

EL HUERTO AYURVEDICO HOMA

TEMAS:

- El contexto que rodea al Huerto Ayurveda Homa (HAH)
- Introducción al Ayurveda
- Conceptos básicos
- Las energías en las Doshas
- Los Doshas y el medio ambiente
- El Huerto Ayurvédico Homa (HAH)
- Plantas que deben cultivarse en un HAH
- Herbología naturopática (terapéutica)

ANEXOS

- Los Homa Mantras
- Desarrollo histórico del Ayurveda
- Test para determinar el Prakriti
- Influencias planetarias en los cultivos
- Compostaje, lombricultura, biopreparados
- El maravilloso mundo de las flores

EL CONTEXTO QUE RODEA AL HUERTO AYURVEDA HOMA (HAH)

Corren los vientos que algo va a pasar en nuestro Planeta, es una sensación general. Esa percepción, ya no difusa, ya aguda, que todos tenemos nos indica que seremos afectados físicamente en lo negativo y espiritualmente en lo positivo.

En lo material, nuestro Planeta está pasando por una fase de profundos cambios y respuestas al deterioro que le hemos causado como la especie y generación más depredadora conocida.

La agricultura orgánica, permacultural, biodinámica y otras eco-agriculturas constituyen una respuesta productiva a uno de los problemas que nos aquejan, la producción de alimentos sanos y una contribución a la descontaminación hoy prevaleciente. Sin embargo parece que no será suficiente.

La Terapia Homa aparece en los años 70s, rejuvenecida y poderosa desde los mismos Vedas, actualizada por un gran Santo de la India. Es esparcida rápidamente por todo el Planeta por uno de sus Grandes Discípulos, llamado el MAESTRO, por quienes hemos tenido el honor de conocerlo, Shree Vasant Paranjpe. En nuestros días miles, cientos de miles de Pirámides de Fuegos Purificadores, verdaderos Puntos Homas Planetarios, están activos procesando sustancias y emitiendo fragancias curativas todos los días, y en algunos puntos las 24 horas al día, dirigidas a la recuperación de la Atmósfera, que es el bio-elemento más dañado de nuestra Tierra.

Todo parece indicar que el futuro de la eco agricultura estará ligado a un componente energético. Esos componentes son los Yajñas, los Homas Purificadores del Ambiente

La Nueva Agricultura y la Terapia Homa, hoy se han fundido permitiendo a su vez conformar las llamadas **Granjas Homas**, donde se mantiene con ciertos procedimientos lo que se ha denominado **Atmósfera Homa**, un especial reticulado de energía mantenido con mantras sobre un fuego purificador. En estas Granjas o Eco Granjas Homas, como la existente en Olmué (**ECHO**), se están produciendo alimentos sanos, altamente nutritivos, pero sobre todo las semillas de los alimentos del futuro, altamente resistentes al gran cambio planetario.

Dentro de estas Granjas Homas, en un lugar privilegiado, exclusivo, emplazado en su mejor punto, se encuentra, como parte imprescindible los **HUERTOS AYURVEDICOS**. Como su nombre lo indica, son los Huertos, los lugares donde con ciertos protocolos especiales, se cultivan o se procesan una gran diversidad de Hierbas y Plantas para la Salud presente y del futuro.

Las hierbas tienen o pueden tener un tremendo efecto en nuestras vidas, todo depende cómo las incorporemos a nuestra vida cotidiana y las tratemos en su crecimiento. Nos pueden nutrir, sanar o deleitar. También poseen una inmensa sensibilidad, más de lo que creemos o apreciamos. Ellas tienen un lugar de honor en los HAH.

Este documento se ha editado teniendo en vista un **Taller sobre Huertos Ayurvédicos Homas** que se realizará en **Eco Granja Homa de Olmué, ECHO, el Domingo 19 de Octubre del 2008**.

INTRODUCCION AL AYURVEDA

El Ayurveda - Conocimiento de la Vida

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida*.
LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.

<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

El **Ayurveda** (आयुर्वेद; āyurveda), "ciencia de la vida", es la forma tradicional de mantención de la salud en la India. Ayurveda comprende dos palabras sánscritas, **āyuh** o **āyus**: 'duración de la vida' y **veda**: 'verdad, conocimiento', literalmente: "ciencia de la vida". Deepak Chopra, el gran médico ayurvedico contemporáneo, la entiende como la "ciencia de la prologación de la vida".

El **Ayurveda** deriva originariamente del **Atharvaveda**, uno de los 4 Vedas clásicos, junto con el **Rigveda**, **Yajurveda** y el **Samaveda**.

Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era Védica, probablemente, esto es hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "La Madre de Todas las Curaciones". Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, que trata solidariamente el cuerpo, la mente y el espíritu. Está relacionado con una visión yógica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad podemos decir que es un sistema original, del cual todos los sistemas médicos modernos se han derivado.

Ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el Occidente hasta la Medicina China Tradicional en el Oriente. Las Hierbas y fórmulas ayurvédicas aparecen en la Medicina China Tradicional, y también existe una forma ayurvédica de acupuntura.

Ayurveda es el fundamento de la medicina Tibetana, que se introduce en el Tíbet junto con el Budismo Indio. La medicina tibetana es predominantemente ayurvédica, con una influencia secundaria de la Medicina China. Existen, también otras formas de Ayurveda en el Nepal, Sri Lanka y Birmania, así como en algunas zonas de Tailandia.

Ayurveda es también uno de los sistemas de medicina alternativa más actual y comprensible para ser introducida en Occidente, donde su popularidad y prestigio están creciendo rápidamente. En el contexto occidental, Ayurveda es un sistema de medicina naturista y abarca todos los campos que se enseñan en escuelas médicas de Naturismo.

El Ayurveda es el antiguo sistema de medicina india. Los remedios, principalmente plantas, se eligen por su capacidad de armonizar el equilibrio entre el paciente y las influencias básicas de la vida, tales como la dieta, el trabajo y la vida familiar.

Así los diversos escritos recogen un extracto de la filosofía médica del periodo védico. Es de autoría diversa: iniciada por el autor mítico Dhanvantari, el avatar de la medicina.

Temáticamente describe con mucha precisión las cinco “materias fundamentales”: tierra, agua, fuego, aire y éter.

CONCEPTOS BÁSICOS

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida*. LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.

<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

Es necesario y útil pre-definir **7 conceptos** estratégicos que siempre estarán presentes en el análisis ayurvédico. Esto dará una comprensión integrativa desde el comienzo del estudio de esta disciplina, que este texto expone en los siguientes capítulos. Conceptos que serán tratados en este capítulo: Ayur-Veda, **dhatu**s, **shrotas**, **mahabhutas**, **rasas**, **gunas**, **doshas** y **prakriti**.

Ayurveda: ciencia de la vida.

En este documento, postulamos que el "Ayurveda es la ciencia que nos permite diseñar nuestra propia estrategia de salud natural y para toda la vida", es decir es una disciplina que nos orienta cómo vivir con salud, más allá de los recursos y apoyos médicos, o sea nos enseña a caminar conscientemente y con nuestro propio esfuerzo.

Como es mencionado arriba, Ayurveda es una ciencia de la vida, pero en el Ayurveda ¿qué se entiende por vida?. Vida de acuerdo al Ayurveda es una combinatoria de sentidos, mente cuerpo y energía espiritual o alma. La vida no solamente está limitada al cuerpo físico o a un conjunto de síntomas físicos, sino que posee una comprensión mucho más amplia, esencialmente holística, que incluye todos los aspectos: mentales, corporales, energéticos y espirituales del ser humano. Incluye también algo más: la salud social, es decir el contacto que establece el ser humano con otros, con los alimentos y con el medio ambiente.

De allí que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ayurveda es el sistema de medicina tradicional y alternativa más completo que existe en todo el mundo.

En el Ayurveda se tiene el conocimiento de que las diversas causas de las enfermedades provienen de la pérdida del balance saludable de la unidad integral del ser de cada persona (Doshas) y de los elementos (agua, espacio, tierra, aire y fuego), los trastornos en las energías del cuerpo y de causas psicológicas.

La diferencia básica entre la medicina moderna y el Ayurveda es que éste se centra en la salud, entendida como un bienestar físico, emocional y espiritual y no sólo se dedica a tratar enfermedades como sucede con nuestra medicina occidental moderna. Actualmente, existe un gran interés en el Occidente por profundizar en las propuestas y fundamentos del Ayurveda; sus numerosas aportaciones pueden ser de un gran enriquecimiento para transformar la alopátia moderna.

En el Oriente, la salud es mucho más que la ausencia de enfermedades; es un estado de conciencia en el cual nuestros potenciales se manifiestan y, así, podemos encontrar el sentido último de nuestra vida. En esencia, se puede decir que el Ayurveda es la medicina de la conciencia, es una estrategia de salud para toda la vida, es una ingeniería del vivir.

Dhatu

En el Ayurveda se describen 7 Dathus: Rasa dhatu, Rakta dhatu, Mamsa dhatu, Medha dhatu, Asthi dhatu, Majja dhatu, Shukra dhatu- como los **componentes de los tejidos** y las formas básicas del cuerpo, donde se producen la transformación de las sustancias: la utilización de las sustancias útiles o nutritivas y los desechos.

Cada dhatu, con la ayuda de las energías caloríficas llamadas Agnis (que existen en su propio dathu), literalmente "fuego" o "fuego digestivo", equivalentes a las enzimas de la biología occidental, se transforma, haciendo que cada elemento estructural, genere el siguiente elemento. Por ello, cuando un dhatu es defectuoso afecta de inmediato al dhatu siguiente y con ello afectará a toda la cadena de dhatus. Así, el rasa dhatu genera el rakta dhatu, y éste al mansa dhatu, y así sucesivamente, hasta conformar el dhatu más complejo, el shukra dhatu.

Srotas y Marmas

Según el Ayurveda el cuerpo humano está constituido por un sistema de **conductos**, llamados **Srotas**, tal como para la medicina china son sus meridianos, aunque en este último caso, sólo transportan energía. Desde esta perspectiva, el Ayurveda considera que las afecciones de un individuo ocurren cuando se produce un proceso de obstrucción en ciertos **puntos** denominados **Marmas**, de excesos o escasez de flujos. De este modo, al eliminarse la obstrucción o regular los flujos, los órganos afectados inmediatamente se curan.

Se definen 5 sistemas de Srotas principales: sistema de ingresos de nutrientes al cuerpo, sistemas que nutren los dhatus, sistemas de eliminación de desechos, sistemas femeninos y sistema mental. Cualquier daño a los srotas afecta a la circulación de los líquidos del cuerpo.

La palabra sánscrita para el buen estado de salud es **Sukha** (felicidad, salud), que significa "buen espacio" o "espacio abierto" o srota "abierto". Por el contrario, un estado enfermo es calificado como **Duhkha** (infelicidad, carencia de salud), que literalmente significa "espacio malo o espacio dañado" o shrota "cerrado".

Mahabhutas

El Ayurveda reconoce 5 elementos o **constituyentes básicos** que forman todo lo que existe: **Apa**: agua, **Vayu**: aire, **Akash**: espacio (también llamado éter, espacio o no materia), **Tejas**: fuego y **Prithvi**: tierra.

La fisiología ayurvédica también reconoce una poderosa dinámica de relaciones entre los mahabhutas con otros conceptos ayurvédicos: los órganos de los sentidos, las gunas, la formación de las doshas y los sabores (Rasas).

Rasas

Aunque la palabra sánscrita Rasa literalmente significa "**sabor**" (de los alimentos), el Ayurveda ha construido toda una ciencia alrededor de 6 rasas, como atributos de los alimentos que nutren nuestro cuerpo y su inmensa influencia en la salud.

Ayurveda clasifica 6 sabores básicos o Rasas: **amla**-ácido, **tikta**-amargo, **sashaya**-astringente, **madhura**-dulce, **katu**-picante y **lavana**-salado. Todos ellos provienen de la combinación de pares de mahabhutas.

Gunas

También la estructura conceptual del Ayurveda define 3 Gunas o **modalidades de la naturaleza** de una manera muy sutil: **Sattva**: bondad, **Rajas**: pasión y **Tamas**: inercia o ignorancia.

Al combinarse estos elementos en nuestros cuerpos conforme a las **modalidades de la naturaleza** o **gunas** se da origen a las 3 fuerzas llamadas Doshas, estas son: Vata (Rajas: Vayu+Akash), Kapha (Tamas: Apa+Prthvi), Pitta (Sattva: Agni o Tejas).

A diferencia de las gunas anteriores, distintas características presentan las llamadas **gunas de las sustancias**, que designan los atributos que poseen las sustancias materiales y los alimentos. Estas se expresan en **10 pares de gunas opuestas**: guru-laghu (pesado-liviano), sita-usna (frío-caliente), snigdha-ruksha (húmedo-seco), manda-tiksna (estable-intenso), kthina-mrdu (duro-blando), pichchila-visada (turbio-claro), silksna-khara (pegado, suelto), sthula-suksma (burdo-sutil) y sandra-drava (semiduro-líquido).

Doshas.

"La constitución general de la persona es el punto fundamental y básico para identificar el tipo metabólico del paciente. No lo es la enfermedad. La teoría ayurvédica enuncia que todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés en la conciencia individual".

Por esto, en la medicina Ayurvédica se reconocen 3 tipos corporales metabólicos que utilizan el concepto de "doshas" como atributos diferenciadores, que vienen a ser los atributos físicos o tipos metabólicos que en conjunto con las distintas energías del cuerpo determinan las características físicas básicas y saludables de un individuo.

Al estar la medicina ayurvédica basada en el concepto de las doshas vata, pitta y kapha, se establece que cada persona tiene una dosha predominante, y que el balance de las tres influye en la personalidad y la disposición física de cada persona. Los tipos metabólicos ejercen una gran influencia sobre la salud del individuo y que lo marcan en la manera que deberá observar para sostener su salud durante su vida.

Principalmente, el Ayurveda reconoce que un ser humano enferma energéticamente por desequilibrio entre los componentes vata, pitta y kapha. Sus afecciones son causadas por un mal manejo dietario (exceso, combinación, carencia, oportunidad, propiedad alimentaria), perversión de la mente, y medio ambiente. Básicamente comienza a manifestarse y desarrollarse desde el sistema digestivo.

Una vez ha sido identificado el tipo corporal o metabólico, los médicos ayurvédicos diseñan un plan de tratamientos para retornarle su equilibrio interno y además armónico con su entorno, que hemos denominado la estrategia de salud natural. Al contrario, no reconocer nuestro tipo metabólico y, por ende, aprovechar bien nuestros atributos, es cambiar algo a ciegas por este mundo durante nuestra vida.

"Los practicantes ayurvédicos enseñan a los pacientes a entender las constituciones de sus cuerpos y mostrarles cómo usar la dieta, el masaje, las hierbas y ajustes en el estilo de vida para armonizar el cuerpo, la mente y espíritu".

Prakrti

Tipología constitucional de los seres humanos.

La clave de la Medicina Ayurvédica es la "Constitución", llamada Prakrti, que una vez identificada nos permite establecer el perfil total de la salud del individuo, incluyendo fuerzas y susceptibilidades del individuo de caer enfermo. El sutil e intrincado perfil constitucional del individuo es el primer paso crítico de este proceso, que una vez identificado sería la base de todas las decisiones clínicas en los casos complejos y la auto sustentación por parte de las personas para mantenernos sanos.

Las 3 energías sutiles, vata-pitta-kapha, combinadas en diferentes porcentajes, establecen según el Ayurveda, la constitución individual o Prakriti. Es en el momento de la fecundación (cuando el espermatozoide se une al óvulo) en que se determina la constitución esencial del individuo, según las proporciones de vata, pitta y kapha que están presentes en el cuerpo de los padres en el momento de la fecundación.

La mayoría de la gente es una mezcla de doshas (tal como vata-pitta), con uno generalmente más predominante que otro. Cada uno de los tipos constitucionales prospera con una específica dieta, un plan de ejercicio físico, y estilo de vida. De esta forma se generan innumerables tipos constitucionales, aunque las 7 básicas son: Vata, Pitta, Kapha, Vita-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha y Vita-Pitta-Kapha. Los tipos únicos Vata, Pitta o Kapha son escasos, y el Tridosha triple Vata+Pitta+Kapha es muy raro.

El Prakrti esencial del individuo, o sea su constitución psico-corporal, permanece inalterable durante toda la vida. Sin embargo la combinación de las 3 energías sutiles o la Tridosha, varía según el medio ambiente (también está compuesto de Tridosha), la morfología regional donde vivimos, la alimentación de la que nos nutrimos y nuestras actividades diarias.

LAS ENERGÍAS EN LOS DOSHAS

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida*.
LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.
<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

Como se vió, en el Ayurveda se sostiene que existen 5 Mahabhutas o elementos densos, constituyentes básicos que forman todo lo que existe: **Apa**: agua, **Vayu**: aire, **Akash**: espacio (también llamado éter, no materia), **Tejas**: fuego y **Prithvi**: tierra.

También la estructura conceptual del Ayurveda define **3 Gunas** o **modalidades de toda materia**, incluyendo al ser humano y sus alimentos, de una manera sutil: **Sattva**: bondad, **Rajas**: pasión y **Tamas**: inercia o ignorancia.

Sattva, significa esencia pura; representa la cualidad etérica pura, la mente meditativa. **Raja** se refiere a la energía que hace que las cosas se lleven a cabo, que busca alcanzar, crear a ejecutar; es la causalidad del poder terrenal y del impulso sexual. **Tama** es la propiedad regresiva de la inercia y la descomposición; en el ser humano se refiere a las características de glotonería, indulgencia y flojera.

Cada una de estas 3 propiedades está asociada con tipos de alimentos. Los **alimentos sattvicos** incluyen la mayoría de frutas y vegetales, especialmente alimentos solares (crecen sobre 1 metro de altura: los árboles, arbustos, viñas, enredaderas, plantas de varas altas) y de superficie (crece sobre la tierra hasta 1 metro de altura: cereales, leguminosas, vegetales verdes y hierbas de hojas). Los **alimentos rajasicos** incluyen yerbas y condimentos picantes; muchos alimentos de superficie son de este grupo. Los **alimentos tamasicos** incluyen todas las formas de carne, pescado, pollo y huevos, así como el alcohol, los fármacos y las drogas.

Debido a que el individuo escoge el ser futuro que desea ser al seleccionar su alimento, toma una decisión de la base material constitutiva de su ser. Así el ser humano posee la libertad de poder juzgar que tipo de alimento es más apropiado para sus propósitos. Para aquellos que tienen la libertad de vivir una vida quieta y contemplativa, una dieta estricta de comida sattvica es perfecta. Para los que deseen mantener una mente meditativa pero también deben vivir y trabajar en el "mundo cotidiano" una dieta que consista principalmente de alimentos sattvicos combinados con algunos elementos rajásicos, es más apropiada. Para aquellos que practican disciplinas marciales, cierta cantidad de alimentos rajásicos en la dieta es necesaria. Los elementos tamásicos deben ser evitados.

Al combinarse estos elementos en nuestros cuerpos conforme a las modalidades de la naturaleza o gunas se forman 3 fuerzas llamadas Doshas, estas son: Vata (Rajas: Vayu+Akash), Kapha (Tamas: Apa+Prithvi), Pitta (Sattva: Agni o Tejas).

Así como la naturaleza general posee ciertas gunas o modalidades, cada dosha posee también modalidades muy propias que las diferencian entre si y que permite conocer más precisamente sus atributos y comportamiento. También se les conocen como gunas o modalidades de las doshas, y son 25 en total:

- Vata dosha (7 gunas) es **seco, frío, ligero, móvil, claro, áspero y sutil**.
- Pitta dosha (7 gunas) es **ligeramente oleoso, caliente, intenso, ligero, fluido, ácido y móvil o líquido**.
- Kapha dosha (8 gunas) es **oleoso, frío, pesado, estable, pegajoso, suave y blando**.

Las doshas mencionadas, no tienen una traducción exacta en nuestro idioma, se refieren a energías que no son visibles, pero así como la electricidad, sus manifestaciones o efectos

pueden percibirse. También la literatura ayurvédica las refiere como humores y a su sistema completo como **Tridosha** o Sistema de las 3 doshas. Participan en la definición de los tipos metabólicos diferenciadores, y a los cuales se les tipifica con el mismo nombre de sus energías predominantes o sus combinaciones.

En general estos principios de energía generan y bio-distribuyen todas las sustancias que manejan las funciones biológicas y psico-somáticas del ser humano, esto es lo que la ciencia biológica moderna reconoce como sustancias o principios nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, aminoácidos, glúcidos, lípidos, enzimas, hormonas y los principios botánicos).

Cuando la Tridosha funciona normalmente, protege el sistema inmunitario, y cuando las doshas se desequilibran, el ser humano enferma. Cada una de las energías-doshas actúan con predominancia en ciertas áreas corporales, manejan determinadas sustancias biológicas y están asociadas a la manifestación de las 5 sustancias primordiales de la estructura de la materia reconocidas por el Ayurveda: agua, aire, éter o espacio, fuego, tierra.

La medicina Ayurveda está basada en la teoría de estas doshas. Cada dosha tiene características especiales que deben de armonizarse. **Vata es la más importante de las doshas, es el factor motor de las demás.** Para armonizarlas deben de seguirse consejos ayurvédicos para la alimentación, el ejercicio y algunas actividades de higiene propias del Ayurveda.

También cada dosha está constituida por 5 otras energías específicas, a las cuales se les denomina subdoshas. A continuación algunas características básicas de cada una de las doshas y sus subdoshas:

Vata dosha.

Es la energía conformada por el elemento menos denso.

Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, pasión o raja guna. Modalidades o gunas de la dosha, seco, frío, ligero, móvil, claro, áspero y sutil.

Esencia sutil: Prana.

Dhatu: Es el principio activo del movimiento, asociado a la distribución del aire vital que está dentro del cuerpo y también tiene relación con el éter.

Fisiología: Influye preponderantemente en el sistema nervioso (movimiento de los impulsos nerviosos). También gobierna los movimientos biológicos: el latido del corazón, el movimiento celular, las contracciones y expansiones musculares, las acciones intestinales de evacuación. Vata pone en movimiento a Pitta y Kapha.

La alegría, el placer, el nerviosismo, son manifestaciones de vata.

Desequilibrio: El exceso de Vata se acumula en las partes del cuerpo donde ella normalmente predomina: el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel (seca), los oídos y las articulaciones. Cuando está desbalanceada, se afecta el metabolismo, porque el exceso de aire (frío) apaga la combustión del cuerpo (pitta). Esto sucede especialmente en la vejez, cuando ocurre una desasimilación excesiva (catabolismo) que genera decadencia o un proceso deteriorativo del cuerpo (delgadez). Uñas de manos y pies, ásperas, azuladas y negruzcas. Inquietud de la vista, intranquilidad de la postura, las articulaciones suenan al caminar. El hombre se queja de eyaculación precoz como efecto de falta de desarrollo de sukra dhatu, no siente mucho placer sexual. Emociones disturbadas influyen en: falta de concentración y comprensión, memoria débil, descoordinación verbal, voz distorsionada.

Etapas en que predomina: Es la energía que predomina en la vejez, generando deterioro físico.

Subdoshas: Prana (fuerza vital: situada en la cabeza y activa también en el pecho y cuello; funciones: a) intelecto-buddhi, b) corazón-hridaya, c) los cinco sentidos, d) ingenio y concentración-manas, e) otras: escupir, estornudar, eructar, inhalar), Apana (situada en la parte baja del abdomen, controla la función de la vejiga, útero, testículo e intestino grueso; funciones: a) proceso de defecación, b) orinación, c) ciclo menstrual, d) desarrollo del feto, e)

eyaculación), Vyana (situada en el corazón; funciones: a) circulación y movimientos del corazón, b) movimientos rápidos, c) levantar y bajar pesos, d) abrir y cerrar de ojos), Samana (situada en el estómago y en el intestino delgado; funciones: a) digestión, b) división y diferenciación de los alimentos), Udana (situada en el pecho; funciones: a) hablar-vakpravrti, b) esfuerzo-prayatna, c) energía y entusiasmo-utsah) color facial-varna, e) memoria-smrti)

Pitta dosha.

Es la energía conformada por elementos de mediana densidad.

Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, bondad o sattva guna. Modalidades o gunas de la dosha, ligeramente oleoso, caliente, intenso, ligero, fluido, ácido y móvil o líquido.

Esencia sutil: Tejas.

Dhatu: Es el principio activo asociado a la producción y distribución de la manifestación del fuego vital que está dentro del cuerpo.

Fisiología: Conforman el sistema metabólico y hormonales, en especial interviene en los ácidos que actúan en el metabolismo, entre estos principalmente en la bilis, que cumple un importante rol para la transformación de los alimentos. Es la energía calorífica del cuerpo. Gobierna la digestión, absorción y asimilación del cuerpo, por lo tanto es responsable de la nutrición.

También gobierna la inteligencia, y es responsable de la ira, del odio y de la angustia. Predomina en el intestino delgado, el estómago, la piel, las glándulas sudoríficas, la sangre, la linfa y los ojos, lugares donde se acumulará si se produce exceso.

Desequilibrio: El exceso de Pitta e insuficiente Kapha afecta a los tejidos y glándulas señaladas. El desequilibrio de esta dosha afecta el proceso de elaboración de sustancias nutritivas (metabolismo). Tendencias a la diarrea, mucha sed, olor corporal fuerte, falta de resistencia física, impaciencia, falta de tolerancia, rencor, verbo agresivo.

Etapas en que predomina: Es la energía que predomina durante la adultez, generando capacidad física y estabilidad.

Subdoshas: Pacaka (situada entre el estómago y el intestino grueso); funciones: a) digestión, b) transformación de los alimentos en Rasa, c) separación de las sustancias útiles), Rañjaka (situado en el hígado, bilis y estómago; responsable de la sangre, tiene como función crear de la rakta dhatu), Sadhaka (situada en la cabeza y en el corazón; funciones: a) frescura, entusiasmo, b) inteligencia, c) autoconfianza), Alacaka (situada en los ojos), Bhrajaka (situada en la piel y en las uñas; responsable del feedback, funciones: a) control del gusto, b) recepción de órdenes externas).

Kapha dosha.

Es la energía de los elementos más densos.

Gunas asociadas: Modalidad de la naturaleza, ignorancia o inercia o tamoguna. Modalidades o gunas de la dosha, oleoso, frío, pesado, estable, pegajoso, suave y blando.

Esencia sutil: Ojas.

Dhatu: Es el principio activo asociado a la producción y distribución de la sustancia que construye el cuerpo. Se traduce también como agua biológica (flema) y también se relaciona con el elemento tierra.

Fisiología: Controla el área celular y comprende el sistema excretor. La percibimos como materia blanca-viscosa que lubrica las articulaciones. Predomina en el pecho, la garganta, la cabeza, las glándulas sinoviales, la nariz, la lengua, el estómago, el intestino grueso, las articulaciones, la grasa y las secreciones semilíquidas del cuerpo.

Emocionalmente es responsable de la envidia y de la ambición, pero al mismo tiempo genera una predisposición hacia la tranquilidad y el amor.

Desequilibrio: Como en las otras dos energías, afecta los órganos donde se acumula. El desequilibrio de esta dosha produce un exceso de asimilación (anabolismo) que al ser mayor que la desasimilación (catabolismo) origina el crecimiento de órganos y tejidos, dando como resultado la obesidad.

Etapas en que predomina: Es la energía que predomina en la niñez, dando lugar al desarrollo físico.

Subdoshas: Boddaka (situada en la boca y en la lengua, responsable de la percepción de los gustos), Kledaka (situada en el estómago; responsable de la división de los alimentos), Avalambaka (situada en el corazón; responsable de la mantención de la fuerza del corazón), Slesaka (situada en las articulaciones; responsable de la lubricación), Tarpaka (situada en el cerebro; mantención de la fuerza cerebral).

RELACIONES ENTRE LOS DOSHAS.

Cada dosha tiene características especiales que deben armonizarse. Para armonizarlas deben de seguirse consejos ayurvédicos para la alimentación, el ejercicio y algunas actividades de higiene propias del Ayurveda. El Ayurveda recomienda observar:

- Al haber **demasiado Vata**, la piel se vuelve áspera, seca y oscura, el cuerpo de adelgaza y pierde calor. La persona sufre de insomnio. no tiene fuerza y sus defecaciones son fuertes.
- Al haber muy **poco Vata**, la persona se siente cansada y agotada, respira entrecortado, posee poco humor y concentración.
- Al haber **demasiado Pitta**, la piel toma un aspecto amarillo, los sentidos están débiles, no hay fuerza. Se presentan signos de mareo y desmayos.
- Al haber muy **poco Pitta**, la piel se pone pálida. La persona tiene molestias intestinales.
- Al haber **demasiado Kapha**, la sangre no circula bien, se presenta cansancio y sueño. Las extremidades están pesadas y las articulaciones débiles.
- Al haber muy **poco Kapha**, se produce sequedad en la boca y sed, sensación de vacío en el estómago. Las articulaciones están débiles. La persona sufre de insomnio y se siente sin fuerzas.
- Vata es la más importante de las doshas, es el factor motor de las demás. Hay que prestarle una atención especial.

RITMOS DE LOS DOSHAS.

Las doshas siguen diferentes bio-ritmos. El Ayurveda reconoce la existencia de esas fases, y al menos 4 importantes: conforme el ser humano pasa de una hora a otra durante el día, los meses de las estaciones climáticas, durante todas las fases de la vida e incluso se observa fases digestivas.

Diaria:

Las doshas manifiestan toda predominancia en dos momentos del día. En dichos momentos, si la persona está enferma se agrava. Aquí, también la medicina china muestra que los ritmos de los órganos del cuerpo presentan correspondencia con bastante exactitud con el sistema ayurvédico:

Vata: Después del medio día (2PM-6PM). Después de la media noche (2AM-6AM).

Pitta: Medio día (10AM-2PM). Media noche (10PM-2AM).

Kapha: Mañana (6AM-10PM). Noche (6PM-10AM).

Obsérvese que se generan dos ciclos (mañana y noche) continuos, en los cuales se suceden en secuencia: Kapha>>Pitta>>Vata....En general, el ciclo del atardecer es relajado y suave parecido al del amanecer, pero el ciclo del anochecer brinda el escenario favorable al descanso.

Estacional:

El Ayurveda reconoce 3 estaciones conforme a la evolución del clima durante el año y las doshas:

Estación Kapha: Primavera y temprano Verano.

Estación Pitta: Mediados de Verano hasta temprano Otoño.

Estación Vata: Otoño tardío e Invierno.

Vital - la edad:

La vida sigue un cierto ritmo en la medida que el individuo pasa por sus 3 ciclos básicos, en los cuales va predominando una dosha cada vez. Kapha predomina fuertemente hasta los 16 años, mientras el sistema está absorbiendo "jugo"; su dominación persiste aproximadamente hasta los 30, mientras la integración del cuerpo y la mente progresa. Debido a esto, los adolescentes son más susceptibles de resfriarse que los mayores de 50. Pitta predomina durante la edad mediana, cuando una persona ha alcanzado el equilibrio metabólico y la madurez mental. Vata predomina después de los 60, a medida que mente y cuerpo se desintegran poco a poco. El envejecimiento implica la pérdida del "jugo" de la vida; la gente se encoge con la edad, y las personas mayores también sienten más frío que los jóvenes, debido a que vata deseca la grasa corporal y priva a los ancianos de su capacidad aislante. En resumen:

Período Kapha: Niñez y juventud. Primer subperíodo, hasta los 16 años. Segunda etapa, hasta los 30 años.

Período Pitta: Adultez. Desde los 30 años hasta los 60 años.

Período Vata: Vejez. Desde los 60 años.

Fases digestivas:

Inmediatamente después de comer, la gran masa inerte de comida ingerida causa un predominio de kapha y un incremento de pitta. Durante el proceso digestivo, propiamente tal, predomina pitta, kapha se calma y vata se acumula. Después de la digestión y durante la asimilación y la excreción de los desechos, pitta se enfría y predomina vata.

LOS DOSHAS Y EL MEDIO AMBIENTE

Dosha prakrti es la denominación en sánscrito del concepto central del Ayurveda. **Prakrti** significa la naturaleza del cuerpo, de un medio ambiente, una sustancia o una enfermedad. Las **doshas** son los tres **principios energéticos** conocidos como **vayu** (o vata), **pitta** y **kapha**. Aunque no son conocidos como tales ni aceptados por la medicina occidental, estos doshas existen en toda la naturaleza material como una transformación de las tres **gunas o modalidades de la naturaleza**, **Sattva**: bondad, **Rajas**: pasión y **Tamas**: inercia o ignorancia.

Las doshas son activas en el cuerpo. También están presentes en el medio ambiente. Recordando que vata dosha se refiere al principio de los aires vitales, pitta dosha al principio de la energía calorífica y kapha dosha al principio de la sustancia sólida, podemos comprender que los cambios en el medio ambiente modifican el balance de las doshas. El Ayurveda lo analiza todo de acuerdo a este concepto.

Por ejemplo, el aire de una región montañosa tiene una predominancia de vata dosha, en el de la orilla del mar predomina kapha dosha y en el de un desierto predomina pitta dosha. Similarmente el agua de pozo es principalmente kapha, el agua de lluvia posee una gran proporción de vata y la de los ríos es de una naturaleza más pítica.

Las horas del día, basadas en la posición del sol con respecto a la tierra, también afectan las doshas.

Justo antes de la salida del sol, es la hora del día en que las doshas están equilibradas. El Ayurveda dice que ése es el mejor momento para ejecutar sadhana, la práctica del yoga o servicio devocional.

La mañana, desde la salida del sol hasta el medio día, es el mejor período para todo tipo de actividades, ya que durante esas horas uno puede controlar vata dosha.

Desde el medio día hasta las 4 p.m., pitta dosha aumenta, siendo este el mejor período para tomar la comida principal, ya que al aumentar pitta (principio de la energía calorífica) incrementa también el fuego de la digestión.

De las 4 p.m. a las 7 p.m., incrementa kapha dosha. Uno no debe dormir durante ese período.

Desde las 7 p.m. hasta la mañana siguiente aumenta vata dosha y uno debe ser menos activo, ingerir bebidas calientes o una comida muy ligera y descansar.

Como antes se dijo, el Ayurveda reconoce 3 estaciones conforme a la evolución del clima durante el año y las doshas:

Estación Kapha: Primavera y temprano Verano.

Estación Pitta: Medios de Verano hasta temprano Otoño.

Estación Vata: Otoño tardío e Invierno.

Sabiendo esto, una persona experimentada puede ajustar sus actividades y medio ambiente de acuerdo a la naturaleza particular de su cuerpo. Un buen médico también puede manipular estos factores.

Para ayudarnos a distinguir la naturaleza o prakrti de nuestro cuerpo, el Ayurveda nos da muchos síntomas de diferentes tipos de cuerpos. Debe comprenderse que ningún cuerpo es

exclusivamente de una de esas naturalezas, todos los cuerpos tienen una mezcla de praktis, con una de ellas predominante.

EL HUERTO AYURVEDICO HOMA (HAH)

Es un lugar muy especial, seleccionado cuidadosamente, donde se cultivan plantas destinadas a mantener la salud a través del equilibrio de los doshas o componentes metabólicos de los organismos vivos.

Por ello, es una extensión del Ayurveda como cuerpo naturopático aplicado al cultivo de plantas destinadas a preservar la salud. Las plantas cuidadas en un HAH ayudan a todos los organismos vivos que padecen una afección a reestablecer la salud o recentrar el equilibrio fundamental de las doshas que nos mantiene sanos.

Un Huerto Ayurvédico Homa (HAH) es un organismo vivo. Es un lugar donde se han fomentado gran cantidad de organismos vivos, suelo orgánico, micro organismos, insectos, plantas, visitantes y energías, todas formando una comunidad armónica, coherente, productiva y espiritual. Las plantas en un Huerto Ayurvédico pueden clasificarse como perennes y anuales. Las primeras tienen gran importancia porque dan continuidad a la personalidad del Huerto.

Todas las características, componentes y protocolos de un HAH deben ser preservados cuidadosamente, porque la comunidad vegetal que se ha formado en su área, el HAH mismo es un organismo enteramente vivo, por tanto sensible, inteligente, espiritual que apoyará al Terapeuta en su trabajo de mantener al vida en los demás. Esa su tremenda potencia.

Las plantas presentes en el HAH

En este espacio se busca preservar una gran diversidad vegetal mediante procedimientos bio-energéticos que producen un ambiente o campo de energía que favorece el crecimiento de plantas de excepcional capacidad curativa y nutricional.

Las plantas que han de preservarse y cultivarse en el HAH no solo tiene que ver con las hierbas puramente terapéuticas o naturopáticas, sino que también deben proliferar aquellas llamadas aromáticas y culinarias. Como plantas culinarias, entendemos todas la especies sazonadoras de los alimentos y utilizados en la cocina ayurvédica como también las plantas nutricionales, alimentarias propiamente tal.

También es bien recibida toda hierba o planta que emerja espontáneamente, aunque afecte el crecimiento de las demás. En estos casos debe contactarse con su estado sutil para que su presencia no dañe a sus hermanas aledañas. Obviamente, deberán ser controladas debidamente. Toda expresión vegetal en el HAH tiene derecho a la vida, incluso las venenosas.

En especial debe buscarse una diversidad tal que procure un justo equilibrio de la cantidad de plantas que benefician o controlan cada dosha. Mas adelante se dedica un párrafo especial a este gran tema.

ELECCION DEL LUGAR DE EMPLAZAMIENTO

El lugar donde el HAH será emplazado debe ser cuidadosamente elegido. Los lugares posibles deber ser evaluados y sus parámetros debidamente contrastados y examinados.

En lo posible, el lugar debe estar cerca de una fuente de agua, o al menos que exista la posibilidad de suministrarle agua viva, de fuentes naturales.

Es el mejor lugar de la parcela, buena tierra, idealmente seleccionada con procedimientos que aporta la Geobiología y el Vasanti, el Feng Shui de la Naturaleza.

Cuando se crea que se ha encontrado el lugar del futuro HAH, someter las alternativas de selección a una profunda meditación y hacer escuchar al Maestro Interior, a la Divinidad que siempre se manifestará con el encargado del HAH, para luego tomar la decisión final.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UN HAH

Los HAH poseen siete componentes o características básicas:

- Tierra de buena calidad.
- Gran diversidad de plantas.
- Práctica natural de reinversión de los elementos nutricionales de la tierra.
- Ausencia absoluta de aditivos químicos y plantas transgénicas.
- Práctica de mínimo laboreo.
- Observación de estrictos protocolos para la entrada, permanencia y salida del HAH.
- Ambiente Homa circundante, mantenido por la práctica védica de Mantras Homas: Agnihotras de la Salida y Puesta de Sol, Vyahrti Homa y el Mahamrtyunjaya Mantra (Om Tryambakam).

Es muy importante que el HAH posea tierra de altísima calidad y compostaje para mantener un conjunto altamente diverso de plantas saludables que sean útiles al equilibrio de las doshas de todo organismo vivo, seres humanos, animales e incluso las mismas plantas.

El HAH tiene que ser mantenido con prácticas orgánicas muy rigurosas (no transgénicas, cuidadas con elementos naturales, sin aditivos químicos) y permaculturales (con mínimo laboreo e intromisión). Es fertilizado con abonos naturales, estiércoles de animales, especialmente con estiércol de vaca, debido a sus propiedades energéticas y terapéuticas. Igualmente, la nutrición de la tierra es fomentada mediante materiales compostados y humus de lombrices.

El componente energético es aportado y mantenido por los E-HAH, practicantes regulares de los Homas básicos de los Agnihotras y otros Homa Mantras Védicos. [VER ANEXO]

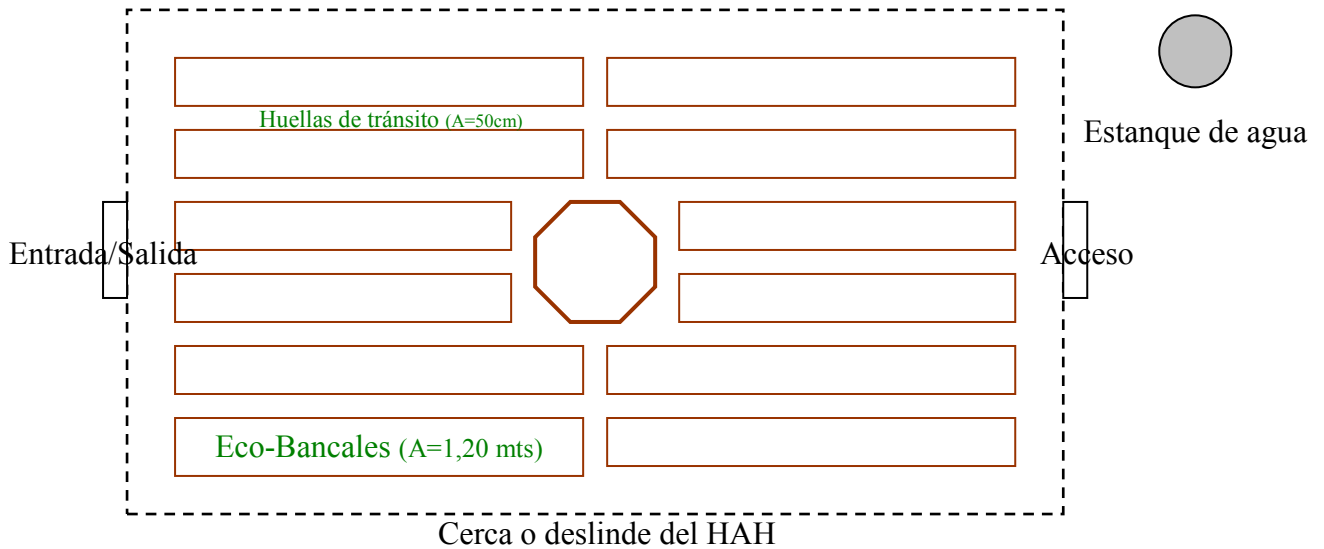
Lay Out del HAH [Basado en una Propuesta para la Eka Crakra de Catemu]

1) Desarrollar el Lay Out del HAH. Lo que se invierta en planificación y en la definición de las grandes ideas fuerzas redundará en gratas economías en la acción propiamente tal.

Puede bosquejarse un *Lay Out* (esquema de distribución espacial) preliminar. Una sugerencia indica que pueden dibujarse bancales en la línea actual Este-Oeste; pueden ser mantenidos perfectamente bancales con formas rectangulares que faciliten el laboreo y la productividad. También pueden intercalarse formas semicirculares, octogonales o hexagonales.

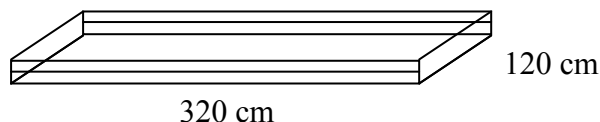
Un bosquejo posible a tener en cuenta es el siguiente:

Un posible LAY OUT del HAH



Como se puede observar, entre los bancales se formarán huellas muy bien delimitadas por las tapas de madera, tal como se indica mas adelante. Bastará una separación de unos 50-60 cm entre los bancales, que serán suficientes para transitar con carretillas de mano, trabajar y darle un camino al visitante.

2) Habilitación de eco-bancales. El tipo de delimitación y protección de los bancales es el prototipo que tenemos en la **ECHO**. Sugerimos bancales, fácilmente armados con doble tapas (tablas de madera de bajo costo, de 1" x 4" x 3,2mts) de ancho no mayor de 1,2 metros para facilitar el labores sin mayor esfuerzo del cultivador y un largo que sea múltiplo de 3,2 (tamaño estándar de la "tapa") para facilitar su armado. En suma verdaderos cajones puestos y afianzados sobre la tierra:



El modelo lo seleccionamos, después de años de haber ensayado varias posibilidades en nuestra **ECHO**. Este método aporte los 2 grandes beneficios:

- Impide que el bancal se deslave, es decir pierda nutrientes por efecto del deslizamiento de la tierra cuando se riegue.
- Las Visitas y los Cultivadores seguirán siempre las huellas entre los bancales. No se produciría el actual tránsito por encima de los cultivos, por lo que se evitará deterioros de las plantas y endurecimiento de la tierra y se respetaran los importantes *Nadis* de la Comunidad Vegetal (CV) irá formando con el tiempo.

Sugerimos comenzar con unos dos pares de eco-bancales. Los insumos por cada bancal así estructurados implican unas 10 tapas de maderas cada uno y un ¼ Kg. de clavos de 2", no más de \$ 8.000 -10.000 por bancal.

Ideas fuerzas a tener muy presentes.

Para manejar los cultivos en los eco-bancales, las ideas centrales son:

- 1) agregar bancales sólo en la medida que la capacidad productiva de los encargados crezca, para evitar mostrar abandono, que energéticamente no es auspicioso, es entrópico,
- 2) Mantener siempre todo los bancales perfectamente cubierto, ya sea con cobertura viva, o con *mulch* de paja de alfalfa, que provee nitrógeno y otros nutrientes, como ciertas energías especiales.
- 3) Después de cada cosecha, deben seleccionarse las mejores plantas y dejar que las matas semillen *in situ*. La cantidad de matas dependerá del ritmo de rotaciones de la misma especie, su expansión como cultivo de interés, del intercambio previsto o ventas de las semillas ya sea en la misma parcela o en el mercado local.

Metas de sustentabilidad.

El HAH debe sustentarse. El esfuerzo debe ser medido por los logros que se alcancen en las siguientes metas:

1° meta. Armar un Lay Out primario.

2° meta. Proveer el suministro alimentario a la Comunidad Familiar o Sangha Resistente (n miembros). Ampliación del Lay Out.

3° meta. Generar excedentes, para destinarlos a: intercambio, para una comunidad mayor, obtención de recursos del mercado local. Ampliación del Lay Out.

4° meta. Abastecimiento de un Comedor Vegetariano, suministro para eventos especiales masivos. Ampliación del Lay Out.

Elementos necesarios para realizar los Homas

Los elementos utilizados en las Prácticas Homas de mantenimiento de los HAH son:

- 3 sustancias orgánicas,
- un elemento metal,
- fuego purificador,
- el Oficiante,
- los Mantras (sonidos, ondas sonoras, vibración), y
- Los horarios de la salida y puesta sol para el lugar y un buen reloj, bien sincronizado.

Las sustancias orgánicas son, el estiércol de vaca, el Ghee o mantequilla sin sal, purificada con un muy simple procedimiento y arroz integral que debe estar entero para que contenga intactos los registros intactos del ADN planetario. El cobre es el único metal utilizado en la

confección de la Pirámide, donde las sustancias orgánicas son debidamente combustionadas y donde se mantienen por períodos variables el fuego purificador del ambiente del HAH, apoyado por los Homas Mantras.

Una burbuja de energía

Cuando se ha encendido el fuego en la pirámide, la temperatura puede alcanzar los 1.000°C, generando un gran movimiento iónico de electrones que interactúan con las moléculas de la atmósfera circundante.

Cuando en un lugar se realizan los fuegos Homas, y una cantidad de mantras son recursivamente recitados por un cierto tiempo se forma necesariamente un reticulado de energía sobre ese lugar. Bajo esas condiciones, esa capa es formada o atrapada físicamente por una finísima película constituida por una combinación del Ghee y por las sustancias usadas en los Yajñas. Esa verdadera burbuja es protectora, altamente sana y curativa, muy ionizada, y, y es llamada **Atmósfera Homa**.

El uso de la ceniza.

El subproducto de todo proceso Homa es una muy útil y multifuncional **CENIZA**, que en Alemania obtuvo un registro formal (farmacéutico) en la década de los 80s. Todas las cenizas producidas en los Homas son utilizadas en la agricultura en diversas aplicaciones, que van desde su uso directo al suelo o a las plantas o bien a través de biopreparados líquidos, en o sin combinación con maceraciones adicionales.

Los macerados de agua con ceniza normalmente se dejan estacionarios o en reposo alrededor de 3 días antes de ser utilizados en la agricultura. A estos preparados, pueden asimismo macerárseles en conjunto otros materiales orgánicos, tales como la misma bosta de vaca y algunas hierbas especialmente benéficas, tales como ortiga (*Urtica dioica*), Manzanilla (*Chamomilla*), Llantén (*Plantago mayor o menor*), Diente de león (*Taraxacum officinale*), Tabaco natural (Solanaceae, *Nicotiana tabacum L*), entre otros.

La ceniza de Agnihotra, en particular, además tiene propiedades naturopáticas comprobadas por años de experimentación directa y en el Laboratorio de Monika Koch, Químico-Farmacéutica alemana, que desde los años 70s estudia los distintos usos naturopáticos de la ceniza de los Agnihotras.

La ceniza de Agnihotra fomenta la salud y/o la recuperación de cualquier organismo vivo.

PRESERVACION ENERGETICA DEL AMBIENTE DEL HAH

El ambiente interno del HAH debe ser protegido y su protección realizada observando un estricto protocolo de pureza. Así debe ser, puesto que el HAH es apoyo principal para el apoyo alimentario y para todas las terapias holísticas. Los puntos revelantes de este protocolo son:

- 1) Antes de entrar el Encargado del HAH (E-HAH), debe realizarse una rigurosa limpieza corporal, llenarse de la Divinidad de su devoción y realizar un Vyahruti, mantra planetario que produce gran sincronía con la tarea que vamos a realizar.
- 2) Si es posible usar ropa limpia, blanca o verde claro.
- 3) Al menos, haber realizado el Agnihotra previo a la entrada. Los Agnihotras de la Salida y

Puesta de Sol deben ser realizados para lograr captar las energías de los ciclos circadianos, ciclos vitales del planeta.

4) Entrar con una actitud de reverencia al trabajo de las plantas que están realizado en el HAH, como también a toda la expresión de la Divinidad presente en su ambiente.

5) El E-HAH debe transitar por el Huerto, en estado de contentamiento, cantando mantras a la Divinidad, y en especial el Om Tryambakam (OT), El OT es el Mantra “agrícola” por excelencia, puesto que el tiene una referencia muy directa a la madurez de las plantas. Todo el tiempo, cuidará la armonía de sus movimientos y recorrer los bancales por las huellas destinadas a ello y nunca en forma transversal para no cortar las líneas de energía que la Comunidad Vegetal (CV) ha desarrollado en tanto tiempo y con tanto esfuerzo. Es necesario considerar varias horas al día de OT (4) para generar y mantener una Atmósfera que propicie buenos cultivos.

6) Cuando se trata de cosechas terapéuticas, es decir destinadas a terapias, dirigirse en estado de mucha humildad (*“idam na mama”*) al espíritu reinante en la CV, pidiéndole su ayuda para seleccionar la o las plantas más apropiadas para reestablecer los equilibrios de los doshas de tal o cuales personas que lo necesitan. Anunciarle que les dará suficiente tiempo de “deliberación” y posteriormente regresará para recibir sus “indicaciones” y finalmente cosechar las plantas seleccionadas más adecuadas.

7) Para salir, igualmente se realizará con una actitud de respeto y de gratitud profunda por la oportunidad de haber tomado contacto con la tierra del HAH, el cuidado que prodigó a sus plantas, por la cosecha realizada y por el propio tiempo que el HAH acogió su presencia.

8) Todo lo indicado antes, también tiene que ser observado por los visitantes, siempre que el C/G esté presente y guíe la visita.

9) Las mujeres en estado menstrual deben abstenerse durante 4 días de realizar trabajo alguno en el HAH. De acuerdo a la tradición védica, su rol especial en este estado es la meditación profunda.

CUIDADOS ADICIONALES

- El riego debe ser dirigido a la tierra, ella es la Madre de todas las plantas, ella se encargará de entregarles este vital alimento a sus hijas.

- El compostaje debe ser formado con residuos de primera calidad, libre de elementos tóxicos, transgénicos y de elementos de origen animal.

- Ninguna superficie del suelo debe quedar expuesta sin protección, sin algún tipo de cobertura vegetal. Lo ideal es que esté cubierto por las propias plantas, verdadera cobertura verde. Cuando esto no sea el caso se aplicará mulch de paja de alfalfa.

- Las labores que se practique en el HAH deben ser acompasadas, rítmicas, procurando no alterar los circuitos de energías que se han formado y la propia comunidad vegetal.

- Aplicación regular de Cenizas Homas, ya directamente, ya maceradas en agua viva (3 días de reposo, dinamizando cada día haciendo circular el agua de izquierda a derecha, sentido de las agujas del reloj).

ALGUNAS PLANTAS A CULTIVARSE EN UN HAH

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida*.
LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.
<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

Plantas especiales para kapha dosha

Frutas. Ciruelas, damascos, fresas, fresas, frutas secas, granadas, higos, manzanas, pasas, peras.

Hierbas y especias. En general, todas las especias favorecen a kapha dosha. El jengibre es el mejor para mejorar la digestión.

Granos, legumbres y semillas. Cebada, centeno, maíz, trigo sarraceno. Frijol colorado, garbanzos, habas, tofu. Semillas de calabaza, de maravilla.

Verduras. Ajo, apio, arvejas, berengenas, brócolis, brotes, bruselas, cebollas, coliflor, espárragos, espinacas, lechuga, papas, rábanos, remolacha, repollo, vegetales de hojas verde, zanahorias, setas.

Otros alimentos. Aceites: almendras, maíz, maravilla. Endulzantes naturales: remolacha y miel. Leche desnatada, pequeñas cantidades de leche entera.

KAPHA CHURNA. (*) Una mezcla picante de pimienta, jengibre, coriandro, cúrcuma, azúcar rubia, sal y canela. Estimulará la digestión. Convertirá tus platos simples en platos de "gourmet".

(*) Los **churnas** son mezclas de hierbas y especias en polvo, destinadas a formar parte de una dieta equilibrada. Pueden usarse para cocinar o en la mesa. Cada churna proporciona de forma equilibrada los seis sabores (salado, dulce, astringente, amargo, picante y ácido), que en el Ayurveda se consideran un elemento fundamental para una alimentación sana y equilibrada.

Plantas especiales para pitta dosha

Frutas. Ciruelas, ciruelas secas, coco, granadas, higos, magos, manzanas, melones, paltas, pasas de uvas, peras, piñas, sandías, uvas.

Granos, legumbres y semillas. Arroz blanco, avena, cebada, trigo. Garbanzos, habas, porotitos mung, productos de soya, tofu. Semillas de calabaza, semillas de maravilla.

Hierbas y especias. Azafrán, canela, cardamomo, cilantro, eneldo, hinojo, jengibre (en pequeñas cantidades), menta, mostaza, tumeric.

Verduras. Apio, arvejas, brócolis, brotes, bruselas, coliflor, lechuga, papas dulces, pimienta dulce, porotitos verdes, repollo, vegetales de hojas verdes, zapallos, zetas.

Otros alimentos. Aceites de coco, maravilla, oliva, soya. Mantequilla, ghee, crema de leche. Todos los endulzantes naturales, excepto melasa y miel.

PITTA CHURNA. Mezcla de coriandro, hinojo, comino, azúcar moreno, cardamomo, jengibre, cúrcuma, canela y sal. Ligeramente dulce y muy aromática. Te refrescará mientras estimula tu paladar.

Plantas especiales para vata dosha

Frutas. Bananas, cerezas, ciruelas, coco, damasco, dátiles, duraznos, fresas, higos, limones, mangos, melores, naranjas, paltas, piñas, uvas. En general, frutas dulces.

Granos, legumbres y semillas. Arroz, avena, trigo. Garbanzos, lentejas, porotitos mung, tofu (en pequeñas cantidades).

Todas las semillas en pequeñas cantidades. Las almendras son las mejores.

Hierbas y especias. Anís, asafoetida, albahaca, canela, cardamomo, cilantro, clavo de olor, hinojo, jengibre, laurel, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta negra, salvia, tarragón, tomillo.

Verduras. Ajos (cocidos), beterragas, cebollas (cocidas), espárragos, nabos, pepinos, porotitos verdes, rábanos, zanahorias.

Otros alimentos. Todos los aceites. El de sésamo es especialmente recomendado. En general, todos los productos lácteos.

Todos los endulzantes naturales. Sal, sasonantes, vinagre. [en cantidades medidas].

VATA CHURNA. Una mezcla de comino, jengibre, fenogreco, cúrcuma, azúcar moreno, sal y asafétida. Su sabor suave tiene la particularidad de calmarte y relajarte.

Algunas plantas presentes en los bancales del HAH de la ECHO y cualidades ayurvédicas

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida*.

LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.

<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

Orégano.

Nombre científico: *Origanum majorana*.

Cualidades: "Don de reyes". El gran terapeuta naturalista francés Mességué, la recomienda en una gran catidad de afecciones. Cura desde los tics nerviosos hasta los espasmos digestivos, desde el asma hasta las enfermedades de la matriz. Compresas para el reumatismo. Inhalaciones para la bronquitis. Una gran dosis de oregano o mejorama puede convertirse en estupefaciente.

Rasas: Es katu rasa: picante.

Doshas: Favorece vata y kapha.

Mostaza.

Nombre científico: *Brassica alba* (Sánscrito RajiKa)

Cualidades: La semillas son usadas como cataplasmas. También se las usa mucho en la cocción de legumbres, para obtener de ellas el máximo de sus propiedades.

Rasas: Es katu rasa: picante (LV).

Doshas: Favorece vata, kapha y pitta.

Hinojo.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* (Sánscrito: Mishreya, Madhurika, Shatpushpa).

Cualidades: Es aperitivo, carminativo y digestivo. Favorece a la mujer: estimula la circulación de la sangre y del flujo de la leche, alivia la tensión premenstrual y regularizar la menstruación, ya que se ha demostrado tener un notable efecto en los estrógenos.

Expectorante. Diurética. Antiinflamatoria.

Se le mastica después de las comidas para prevenir los gases y los cálculos biliares.

Otras características: En la India, los tallos jóvenes del hinojo fresco es utilizado como verdura, al igual que en el sur de Italia.

Rasas: Es predominantemente una combinación de sabores, es katu rasa; picante y madhura rasa: dulce

Doshas: Favorece vata, kapha y pitta (disminuye todas la doshas).

Laurel.

Nombre científico: *Laurus nobilis*. Cinnamomun tamala (versión de la India).

Cualidades: Usado para las afecciones de la piel (psoriasis). En la India se utiliza junto con canela y cardamomo para aliviar la congestión respiratoria.

Otras características: Prima de la canela.

Rasas: Tiene atributos katu rasa: picante y madhura rasa: dulce.

Doshas: Favorece vata y kapha (las reduce) y aumenta pitta.

Melissa.

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Cualidades: Tónico sedante y anti-depresiva. Digestiva y carminativa. Relaja los vasos sanguíneos periféricos. Favorece la sudoración. Anti-bacteriana, anti-viral, anti-espasmódica.

Otras características: Contiene aldehidos, mucílagos, almidón, substancia marga, tanino, saponina.

Rasas: Es ligeramente tikta rasa: amargo y amla rasa: ácido.

Doshas: Xx.

Menta.

Nombre científico: *Mentha spp.*, Mentha piperita.

Cualidades: Tónico digestivo. Carminativa. Anti-espasmódica. Promueve el flujo biliar. Refrescante. Relaja los nervios perisféricos. Favorece la sudoración.

Rasas: Es katu rasa: picante.

Doshas: Favorece pitta y kapha.

Salvia.

Nombre científico: *Salvia officinalis*.

Cualidades: Es carminativa y digestiva. Colagoga y emenagoga. Hipoglicemizante. Anti-asmática, anti-espasmódica, anti-séptica, anti-sudorífica. Reduce los niveles de azúcar en la sangre, la transpiración, la producción de leche y la salivación. Favorece el flujo biliar.

Otras características: Contiene esencia, saponina, tanino, resina, mucílago, ácidos, sales y vitaminas.

Rasas: Principalmente es kasaya rasa, astringente. También se le reconoce katu rasa: picante y tikta rasa: amargo.

Doshas: Favorece vata y kapha.

Quinoa.

Nombre científico: *Chenopodium quinoa* Willd.

Cualidades: A pesar de ser una planta, ha sido clasificada como pseudo cereal, poseyendo el mayor índice de proteínas, calcio, fósforo, hierro y magnesio que los demás cereales.

Contiene también todos los aminoácidos esenciales, es rica en fibra y vitaminas del grupo B y no contiene gluten. Siendo un grano blando, muy digestivo, de rápida cocción y apreciable sabor, además de sus propiedades nutritivas, es muy fácil de usar y se comercializa en infinidad de formas ; en grano, copos, harina, pasta, panes o snacks.

Otras características: Conocida como el "cereal madre" en la lengua quechua, la quinoa fue el alimento básico de los Incas durante miles de años, unido a su religión y su cultura. Con la llegada de los conquistadores su cultivo fue substituido por maíz y patatas y en muy poco tiempo, la quinoa desapareció con la aniquilación de esta cultura. Actualmente vuelve a cultivarse en los Andes, se siembra con éxito en Inglaterra y algunas de sus variedades, en diversos países.

Rasas: La quinoa es considerada Tikta Rasa, amarga, que facilita el apetito y el sistema digestivo. .

Doshas: Su rasa se otorga el atributo de incrementar la Vata dosha y apaciguar las doshas Pitta y Kapha.

Caléndula o Chinita.

Nombre científico: *Calendula officinalis* (Sánscrito: Zendu)
officinalis

Cualidades: Xxx

Otras características: Xxx

Rasas: Xxx

Doshas: XXX

Albahaca.

Nombre científico: *Ocimum basilicum* (Sánscrito: Barbari, Vishwa tulsi, Tulsi)

Cualidades: Difundida desde la India por todo el mundo. Usada contra los dolores de cabeza. Anti-depresiva, anti-emética. Febrífuga. Estimulante de la corteza suprarrenal. Expectorante

Rasas: Principalmente es katu rasa, picante. Posee también madhura rasa: dulce.

Doshas: Favorece vata y kapha.

Habas.

Nombre científico: *Vicia faba*.

Cualidades: Diurética, litótrica.

Otras características: Posee legumina y vitaminas A, C, E, K y PP.

Rasas: Xx.

Doshas: Equilibra pitta y kapha. Agrava vata.

Trigo.

Nombre científico: *Triticum sativum* (Sánscrito: Godhoom)

Cualidades: Llamado también "el alimento de la vida". Ayuda a formar los dathus, los elementos estructurales del cuerpo, dándole fuerza y peso. Poderoso anti-oxidante, luego promueve la longevidad. . Es bueno para la formación del tejido óseo. Afrodisíaco. Vitalizador. Bueno para los dientes y las encías. Previene problemas estomacales, incluyendo el cáncer. Se puede germinar, maximizando así la obtención de sus aminoácidos. El salvado también es alcalinizante, neutralizando otros efectos del trigo, cuando se les preparan juntos. El trigo no darlo a niños muy pequeños, para prevenir su equilibrio magnesio-fósforo.

Otras características: Su germen, contiene una gran cantidad de vitamina E, fuente de la belleza. El salvado de trigo, tiene un alto contenido de calcio, hierro, potasio y complejo vitamínico B. También aporta una gran cantidad de celulosa y puede usarse como laxante natural. El trigo Dinkel es un cereal primitivo pero nutricionalmente muy valioso: produce más proteínas aprovechables que el trigo actual, además contiene gran cantidad de minerales y vitaminas. Se encontraron restos de trigo Dinkel (*Triticum spelta*) en asentamientos prehistóricos del sur de Alemania. Se cree que el dinkel fue trasladado allí desde Asia, hace 5000 años.

Rasas: Es madhura rasa, dulce.

Doshas: Equilibra vata y pitta. Recuce vata y kapha.

Rábano.

Nombre científico: *Raphanus sativus* (Sánscrito: Moolak)

Cualidades: Excelente estimulante del apetito. Reconstruyente general. Diurético.

Recomendado contra la anemia. Anti-escorbuto. Usado para curar problemas de garganta, ronqueras crónicas y bronquitis (fresco y en infusión). Dosis fuertes puede provocar vómitos. Su jugo mezclado con el de zanahoria es útil contra las inflamaciones de la garganta e ictericia.

Rasas: Es katu rasa, picante.

Doshas: Aumenta vata y pitta. Reduce kapha.

Ají verde (chiles picantes).

Nombre científico: *Capsicum annum* (Sánscrito: Katuvira)

Cualidades: Son beneficiosos para el sistema circulatorio y digestivo. En la India se dice que "una mujer puede vivir sin un hombre pero no puede vivir sin ají verde", por cuanto le proporcionan una serie de beneficios: previenen el mal aliento provocado por la menstruación, evitan la constipación e impiden el desarrollo de toxinas en los intestinos. Sudorífico y por lo tanto refrescante en los lugares cálidos. El ají en polvo es usado para las mordeduras de perros y otros animales.

Otras características: Contiene muchas vitaminas, especialmente A y C. Proporciona dosis muy elevada de clorofila, que la mujer necesita más que cualquier otra criatura en la tierra.

Rasas: Es extremadamente katu rasa: picante. Su picor obedece a su ácido capsaisina

Doshas: Reduce kapha e incrementan pitta. Ayuda a controlar vata, pero su uso prolongado la incrementa

Ajo.

Nombre científico: *Allium sativum* (Sánscrito: Rason).

Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la raíz trinidad: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Anti-biótico natural. Usado en desórdenes gastro-intestinales, difteria, envenamamientos, resfriados y afecciones respiratorias, tifus, cólera, infecciones bacterianas e incluso cáncer. Estimulante sexual y facilita la producción de semen. Purifica la vista y la piel. Disminuye la presión alta. Es desodorizante interno.

Otras características: Posee aliina, aliinasa, alicina (anti-biótico), inulina y vitaminas A, b y C. En todo el mundo antiguo era considerado como sagrado y poderoso. En Rusia es conocido como la penicilina rusa.

Rasas: Principalmente es katu rasa, picante.

Doshas: Favorece kapha y mitiga vata. Incrementa pitta.

Cebolla.

Nombre científico: *Allium cepa* (Sánscrito: Palandu)

Cualidades: Pertenece la trilogía hindú más famosa, conocida como la raíz trinidad: el ajo, el jengibre y las cebollas. El ajo cocinado con cebolla y jengibre tiene un efecto muy saludable. Estimulan el corazón (tónico), favorecen la secreción biliar, reducen el azúcar en la sangre, alivian los gases y cólicos intestinales. Usada también para los dolores de oídos (jugo), resfriados, fiebres, mareos. laringitis, diarrea. Purifica la sangre y el hígado. Afrodisíaco, especialmente si se le consume con miel, jengibre y ghee. Protege los dientes. Anti-bacterial y anti-cáncer. Para el hombre es útil también para aumentar la producción de semen y energía sexual.

Rasas: Es principalmente amla rasa: picante y madhura rasa: dulce.

Doshas: Según Charaka, favorece kapha. Cura vata, pero no pitta.

HERBOLOGIA NATUROPATICA (TERAPEUTICA)

De: <http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurvalim.html> (ECHO/LV)

En este apartado se clasifican y se describen las características y uso de 11 tipos de plantas según su funcionalidad: alterativas, antihelmínticas, astringentes, carminativas, diaforéticas, diuréticas, emenagogas, estimulantes digestivas, expectorantes, laxantes, tónicas amargas y nutritivas.

Una terapéutica fundamental utilizada por el *Ayurveda* se basa en el empleo de las plantas curativas, utilizando principalmente la alquimia de los medios líquidos, decocciones, infusiones, tinturas, polvos y pastas. Asimismo, salvo con algunas excepciones, se utilizan las hojas, cortezas, tallos y raíces, más que los frutos y las semillas de las plantas que son profusamente usadas en la dieta cotidiana.

Frecuentemente, se recomienda acompañar su consumo acompañadas con miel y/o miel, productos maravillosos que les realzan su mayor potencialidad curativa, como asimismo contrarrestan sus posibles efectos adversos, aunque prácticamente inocuos y nunca de la envergadura de cualquier fármaco sintético. Asimismo es recomendable usar las hierbas en conjunto, dos o tres o más es mejor que consumir una sola, hay rasas y otras propiedades en las otras hierbas secundarias o acompañantes que sinergetizan el conjunto y aún previenen cualquier pequeño efecto adicional no deseable que se pudiese presentar.

Todos los factores que se puedan considerar holísticamente producirán los mejores resultados. El convencimiento del paciente en la efectividad de la ayuda herbolaria es también importante. Los resultados de las sustancias *rasayanas* (rejuvenecedoras) preparadas por los especialistas tibetanos reconocen 3 niveles de potencia: los ingredientes, el poder de los *mantras* usados en su preparación y el poder personal del monje que las preparó.

El *Ayurveda* posee, junto con la herbolaria china, tal vez la más extensa herbolaria del mundo. Sin embargo reconoce la importancia del uso preferente de las plantas que crecen en el lugar donde la persona se ha establecido. Así, muchas recetas alquímicas ayurvédicas ocupan el ***Tulasi*** o albahaca sagrada, *Ocimum sanctum*, que en la India se produce y se cosecha, no se transgrede el concepto ayurvédico en Occidente se use, en reemplazo, su prima hermana la albahaca, el *Ocimum basilicus*.

Así como se vió, el uso de la dieta para la embarazada y los primeros meses del niño, los preparados terapéuticos ayurvédicos para el niño reflejan la actitud no invasiva del *Ayurveda*. El niño puede también recibir los beneficios de ciertas plantas curativas a través de la leche de la madre. Ella, por ejemplo, tomar una a dos tazas al día de infusión de eucalyptus y darle pecho como de costumbre, lo que aliviará ciertas condiciones bronquiales de la criatura. Bajo esta misma modalidad, utilizando plantas o alimentos amargos, la madre puede proporcionarle a través de la leche, anti-bióticos naturales a su hijo, ayudándole además a controlar problemas de excesos de kapha, muy comunes en la niñez. Estos se recomienda durante resfríos, fiebres e infecciones.

- **Plantas alterativas.**

Propiedades: Anti-bióticas, depurativas, desinflamantes, febrífugas, vermífugas.

Uso común: Afecciones de la piel, desintoxicar el hígado, desinflamar úlceras, reducir tumores, regulación de las glándulas, gripe, problemas venéreos.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas que enfrían, curan desórdenes tipo pitta y kapha:* aloe, bardana, diente de león, llantén.

2. *Plantas que calientan, curan desórdenes vata y kapha:* canela, laurel, pimienta negra, pimienta.

Observaciones: El uso excesivo debilita, ya que contrae. Las personas débiles y las de presión baja deben abstenerse de usarlas.

- **Plantas antihelmínticas.**

Propiedades: Anti-micóticas, acterícidas, vermífugas.

Uso común: Infecciones (*Cándida albicans*), parásitos intestinales. Actúan sobre el *ama*.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas amargas que generan vata:* agracejo, genciana, ruibarbo.

2. *Plantas picantes que generan pitta:* ajo, jengibre, pimienta negra, pimienta.

Observaciones: Las personas débiles deben usarla con precaución, porque disminuyen vitalidad. Si se usan plantas que incrementan la *dosha* afectada, el problema empeorará.

- **Plantas astringentes.**

Propiedades: Anti-hemorragicas, cicatrizantes, constrictoras (tejidos), disminuyen las secreciones de cuerpo.

Uso común: Diarreas, eyaculación precoz y nocturna, glándulas sudoríparas, glándulas seminales (disminuyen secreciones), hemorragias, riñones.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas que detienen la diarrea:* consuelda (comfrey), geranio, gordalobo, llantén. *Otras plantas calientes de acción astringentes calientes que detienen las diarreas causadas por frío vata:* jengibre, nuez moscada, pimienta. *Plantas calientes de acción astringentes amargas:* genciana, lengua de vaca.

2. *Plantas que detienen las hemorragias:* alfalfa, consuelda, godoloo, llantén, sangre de grado. *Otras plantas calientes de acción astringentes calientes causadas por frío:* cabela, jengibre, pimienta. *Otras plantas calientes de acción astringentes que curan hemorragias causadas por pitta:* llantén y sábila.

3. *Plantas dulces que incrementan la salud de los tejidos:* campanilla o cucarda.

Observaciones: El uso excesivo afecta los nervios y provoca estreñimiento. Incrementa *vata*, empeorando problemas *vata*. Las p. calientes usarse por poco tiempo, de lo contrario puede aumentar la hemorragia.

- **Plantas carminativas.**

Propiedades: Previene y elimina la formación de gases, anti-espasmódicas, diuréticas, mejoran la asimilación, reducen el *am* del sistema digestivo, rejuvenecedoras.

Uso común: Eliminar toxinas y gases acumulados en el colon, estimular sistema digestivo, dolores de las articulaciones, sistema nervioso, regulando *vata*.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas cálidas que aumentan pitta y disminuyen vata:* Albahaca, ajo, cáscara de naranja, cúrcuma, orégano, tomillo.

2. *Plantas frías que aumentan vata y disminuyen pitta:* comino, crisantemo, culantro, hinojo, hierba buena, lima, manzanilla, menta.

Observaciones: Usarse conforme a la *tridosha* afectada, para evitar incrementar el problema.

- **Plantas diaforéticas.**

Propiedades: Depurativas, febrífugas, sudoríficas.

Uso común: Congestiones de la cabeza, nariz, garganta, pecho y pulmones. Asma. Resfríos y gripe. Articulaciones, piel. Edemas.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas calientes disminuyen kapha y vata y aumentan pitta:* albahaca, alcanfor, clavo de olor, cardamomo, canela, culantro, eucalyptus, jengibre, laurel, salvia, tomillo.

2. *Plantas frías que aumentan vata y disminuyen pitta y kapha:* bardana, cola de caballo, crisantemo, culantro, hierba buena, manzanilla, menta, milenrama, sauco (flor), uña de gato.

Observaciones: El uso equivocado entre los tipos de plantas incrementarán las afecciones, disturbando la *dosha* afectada.

- **Plantas diuréticas.**

Propiedades: Aumentan la producción de orina y el funcionamiento de los riñones, depurativas de la sangre.

Uso común: Afecciones al hígado y riñones, incluyendo cálculos. Previene la formación de tejidos grasos. Hidropesía, edemas.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas calientes eliminan am a través del sudor y la expectoración:* ajo, canela, enebrina, mostaza, perejil.

2. *Plantas frías aumentan la orina y eliminan cálculos:* barba del choclo, bardana, cola de caballo, culantro, diente de león, hinojo, llanteín, malvavisco, menta.

Observaciones: Usado en forma prolongada produce efecto contrario. El uso equivocado entre los tipos de plantas incrementarán las afecciones.

- **Plantas emenagogas.**

Propiedades: Regulan la menstruación y vigorizan sistema reproductor femenino, mejoran la circulación, eliminan coágulos sanguíneos, alivian dolores.

Uso común: Utero y desórdenes menstruales, venas, ovarios, sangre. Eliminan tumores uterinos. Curan infecciones uterinas y vaginales y congestiones sanguíneas.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas calientes regulan el atrazo menstrual producido por frío y las emociones vata:* algodón (raíz), ángélica, artemisa, asfétida, canela, cúrcuma, jengibre, mirra, valeriana.

2. *Plantas frías curan infecciones y hemorragia femeninas producidas por calor y emociones pitta:* agripalma, crisantemo, hibisco, manzanilla, milenrama, rosa.

3. *Plantas tónicas recuperan el sistema reproductor femenino:* aloe, ángélica, azafrán, hibisco (flor), jazmín (flor), loto (flor), mirra, regaliz.

Observaciones: Las p. calientes aumentan *pitta* y las p. frías, *vata*. No usarse en casos de inflamaciones del sistema femenino y el aloe cuando el útero está sangrando. Asesorarse con especialistas.

- **Plantas estimulantes digestivas.**

Propiedades: Incrementan *agni* y el metabolismo, el calor interno, activan la circulación. Mejoran la asimilación de los alimentos.

Uso común: Actúan sobre el estómago, sangre, pulmones, fosas nasales. Obstrucciones. Eliminación del *am*. Problemas originados por bacterias y parásitos. Fiebres tipo *kapha* y resfríos.

Uso ayurvédico:

Plantas calientes: ajo, asafética, canela, cebolla, clavo de olor, jengibre, mostaza, pimentón, pimienta negra, coco.

Observaciones: Estas son poderosas plantas para incrementar *pitta* y disminuir *kapha*; no usar en casos de alta *pitta*. En casos de problemas *vata*, tomar en pequeñas cantidades, de lo contrario aumentaría esta *dosha*. En general, estas plantas aumentan el poder inmunológico, no así en los casos donde hay exceso de calor. No usar en casos de inflamación o deshidratación.

- **Plantas expectorantes.**

Propiedades: Eliminan el *am*, digestivas, facilitan la asimilación de los alimentos, la respiración y la circulación de flúidos y energías. Fortalecen los pulmones.

Uso común: Actúan sobre pulmones, nariz, estómago, nervios, circulación sanguínea. Curan sinusitis, asma, neumonía, bronquitis, gripe.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas calientes y secantes incrementan pitta y disminuyen kapha y vata y el moco:* álamo aromático, canela, cardamomo, clavo de olor, jengibre.

2. *Plantas frías y humectantes que son emolientes, nutritivas y cicatrizantes:* azúcar rubia, bambú, consuelda (raíz de comfrey), eucalytus, gordolobo, laurel, linaza, malvavisco, regaliz, tomillo, tusílag.

Observaciones: Tos con flema no debe ser tratada con expectorantes húmedos y fríos. La tos seca (*vata*) o con moco amarillo, no debe usarse expectorantes calientes y secantes.

- **Plantas laxantes.**

Propiedades: Eliminan el *am* de los intestinos y facilitan la evacuación de las heces.

Uso común: Actúan sobre los intestinos. Curan el estreñimiento crónico.

Uso ayurvédico:

1. *Plantas laxantes suaves que humedecen los intestinos:* afrecho, ciruelas, guindones, linaza, pasas, psilium. Sugerencia, agregar ghee y miel.

2. *Plantas laxantes fuertes o purgantes suaves:* aloe, echinacea, genciana, sen.

3. *Plantas purgantes fuertes:* aceite de linaza y de ricino, aloe en polvo, mandrágora.

Observaciones: Los purgantes actúan irritando los intestinos y su uso prolongado producen estreñimiento. El estreñimiento crónico deben tratarse con laxantes suaves. Estreñimiento en personas *pitta* no deben usarse plantas purgantes cálidas, sino las frías y húmedas (aloe). En los tipos *kapha* deben ser usado los laxantes secos (echinácea). El aceite de rocino debe ser usado muy mucha precaución,

- **Plantas tónicas amargas.**

Propiedades: Anti-bióticas, anti-piréticas, desintoxican y facilitan la asimilación de los alimentos, especialmente en casos *pitta*. Incrementan la vitalidad de los tejidos.

Uso común: Actúan sobre la acción catabólica en los tejidos (reductoras), hígado y bazo. Purificación de la sangre, reducen la grasa corporal. Hepatitis e ictericia, diabetes, tumores, exceso de peso. Controlar producción de bilis.

Uso ayurvédico:

Plantas usadas: agracejo, aloe, diente de león, genciana, golden seal, hercampuro, quina.

Observaciones: Personas débiles o con problemas crónicos consumirlas con moderación, debido a que reducen tejidos. Las personas *vata* o con problemas *vata*, abstenerse de usarlas. Su uso prolongado disminuye energía y reduce tejidos.

- **Plantas nutritivas.**

Propiedades: Nutren el cuerpo, aumentan el peso, fortalecen los órganos internos.

Disminuyen *vata* y *pitta* e incrementan *kapha* (salvo el ginseng y el ajonjolí).

Uso común: Actúan sobre fluidos vitales, músculos, sangre, grasa, piel. Convalecencia y debilidad. Curan la tensión y dolor muscular y la disminución de los fluidos vitales, como la leche materna, semen. Alivian afecciones nerviosas y respiratorias.

Uso ayurvédico:

Plantas usadas: ajonjolí, almendras, angélica, caña de azúcar, coco, consuelda (comfrey), dátiles, ginseng, higos, linaza, loto (semillas), malvavisco, pasas, regaliz. Sugerencia, agregar ghee y miel.

Observaciones: No poseen contraindicación. Son plantas pesadas y difícil de digerir, por lo que se suele usar conjuntamente con jengibre. Personas *kapha* o con problemas *kapha* usarlas con preocupación

ANEXOS

1) LOS HOMA MANTRAS

[Trasliteración mediante el Método IAST – Internacional Alphabet Sanskrit Trascription]

AGNIHOTRA MANTRAS

Sūryāya svāhā, sūryāya idam na mama
Prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

Agnaye svāhā, agnaye idam na mama
Prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

VYAHRTI HOMAH

Bhūh Svāhā, Agnaye Idam Na Mama
Bhuvah Svāhā, Vāyave Idam Na Mama
Svah Svāhā, Sūryāya Idam Na Mama
Bhūr Bhuvah Svah Svāhā,
Prajāpataye Idam Na Mama

TRYAMBAKAM MANTRA

Om tryambakam yajāmahe
sugandhirṁ puṣṭivardhanam
urvārukamīva bandhanān
mṛtyor mukṣīya mā'mṛtāt
Om/Svāhā

TRISATYA PRATIJÑĀ ŚARANAGATI

Satyam śaraṇam gacchāmi
satyadharmaṁ śaraṇam gacchāmi
satyadharmaśaṅgham śaraṇam gacchāmi

FONEMAS DEL SANSKRITO

ā = a larga. Aproximadamente doble (aa)

ī = i larga

o = siempre es larga

ū = u larga

ṛ = vocal ṛi

ṝ = vocal ṛi alargada

c = ch

ḍ = letra cerebral o cacuminal, pronunciada enroscando levemente la lengua hacia atrás.

ḥ = tenue aspiración, asimilable a la letra J. En Devanāgarī, la ḥ o visarga se escribe mediante dos puntos, ∴ = ḥ. Cuando la ḥ está precedida por una vocal, ésta también es vocalizada posteriormente a la ḥ. Así, aḥ será pronunciada como aha, iḥ como ihi, etc.

ṁ = m nasalizada. Anusvara

ṇ = n nasalizada

ṇ̐ = n pronunciada enroscando levemente la lengua hacia atrás

ṣ = s pronunciada enroscando levemente la lengua hacia atrás. ṣ̐ = sh

ś = s, se pronuncia aproximadamente como la sh inglesa

ṭ = t pronunciada enroscando levemente la lengua hacia atrás

Nota: Esta versión no considera los cambios tonales (acentuales), udātta, anudātta, svarita, que algunas vocales toman en la recitación mántrica védica.

2) DESARROLLO HISTORICO DEL AYURVEDA.

Basado en: *NUTRICION AYURVEDA: Ciencia de la Salud Natural - Una Estrategia para toda la Vida.*
LVR/Instituto de Estudios de Salud Natural, I.E.S.N./Enero/Febrero 2001.
<http://www.geocities.com/ceniuschile/ayurveda.html>

Al término de la civilización más antigua que conocemos y que habitó el valle del Indo entre el 3000 y el 1500 AC, la cultura Harapa, cultura que daba gran importancia a los aspectos sanitarios, los Arios trajeron consigo los Vedas, antiquísimos libros de sabiduría y rituales, entre el año 2000 y 1500 AC. Así, se asume que los Vedas se impregnaron parte de esa civilización residente del subcontinente indio. El **Ayurveda** deriva originariamente del **Atharvaveda**, uno de los 4 Vedas clásicos, junto con el Rigveda, Yayurveda y el Samaveda. El Atharveda es el más reciente, y existen algunos autores que sólo reconocen a los 3 últimos mencionados. De hecho, el Ayurveda es el upaveda -Veda accesorio- del Atharvaveda.

Aunque los 4 Vedas, en su aspecto formal, sean colecciones de himnos escritos por los videntes conocidos como Rishis, por su tema el Atharvaveda difiere de los otros tres en cuanto parece ser un manual de magia, con una importante área para la curación, la paz y la prosperidad, de la cual se basa la gran santa tradición ayurvédica de todos los tiempos.

El **Rigveda** menciona los tres poderes ayurvédicos principales como Indra (Prana o Vata), Agni (Pitta) y Soma (Kapha); el Atharvaveda, texto posterior y precursor del Ayurveda, añade mantras y varias plantas para curar enfermedades así como el uso de gemas y amuletos.

En los otros Vedas hay unas pocas referencias a tratamientos y encantamientos para recuperar la salud. En cambio, la mayoría de las referencias védicas a la sanación se encuentran en el Atharvaveda. Más de un centenar de sus himnos están dedicados a estados tan diversos, como las fiebres, afecciones de la piel, problemas respiratorios, cardiopatologías, infecciones intestinales y parásitos, estados nerviosos, afecciones hepáticas, envenenamientos, enfermedades óseas, usos tereapéuticos de plantas y sustancias, tratamientos con encantamientos, etc; y, también el Atharvaveda tiene el importante atributo de dedicarle un espacio al enfoque de la salud del cuerpo, que es la base de la neo-medicina natural o medicina nutricional o medicina natural.

En todos los casos, el Ayurveda es parte de la sabiduría inmemorial que se difunde por los videntes o Rishis del Himalaya. Los sabios son a menudo doctores y la medicina se mantenía en estrecha relación con la cultura Védica. La medicina estaba en el origen de todas las culturas de la humanidad ya que esta es la forma más básica de cuidado social. Uno de los siete profetas del Rigveda, Bharadvaja era responsable de la transmisión de la ciencia del Ayurveda a los dominios de los dioses y las más altas inteligencias cósmicas (particularmente Indra y el Ashvins).

Esta ciencia fue compilada hace más de 5.000 años en antiguos textos sánscritos. En sus inicios, fue revelada a los sabios o Rishis a través de los Vedas. Su origen registrado más antiguo es el Rig Veda -el más antiguo de los Vedas-, una compilación de versos sobre la naturaleza de la existencia, que algunos investigadores lo datan alrededor del 1500 A.C. El Rig Veda se refiere a la cosmología, conocida como Sankhya, el cual se cree es la base del Ayurveda y del Yoga. En él se encuentran material sobre la naturaleza de la salud y la enfermedad, patogenia y principios de tratamientos.

El trabajo del gran profeta Dhanvantari, de Benares (quizás 1500 A.C.), sirvió para establecer aun más el Ayurveda y el retrocede a la sabiduría original o deidad del Ayurveda, a través de cuya gracia y guía la ciencia puede ser aprendida. El está considerado como una reencarnación de Vishnu, el poder Divino que protege y guía el universo, y puede ser

identificado con Kakshivan, uno de los más famosos profetas del Rigveda, que le haría todavía más viejo.

El Atharvaveda, del 800 A.C., lista las 8 divisiones del Ayurveda: medicina interna, cirugía de la cabeza y cuello, oftalmología y otorrino-laringología, cirugía, toxicología, psiquiatría, pediatría, gerontología y la ciencia de la fertilidad.

El Atreya Samhita es el más antiguo libro médico en el mundo, sobrevive en la Universidad de Takshashila -cerca de lo que es Rawalpindi, Paquistán-, institución de educación que estaba operando ya en los principios del siglo VI A.C. Al parecer funcionaba más bien como una concentración de sabios y sus discípulos, que vivían a corta distancia para así facilitar el debate y el intercambio de ideas, que como Campus propiamente tal. Uno de los médicos que se forma en esta universidad, fue Jivaka, asesor del rey Bimbisara de Magadha (hoy parte del estado de Bihar), a quien el rey designó personalmente para que se preocupara de la salud de Gautama Buda y sus seguidores.

En la ciudad de Benares, al 500 A.C., aparece Sushruta, un cirujano que desarrolla una técnica operativa de rinoplastia (cirugía plástica), escribe el Sushruta Samhita, el cual describe un alto desarrollo quirúrgico. Shushruta también tiene el mérito de reconocer la existencia de 107 Marmas o puntos donde se cruzan líneas estructurales corporales y sutiles (energéticas), que hoy la medicina china conoce como tsubos o puntos especiales de los meridianos de acupuntura.

Hacia el año 326 AC, Alejandro Magno invade el norte de la India y, aunque es probable que el conocimiento médico indio ya hubiera llegado a Grecia. Los médicos ayurvédicos lo impresionaron y éste y a ellos les confió todos los casos de envenamiento, y al partir incorpora a algunos de estos médicos.

En el siglo III AC, el emperador Ashoka se convierte al budismo y motivado por la compasión hace construir hospitales, que pasan a poseer instalaciones muy especializadas, tanto para los hombres como animales. También, sus embajadas y las misiones budistas que envía propagan el Ayurveda a muchos países vecinos, incluyendo a Sri Lanka, donde su práctica adaptada a su realidad se mantiene hasta el día de hoy, conocida como Medicina Integrada.

En los años 100 D.C., otro médico, Charaka revisa y suplementa el Atreya Samhita; el Charaka Samhita es el mayor trabajo en medicina interna. El Charaka Samhita es una obra monumental, que en volumen triplica aproximadamente al Corpus de la medicina hipocrática. Contiene 120 capítulos reunidos en 8 sthanas o secciones: Sutra (30): origen del Ayurveda y sus principios; Nidana (8): causa de las enfermedades; Vimana (8): fisiología; Sharira: anatomía y embriología, Indriya (12): pronóstico; Chikitsa (30): terapéutica; Kalpa (12): farmacia o productos curativos; Siddhi (12): terapia de purificación.

Sin embargo, hoy en día Ayurveda no está tan claramente diferenciada de la curación espiritual o física como en tiempos pasados.

Algunos dominios de esta temprana forma de Ayurveda se convierten en las bases de muchas de las demás antiguas formas de medicina y en la madre de todas las ciencias curativas del mundo antiguo desde Grecia hasta China e incluso del Nuevo Mundo. Realmente todos estos sistemas de medicina tradicional se refieren a formas energéticas de curación, y Ayurveda tiene un papel central entre ellos.

Después del período inicial, la cultura de la India se vuelve más diversificada y difundiéndose en diferentes zonas como el sudeste asiático. El Ayurveda se adoptó por diferentes religiones regionales, como el Budismo, el Jainismo y sufrió modificaciones bajo la influencia de

diferentes sistemas de pensamiento, incluyendo el Chino, Griego e Islámico, siendo estos también influenciados a su vez por el Ayurveda.

El gran sabio Nagarjuna, probablemente la figura más importante después de Buda en la tradición Budista en Mahayana (al norte), fue un doctor ayurvédico, que escribió un comentario del Sushruta y desarrolló algunos preparados alquímicos ayurvédicos usados hoy en día. El acercamiento ayurvédico se renovó por Vagbhatta, un clásico, el tercero de los principales textos ayurvédicos, Ashtanga Hridaya (500 D.C.).

Los budistas, que favorecían todas las formas de aprendizaje, establecieron auténticas universidades para la enseñanza del budismo, de la tradición védica y otros temas académicos. La más famosa de las universidades de la de Nalanda, en Bihar, que se fundó durante el siglo IV DC. y prosperó hasta el siglo XII. A estas universidades venían estudiantes de todo el mundo, incluidos estudiantes chinos.

Alrededor del 400 D.C., el Ayurveda es traducido al chino; alrededor del 700 D.C., los estudiantes chinos estudiaban medicina en la India, en la Universidad de Nalanda. El siglo VIII DC vió además la aparición del Madhava Nidana, un tratado sobre el arte de diagnosticar. También los trabajos ayurvédicos son traducidos al árabe, alrededor del 800 D.C. Avicena cita los textos indios en su trabajo. Téngase presente que Avicena influyó poderosamente en Paracelso, gran alquimista, que es considerado como el padre de la medicina occidental. Se sabe que la medicina islámica tuvo una gran influencia en la formación de la tradición medicina europea.

El primer colapso del crecimiento del Ayurveda en la India, acaese cuando las oleadas de invasores mulsumanes inundaron el norte de la India entre los siglos X y XII DC, donde masacran en masa a monjes budistas que se destacaban en contra de toda clase de ritualización y por practicar la no resistencia, destruyendo a su paso muchas universidades y bibliotecas. A pesar de estas catástrofes y de que los conquistadores mulsumanes importaron a la India su propia medicina, conocida como Unani Tibbia, el Ayurveda sobrevivió. Muchos ayurvédicos huyeron a Nepal y al Tíbet, donde el Ayurveda era conocido desde el siglo VIII AC. En verdad, el Unani -palabra que significa griego- era una disciplina producto de la combinación entre la medicina griega, que ya había sido influída por el Ayurveda, con las prácticas ayurvédicas, que habían compilado de traducciones persas anteriores, en los comienzos de la era "moderna", cuando los sasánidas controlaban parcialmente el norte de la India.

Un segundo colapso, ocurre en la edad contemporánea, por la incursión de la medicina alopática, que de manera más sutil combate a la medicina ayurvédica, imponiéndose gracias a la protección estatal. Existe la percepción que la protección oficial fue un factor importante en la difusión de la alopátia en la India. Esta llega, gracias al interés comercial que las especias había despertado a una de las más importantes empresas inglesas, la Compañía de las Indias y se produce la apertura de las rutas comerciales seguras al Oriente. Este largo proceso acontece entre los siglos XVI y el XX. Entre los siglos XIX y XX, se produc bastante intercambio entre los médicos occidentales y sus colegas indios.

Posteriormente a esta invasión "pacífica", y gracias al nacionalismo indio, a comienzos del siglo XX, vuelve a despertar el interés por el arte y la ciencia de la India, y el Ayurveda volvió gradualmente a renacer.

El Charaka Samhita y el Sushruta Samhita, se han convertido en los principales libros de texto de Ayurveda en nuestros días. Hoy, hasta se habla de Ayurveda Cuántico o Medicina Cuántica, conforme a los aportes de varios científicos ayurvédicos contemporáneos, entre los cuales se ha destacado el Dr. Deepak Chopra, M.D.

El sistema ayurvédico ha influenciado a otras tradiciones curativas alrededor del mundo, incluyendo las de Grecia, del Tíbet y de China. Ahora es nuevamente popular y resurge con su efectividad milenaria ayudando a millones de personas en todo el mundo.

La mayor parte de la alquimia de Ayurveda y el uso de preparados minerales especiales, que son tan importantes hoy en día, provienen de la edad media. Fueron ideados para tomar el lugar de Soma, la planta mágica curativa de la temprana era Védica, el secreto de la cual se perdió en tiempos posteriores.

Hoy día el Ayurveda, como otras formas de medicina tradicional, está esforzándose para mantenerse ella misma versus la medicina farmacéutica occidental y en algunos casos ha adoptando aspectos de ella. Por añadidura se está reintegrando ella misma con otras formas de curación natural y naturopatía. En la India, en los últimos 2 siglos ha sido fuertemente, casi agresivamente influenciada por la alopátia aunque se utiliza conjuntamente con la homeopatía. En esta adaptación a Occidente está volviendo a ser más a una forma de medicina Naturista y también se está reasociando con sus antecedentes espirituales y es enseñado junto a la terapia yóguica, que ya es ampliamente conocida en todo el mundo.

3) TEST PARA DETERMINAR EL PRAKRTI

Verlo en un sitio que también transcribió gran parte de nuestro texto y como epílogo agregó un interesante TEST INTERACTIVO para determinar la tipología personal:

http://www.indiga.org/health/ay_test.htm#

4) INFLUENCIAS PLANETARIAS EN LOS CULTIVOS

Clasificación biodinámica de las plantas:

-Se distinguen 4 grupos genéricos de plantas.

-La influencia cósmica positiva en el Hemisferio Sur se expresa en las siguientes relaciones:

Plantas de Raíz Tauro, Virgo, Capricornio – Elemento Tierra – Clima Fresco

Plantas de Hoja Piscis, Cáncer, Escorpio – Agua - Húmedo

Plantas de Flor Géminis, Libra, Acuario – Luz/Aire - Aireado/Luminoso

Plantas de Fruto-Semilla Aries, Leo, Sagitario – Calor/Fuego –Cálido

Lunas Llenas y Nuevas. Especialmente indicadas para transmutar hacia Atmósferas Homas y producir grandes cantidades de Cenizas Homas.

Luna Llena. Período donde las semillas germinan rápidamente y las plantas tienen rápido crecimiento. Aumenta la absorción de humedad en las plantas. Existe tendencia a llover mas. Aumenta la presencia de fungus. Aumenta la división celular y la actividad de los insectos (ataques).

Luna Nueva. Se presenta más actividad biológica en el subsuelo.

Cuartos Crecientes & Menguantes.

Cuartos Crecientes. Período propicio para sembrar plantas de hoja, semilla, frutos, flor. En general, plantas cuyo producto apreciado sea de superficie.
Habas, leguminosas en general, frutos de superficie (sandias, melones), zapallos, etc.

Cuartos menguantes. Período propicio para sembrar plantas de bulbos, raíces, tubérculos. En general, plantas cuyo producto apreciado se obtenga del subsuelo.
Papas, rabanitos, cebollas, zanahorias, betarragas. Excención Lechuga.

Perigeo lunar (más próximo a la Tierra). Preferible **no realizar trabajos** en la tierra ni en las plantas (sembrar, arar, recolectar, podar, injertar...).

En esta fase **las plantas crecen lentamente** y son más sensibles al ataque de plagas y enfermedades.

Las **raíces** como la zanahoria o la patata se ven particularmente afectadas, degenerándose las plántulas rápidamente.

Tendencia hacia la **humedad**, al crecimiento de fungus y de ataques de insectos. Se intensifica, si coincide con la Luna Llena. Si se plantan papas, se darán pocas, pero mas grandes que en el Apogeo.

Apogeo (máxima la distancia): Las plantas, sus semillas y hasta sus flores se alargan resultando productos vacíos y sin substancia.

Buen momento para plantar papas, que se darán en multiplicidad de formas.

Momentos de 0 Laboreo: Eclipses, Nodos lunares y planetarios no son propicios para sembrar, cosechar, trasplantar, en general 0 actividad.

Nodos. Son los puntos donde se cruzan el plano de la órbita de la Luna y el plano (eclíptica) de la órbita del Sol. Hay 2 nodos en 27, 3 (Cada 14 días app. c/u) e indican el momento del ascenso de la Luna (Luna Ascendente) o su descenso (Luna Descendiente).

Luna Ascendente Y Descendente. No se debe confundir este fenómeno con las fases de Luna creciente y decreciente ya que la Luna puede ser a la vez menguante y ascendente. El ciclo dura un total de 27 días, 7 horas y 43 minutos y sus efectos varían dependiendo del hemisferio en el que nos encontremos y de la distancia a los polos o al Ecuador: la influencia es mayor cuanto más nos acercamos a los polos y menor a medida que nos dirigimos al Ecuador.

Luna Ascendente.

- Buen período para cosechar, excepto raíces y papas.
- Propicio para siembra de semillas.

Luna Descendente.

- Recomendado para cosechar raíces y papas.
- También es propicio para podar.
- Adecuado para trasplantar en la estación correspondiente.
- Preparación del suelo.
- Formación del montón compostero.
- Aplicación de compost en tiempo frío, dependiendo de las condiciones del suelo y requerimientos de los cultivos.

Constelaciones estelares especiales y plantas. Para esta relación la Agricultura Bio Dinámica establece 4 clases de plantas: Plantas de Raíz, de Hoja, de Flor, de Fruto-Semilla. La influencia cósmica positiva en estas Plantas en el Hemisferio Sur se expresa en las siguientes relaciones:

Plantas de Raíz

Plantas de Hoja

Plantas de Flor

Plantas de Fruto-Semilla

Tauro, Virgo, Capricornio – Elemento Tierra – Clima Fresco/Frío

Piscis, Cáncer, Escorpio – Agua – Húmedo

Evitar cosechar.

Géminis, Libra, Acuario – Luz/Aire - Aireado/Luminoso

Aries, Leo, Sagitario – Calor/Fuego –Cálido

Sembrar en Géminis, Cáncer, Virgo, Leo, Escorpión, Libra

Oposición Luna/Saturno. Ocurre cada 27,3 ds. La Luna y Saturnos se encuentran en línea con la Tierra, pero en posiciones opuestas.

- La luna favorece la absorción del Calcio, elemento relacionado con la propagación y crecimiento, mientras las fuerzas de Saturno favorecen los procesos del Silicio, elemento conectado con la construcción de las raíces, hojas y frutos. El balance entre estas dos fuerzas produce plantas fuertes y vigorosas.
- Los trasplantes en este se ven favorecidos.
- Buen momento para aplicar líquidos de fumigación natural.
- Propicio para siembra de semillas.

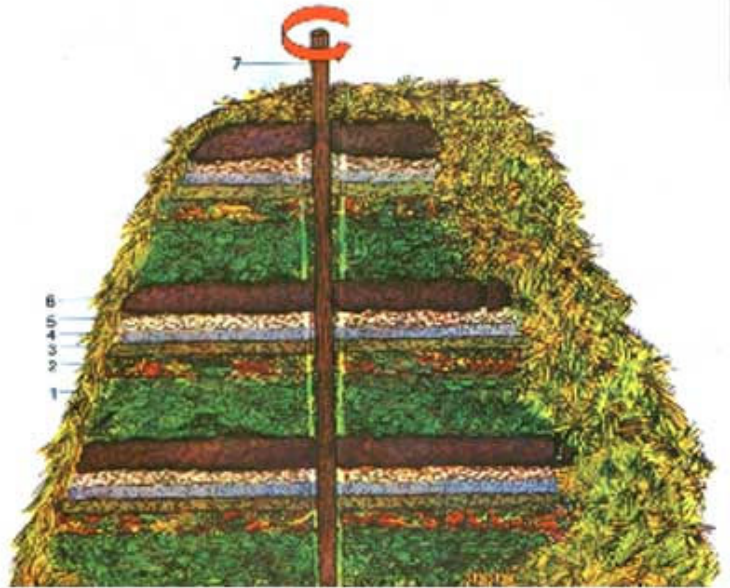
5) COMPOSTAJE, LOMBRICULTURA, BIOPREPARADOS.

Compostaje

- Desarrollado por el agrónomo Británico Sir Albert Howard en Indore, India
- El compostaje devuelve a la tierra parte de los nutrientes sacados de ellas. Gracias a la acción de los microorganismos, bacterias y fermentación se obtiene una “tierra de hojas” incrementada sinérgicamente, es decir incrementada nutricionalmente.
- El compostaje es un proceso fácil de mantener en una parcela. Otros seres vivos trabajan por nosotros, con un mínimo cuidado por parte nuestra.
- Lo ideal es formar capas alternadas, de productos frescos o en descomposición, paja, tierra, guano y siempre cubierto con paja o mulch.
- En el centro se mantiene una vara, que al moverla airea el interior del montón compostero.
- Armar la pila de un altoxancho de 1,5x1,2 mts. Con estas dimensiones ponemos maipular la vara de aireación.

Componentes del Compost:

- 1- Materia Verde Fresca.
- 2- Restos Orgánicos.
- 3- Bosta de Vaca.
- 4- Ceniza o Aserrín - Tierra.
- 5- Minerales Naturales Esparcidos.
- 6- Capa Aislante y protectora. Restos de grama, hojas o plástico impermeable.
- 7- Ventilador.



Lombricultura o Vermocompostaje

- La calidad nutricional es superior. Debemos prodigar cuidados a nuestras “hermanitas chicas”, las lombrices rojas californianas.

Cuidados:

Que la temperatura no baje de unos 21°C.

Que el material se encuentre húmedo.

Que el cajón receptáculo se encuentre siempre cubierto con algo de tierra y/o mulch

Que la cosecha de Humus sea sin estresar a las lombrices. Realizarles una ruta de la comida y de la cosecha.

- Las lombrices son muy pocas selectivas, procesan casi todo lo orgánico, que se les entregue, ya sea fresco o seco, descompuesto o no.

- Características:

- Es de color rojo oscuro.
- Respira por medio de su piel.
- Mide de 6 a 8 cm de largo, de 3 a 5 milímetros de diámetro y pesa hasta aproximadamente 1,4 gramos.
- No soporta la luz solar, una lombriz expuesta a los rayos del sol muere en unos pocos minutos.
- Vive aproximadamente unos 4,5 años y puede llegar a producir, bajo ciertas condiciones, hasta 1.300 lombrices al año.

- La lombriz californiana avanza excavando en el terreno a medida que come, depositando sus deyecciones y convirtiendo este terreno en uno mucho mas fértil que el que pueda lograrse con los mejores fertilizantes artificiales.
- El Humus de lombriz contiene:
 - 5 veces mas nitrógeno
 - 7 veces mas fósforo
 - 5 veces mas potasio
 - 2 veces mas calcio

Bio-Preparados - BioSol Homa

-Producto estratégico para nutrir la Huerta. El componente de ceniza es su elemento estratégico

- PROCESO.

- Se coloca en cada biodigestor, un Yantram (Disco de cobre) con el diseño hacia arriba.
- Luego se coloca una capa de estiércol fresco de ganado vacuno. En este momento, se espolvorea con la ceniza de Agnihotra, luego se agrega el compost-Homa, enseguida humus de lombriz-Homa, luego estiércol fresco de vaca y así seguir el mismo proceso de llenado y finalmente terminar con el estiércol fresco de vaca.
- Llenar con solución de ceniza de Agnihotra más el Yantram a la que se le macera por 3 días.
- A los 7 días de haberse cargado los biodigestores, se da la producción de Biogas, esta se recoge en un recipiente con agua o se utiliza como combustible.
- A las cuatro semanas se obtiene el abono semilíquido llamado Biosol-Homa.

MODO DE EMPLEO.

- Se disuelven cinco litros de Biosol-Homa con 100 litros de solución de ceniza de Agnihotra más Yantram. Para una hectárea de área agrícola, se requiere 200 litros de Biosol Homa en solución.
- La aplicación a las plantas, con la solución del Biosol Homa, se debe hacer después de la puesta del sol y cantando el Mantram del Om Tryambakam Homa.

6) EL MARAVILLOSO MUNDO DE LAS FLORES

Por Oriol Avila. Presidente del Centro de Estudios Naturistas

Con excepción del cuerpo humano, no hay en la Naturaleza nada cuya perfección pueda compararse con la de las flores.

Sea cual fuere su color, forma o manifestación, todas tienen una finalidad común: guardar en su seno la maravillosa función de la reproducción, sin la cual no se perpetuaría la especie y en último término, no existiría su familia.

Y al igual como ocurre con los seres humanos, esta reproducción requiere el acuerdo y actuación conjunta de sus dos partes, la femenina y la masculina.

Los pistilos, con sus correspondientes estigma y ovarios, forman el gineceo o parte femenina, y los estambres con unos saquitos polínicos terminales o anteras, en cuyo interior se forman los granos de polen o semen floral (que con tanta diligencia recogen las abejas para su alimentación) forman el androceo o parte masculina de la flor.

Todo este maravilloso conjunto está rodeado como protegiéndolo, por los sépalos (generalmente de color verde) y en su interior los pétalos, que pueden adquirir infinidad de colores, embelleciendo nuestros prados y montañas, y que a la vez sirven para identificarlas y diferenciarlas.

Los pétalos y los sépalos se unen por su base formando el receptáculo o cáliz, que por lo general está provista de uno de los órganos más fascinantes de la flor, que es el nectario, en donde se acumulan unas sustancias dulces o néctar, cuyo dulzor atrae a los insectos, en especial a las abejas, que transportan el polen de una flor a otra para depositarlo en los pistilos, y permitir la fecundación y la continuación de ciclo vital de la planta.

El fascinante mundo de las flores, cada una de ellas con sus peculiaridades, pues mientras que unas son tóxicas hasta llegar a ser mortales, otras son benéficas y curativas, o unas sólo florecen en verano mientras que otras llegan a perforar las capas de nieve que las cubren, este maravilloso mundo ha sido puesto a nuestro alcance como una abrumadora muestra de la bondad de su Creador para que disfrutemos de ellas, y conociéndolas se depierte en nosotros un profundo amor y respeto.

En efecto, las flores no sólo embellecen y perfuman nuestros prados, jardines y viviendas, sino que contienen el germen de la vida vegetal como precursores de los frutos y semillas que se producen por la germinación del polen en los ovarios.

Flores, frutos y semillas son indispensables para la alimentación, el bienestar y la salud de los seres humanos, y de la destilación de las flores se obtienen las esencias con las que aromatizamos nuestros alimentos, medicinas y ambientes, haciendo más agradable nuestra vida.

Por esto cuando nuestros campos, bosques, jardines y montañas se llenan con esta maravillosa explosión de color y de perfume, lo mejor que podemos hacer es admirarlas y respetarlas, dajándolas donde están para que todo el mundo (hombres y animales) pueda disfrutar de ellas y a la vez para que se pueda llevar a cabo el milagro de la multiplicación de cada especie vegetal.



Eco Granja Homa de Olmué - ECHO
Av Eastman 2402 - Paradero 11 - Olmué - Chile
Fono: 033 441356
Email: ecogranjahoma@yahoo.com
Website: <http://www.geocities.com/ecogranjahoma>