, las cucarachas verán la cocina tan poca atractiva como un desierto.

Respecto a dejar *prasadam* en un mostrador — el alimento caliente debe mantenerse caliente y el alimento frío debe mantenerse frío. Cualquier resto de comida atraerá moscas, avispas y hormigas. En pocas horas las bacterias empiezan a multiplicarse. El arroz cocido, si no se refrigera o se mantiene por sobre los 60 grados centígrados, desarrollará niveles malsanos de bacterias. Evite el alimento envenenador que proviene del *prasadam* rancio. Los templos deben tener un refrigerador separado para el *prasadam*. O al menos, el *prasadam* debe mantenerse en un estante separado en la refrigeradora de la cocina, claramente diferenciado del alimento sin ofrecer. Guardar alimentos ofrecidos durante largos períodos de tiempo en mostradores invita a enfermedades e insectos.

A los devotos que recientemente han retornado de la India no se los debería permitir que cocinen hasta después de que un cierto tiempo de cuarentena les haya revelado que están libres de parásitos y enfermedades. La tifoidea tiene un largo período de incubación y pueda que no sea detectada sin un exámen. Similarmente la hepatitis pueda que no sea obvia inmediatamente.

Finalmente, la leche fresca siempre debe hervirse tres veces. Las enfermedades que puede originar la leche son serias. Incluso la leche de vacas que son examinadas pueden contener bacterias. El hecho de alimentar a muchos devotos e invitados nos hace responsables de su salud y seguridad. Se debe enseñar un curso de seguridad en los alimentos a cualquiera que cocine. Los libros acerca de la seguridad de los alimentos están disponibles en las bibliotecas públicas, y los devotos deben guiarse por ellos. Nuestras prácticas brahmínicas ayudarán grandemente pero no completamente.

Querido Prahladananda Swami Maharaja,

Por favor acepte mis humildes reverencias. ¡Todas las glorias a Srila Prabhupada!

El templo ISKCON Vladimir ha recibido la edición número 10 de la última Revista de Salud y Bienestar. Yo comenté el contenido con la comunidad después de una lectura cuidadosa. Los devotos se entusiasmaron especialmente por escuchar su Mensaje del Ministro (que fue concreto y expresivo). El relato de la experiencia del tratamiento Ayurvédico que tuvo Kanchana-vali Devi Dasi despertó mucha atención, así como el de la terapéutica herbal y la columna de noticias.

Muchas gracias por desearnos buena salud. Le deseamos éxito en su servicio.

Su sirviente,
Abhinanda dasa GKG

Cuidado de la Salud o Ugra Karma (continúa de la página 7)

Suicidio

De acuerdo al *sastra*, el suicidio pospone e intensifica el *karma*. Sin embargo, como ya se ha mencionado, la ética Ayurvédica permite *prayopavesha*, la muerte voluntaria a través del ayuno. El paciente que toma esta decisión tiene que declararlo públicamente, para distinguirlo del suicidio cometido privadamente bajo estados emocionales traumáticos de angustia y desesperación, y considerar así la intervención de la familia y la comunidad religiosa.

Prayopavesha se permite cuando el paciente es incapaz de realizar la purificación del cuerpo normal, cuando la muerte es inminente y el dolor y el sufrimiento son extremos (como en el caso de que la mitigación acarree perder la conciencia). *Prayopavesha* es gradual, y permite que el paciente reflexione y reconsidere su decisión. Después de la debida deliberación, el ayuno voluntario hasta la muerte debe ser emprendido a manera de *sadhana* y con respaldo de una comunidad de fé.

Autopsia, Disección y Embalsamamiento

Los procedimientos invasivos que se realizan en el cuerpo físico después de la muerte afligen a la *jiva* que ha partido, posponen innecesariamente la disposición final y también pueden afectar negativamente a los miembros. Por estas razones, el Ayurveda considera que las autopsias deben ser evitadas a menos que la ley lo requiera, y la disección de cadáveres con propósitos de desarrollo científico también son desaprobados. También está contraindicado el embalsamamiento, o reemplazar la sangre con un fluido preservante. Además de las razones ya mencionadas, el embalsamamiento retarda la descomposición del cuerpo físico, y fomenta el apego prolongado de la *jiva* hacia su instrumento difunto.

Disposición Final

La cremación es el sistema preferido de disposición de los cadáveres, y debe realizarse dentro de las 24 horas posteriores a la muerte. Por provocar una descomposición acelerada del cuerpo que el fuego lleva a cabo, la cremación libera completamente a la *jiva* de cualquier apego prolongado a su instrumento físico. El entierro no se recomienda excepto para infantes y personalidades divinas.

Confío que la discusión de estos principios y pautas ayudará a todos los practicantes del Ayurveda a enfrentar estos inevitables dilemas éticos con mayor aplomo y certeza. Incluso aquellos que no comparten estas perspectivas Védicas pueden ganar terreno de la experiencia, en tanto tengan una oportunidad de considerar estas conclusiones antes de confrontarlas en la práctica clínica.

Ruego que nuestros pacientes sean mejor servidos. Honremos las palabras del Acharya Charaka: "Aquellos que practican el Ayurveda mostrando compasión por todas las criaturas como su más alto deber, realmente han cumplido su misión. Ellos logran obtener la felicidad suprema".

Kaviraja Nimai Nitaidas, ND(Ay), MPH, ERYT, es facultativo del Departamento de Salud Pública y Medicina Familiar de la Escuela de Medicina de la Universidad de Tufts y dicta cursos bajo el auspicio del Instituto de Investigación de la Salud Urbana adscrito al Colegio Bouvé en la Universidad Northeastern. Anteriormente fue facultativo en el Departamento de Ciencias Sociales y Conducta en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston. Actualmente dirige el Instituto Dharma de Yoga y Ayurveda (www.Dharmacare.us). Puede ser contactado en NNd@DharmaCare.us para obtener información sobre educación preceptorial tradicional en Suddha Ayurveda. El lamenta no atender consultas de salud a través de correo electrónico (email), debido a que no es prudente ni responsable diagnosticar y tratar a distancia.

Canta:

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

y se feliz!

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

La Revista Informativa del Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

Ministerio de Salud y Bienestar de ISKCON

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

¿Cambió de dirección?

Por favor envíenos su nueva dirección a:

ISKCON Radhadesh
Petite Somme 5
6940 Septon (Durbuy)
Bélgica

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

www.iskcon.net.au/iskconhealth

Nombre

Dirección

.....

.....

País