

ES DEBER DEL HOMBRE

Sentir la Salud, la Alegría y la Paz

PRODUCTOS AYURVÉDICOS

Los dones preciosos de la naturaleza



Via Balbi 33/29 – 16126 Genova. Tel. /Fax 010-2758507
Página web: www.joytinat.it e-mail: info@joytinat.it

Joytinat® es un “centro de bienestar” con finalidades espirituales y culturales. Su nombre se compone de dos palabras: “Joythi” que significa luz, y “Nat” que significa pico de la montaña: “luz del pico de la montaña”.

El compromiso del Centro consiste en difundir al máximo los conocimientos prácticos y los productos del Ayurveda para ayudar a que todas las personas consigan una salud mejor.

El Centro está abierto a todos, organiza actividades semanales de PANCHANGA YOGA, encuentros, cursos, conferencias, seminarios, retiros, estancias para aprender a vivir en armonía y con alegría, educando el cuerpo y la mente. El Centro está organizado bajo la guía del Maestro Swami Joythimayananda.

El Centro Joytinat se tiene puesto la responsabilidad de producir productos ayurvédicos genuinos. Nos complace remarcar que todos los productos que proponemos están hechos a base de ingredientes exclusivamente naturales y se elaboran siguiendo la más pura tradición ayurvédica.

Estamos disponibles en cualquier momento para ulteriores aclaraciones e informaciones más detalladas acerca de los productos y la tradición ayurvédica.

Joytinat desea a todos vivir una vida sana, feliz y con amor.

AYURVEDA, un estilo de vida más saludable

Vivir mejor y amar

Ayurveda y Siddha Vaidhya son la "ciencia de la vida" que comprende en sus enseñanzas medicina, filosofía y estilo de vida. Esta ciencia tiene ya cinco mil años y su origen se remonta a los escritos de los Veda, la literatura más antigua que existe en el mundo. El Ayurveda considera al hombre en su totalidad y pone énfasis en el plano físico, la mente, el espíritu y también en el ambiente en que vive; ve al hombre como un microcosmos que es, a la vez, espejo del macrocosmos y, por lo tanto, lo que acontece al hombre acontece al universo y viceversa; a través de los principios llamados Tridosha se restablece la salud del individuo.

TRIDOSHA

Cada uno de nosotros tiene un cuerpo y una mente apropiada y su funcionamiento se denomina Prakriti (constitución psicofísica); esta última se basa en el predominio de tres energías llamadas Tridosha: Vata, el flujo, Pita, la energía y Kapa, la estructura.

A la base de los tres Dosha están los cinco elementos (Vata: Éter y Aire; Pita: Fuego y Agua; Kapa: Agua y Tierra) que componen cada organismo, incluidos animales, minerales y vegetales. Cada elemento encuentra su representación en la mano: el pulgar corresponde al Éter, el índice al Aire, el medio al Fuego, el anular al Agua y el meñique a la Tierra. De la misma manera, encontramos estos elementos en todo nuestro cuerpo y cuando sobre energía no puede fluir libremente, a causa de un problema físico o mental, se crea un desequilibrio que a lo largo del tiempo se convierte en enfermedad.

AYURVEDA: TERAPIA NATURAL

La naturaleza está siempre a nuestra disposición, preparada a ofrecerse totalmente para curar al hombre. En la naturaleza no falta nada; sólo la insuficiencia del conocimiento provoca la enfermedad y el sufrimiento.

En la búsqueda de la curación el Ayurveda sigue el principio fundamental que es siempre y universalmente válido: *“uno en todo, todo en uno”*. Todo interactúa conjuntamente; todo funciona de manera cíclica y rítmica, cada cosa tiene su tiempo y su lugar y el hombre mismo es parte de la naturaleza.

Por este motivo las plantas asumen una enorme importancia en la vida del hombre y pueden emplearse en la curación y preparación de medicamentos. Los preparados Ayurvédicos obtienen de las plantas todos los Beneficios, tanto específicos como secundarios, ya que utilizan toda la planta en el equilibrio espontáneo de sus componentes: esto evita los efectos colaterales, ocasionados por el empleo exclusivo de los principios activos extraídos del conjunto de la planta.

El cuerpo humano, al igual que las plantas, tiene la capacidad de producir todas las moléculas necesarias para su existencia y la curación de eventuales malestares. La autocuración es algo innato en la naturaleza, pero para los seres humanos que vivimos en una sociedad frenética, es fácil perder esta capacidad y adquirir un estilo de vida erróneo que nos conduce a malestares y enfermedades

Los preparados ayurvédicos actúan para despertar la capacidad espontánea de autocuración y mantenimiento de nuestro equilibrio interno mediante los remedios *Sapta Shamana* («siete curas principales») y otros cuatro tratamientos. Estos últimos, pueden ser empleados, además, de forma individual sin necesidad de recurrir al médico: lo importante es conocerse a sí mismo y su propia constitución.

Las *Sapta Shamana* –siete curas principales– son:

1. BRUHANA: terapia con una acción nutriente para el aumento de los tejidos.

2. LANGHANA: terapia de purificación de los tejidos que comprende el ayuno, una dieta apropiada y ejercicio físico.
3. SNEHANA: terapia que aumenta los tejidos; comprende la aplicación de sustancias oleosas, tanto por vía interna como por vía externa.
4. RUKSHANA: terapia que reduce los tejidos; incluye la aplicación de polvos secos en las zonas del cuerpo más grasas y de tejido oleoso.
5. STAMPHANA: «estabilizar»; terapia constituida por la aplicación de sustancias astringentes; se emplea en caso de hemorragias (incluso menstruales) para reducir el flujo sanguíneo, en caso de excesiva flexibilidad o flacidez para reducir los excesos de líquidos y la eyaculación precoz.
6. SWEDHANA: terapia cuyo objetivo es la sudoración; se practica con o sin fuego, con el fin de producir calor: confiere movilidad a todos los tejidos y aumenta el flujo en los canales.
7. SHAMANA: tratamiento que establece el equilibrio de los Tridosha.

Los Sapta Shamana se agrupan de la manera siguiente:

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1) BRUHANA | en oposición | 2) LANGHANA |
| 3) SNEHANA | en oposición | 4) RUKSHANA |
| 5) STAMPHANA | en oposición | 6) SWEDHANA |
| 7) SHAMANA | | |

Bruhana, Snehana, Stamphana aumentan los tejidos mientras Langhana, Rukshana, Swedhana los reducen. Shamana mantiene el equilibrio de los Dosha.

Los otros cuatro tratamientos fundamentales del ayurveda son:

- SODANA (purifica, eliminando desechos y toxinas)
- PACHANA (permite la digestión del alimento no digerido y tóxico.)
- DIPANA (estimula el organismo con el fin de mantener las enzimas en equilibrio.)
- AGNISHAMANA (reduce el poder digestivo agravado)

Para cada tratamiento existen productos ayurvédicos específicos que se pueden emplear de acuerdo con las necesidades personales, con el objeto de incrementar la eficacia del tratamientos y estimular nuestra potencialidad de autocuración.

Una vez conocidos los tratamientos principales, podemos comprender cómo y cuándo emplear los productos ayurvédicos adecuados. He aquí cómo combinar los tratamientos fundamentales y los principales productos ayurvédicos:

- **Sodana** es el tratamiento de desintoxicación que elimina desechos y toxinas. Es carminativo, proporciona una sensación de ligereza y bienestar. Se emplea, principalmente, Niragada tisana.
- **Pachana** es el tratamiento digestivo. El másala es el producto de base.
- **Dipana** es el tratamiento que estimula el apetito: estimula las enzimas digestivas y alivia las tensiones. Se utilizan, esencialmente, Sukkunir y Rasam.
- **Agnishaman** es el tratamiento que equilibra las enzimas y nivela el fuego en el organismo para mejorar la digestión de los alimentos, la inteligencia y las emociones. El producto de base es el másala.
- **Bruhana** es el tratamiento que tonifica: es reconstituyente, ayuda a aumentar el peso, da fuerza, vigor y vitalidad. Vaira Prash y Vaira Vati son los productos de base.
- **Langhana** es el tratamiento de reducción. Rebaja el peso y ayuda a mantenerse en forma. El producto base es la niragada.
- **Snehana** es la terapia de lubricación interna y externa para la mejoría de los tejidos. Para esta terapia se emplean (según la constitución de los tejidos corporales) todos los tipos de aceites herborizados de la tradición ayurvédica (Tailam) y la mantequilla clarificada (Ghee -Gruta).

- **Rukshana** es el tratamiento de la reducción de las grasas de la piel y los tejidos. Se utiliza, en particular, un polvo penetrante y astringente como el Kapa Podi.
- **Stamphana** es el tratamiento de estabilización que regula cualquier flujo corporal (sanguíneo, menstrual, intestinal, mental, sexual...). Vaira Prash y Ghee -Gruta son los productos básicos para esta terapia.
- **Swedhana** es el tratamiento que emplea la sudoración para incrementar la eliminación de los desechos de los canales. Si lleva a cabo con aplicaciones calientes como por ejemplo los Othadam.
- **Shamana** es el tratamiento que equilibra los Tridosha. Elimina los Dosha agravados y reequilibra su propio funcionamiento. Es el tratamiento más importante al que sirven de soporte los principales productos Joytinat: Niragada, Vaira, Shanti; los Tailam: Vata, Pita, Kapa, Pinda, Nasika y, por último, Ghee -Gruta, másala, Rasam y Sukkunir.

Tratamientos	Acción	Productos
Sodana	desintoxicante	Niragada tisana
Pachana	mejora la digestión	Másala
Dipana	mejora el apetito	Sukkunir y Rasam
Agnishaman	mejora el metabolismo	Másala
Bruhana	aumenta el peso	Vaira Prash, Vaira Vati
Langhana	reduce el exceso	Niragada
Snehana	aplicación de sustancias oleosas	Tailam y Ghee
Rukshana	reduce la grasa de la piel	Kapa Podi
Stamphana	Reduce/detiene el flujo en exceso	Vaira Prash y Ghee - Gruta
Swedhana	calienta el cuerpo con cataplasmas de hierbas	Othadam
Shamana	alivia y reequilibra los Dosha viciados	todos los productos arriba enunciados

EL PRIMER PASO HACIA EL BIENESTAR

Determinar el tipo de constitución individual

**Descubre tu tipo de constitución (Prakruti),
y conoce qué actividad, dieta y estilo de vida son
los más adecuados par ti.**

- *¿Por qué motivo yo, con sólo ver la comida, empiezo a engordar mientras que mi marido, por el contrario, come continuamente sin tener ningún problema de peso?*
- *¿Por qué sigo durmiendo aun cuando suena el despertador, mientras que mi marido se despierta con sólo escuchar la caída de un alfiler?*
- *¿Por qué yo practico yoga todos los días y en cambio mi marido lo detesta?*

Cada individuo es diferente de los demás.

El conocimiento del ayurveda nos explica porqué somos diferentes a partir de la influencia de los principios denominados Tridosha (llamados *Vata*, *Pita* y *Kapa*), que rigen al hombre y al universo entero. Estos tres principios poseen cualidades especiales y controlan funciones fisiológicas específicas. Por tanto, nuestra tarea consiste en descubrir la influencia específica que tienen los Tridosha sobre nosotros mismos.

Al descubrir tu constitución particular, o tu tipo de constitución psicofísica, podrás entender y considerar, positivamente, las diferencias entre las personas, a la vez que descubrirás el tipo de actividad, dieta y estilo de vida que mejor se adapta a tus necesidades.

Para alcanzar una salud ideal, desde el punto de vista del Ayurveda, es indispensable crear un equilibrio para la propia constitución psicofísica.

Equilibrio significa mantener la justa proporción entre los tres principios fisiológicos *Tridosha* mencionados: Vata, Pita y Kapa.

Cada uno de nosotros nace con estos tres principios, que se hacen presentes en una proporción específica. De esta última se origina nuestra constitución psicofísica, que es única y determina las necesidades individuales. El ayurveda proporciona el conocimiento y la rutina necesaria para mantener el perfecto equilibrio de la mente y el cuerpo de cada constitución específica.

El bienestar es una condición de salud psicofísica y de goce espontáneo de la vida. Cada tipo de constitución, cuando está en equilibrio, expresa lo mejor de sus posibilidades y ayuda a vivir en el bienestar. Para determinar el propio tipo de constitución psicofísica es necesario basarse en los tres principios: Vata, Pita y Kapa. A continuación proporcionamos un perfil de los tres principales tipos de constitución. Léelos para determinar en qué tipología te reconoces más.

CONSTITUCIÓN VATA

en equilibrio:

la complexión es delgada y ligera, la energía psicofísica se enciende de súbito, actúa velozmente, camina con presteza, el hambre y la digestión son irregulares y variables, el sueño ligero y variable, la mente vivaz, imaginativa;

es una persona entusiasta, apasionada, cambia de humor fácilmente, comprende y olvida con rapidez, está siempre alerta, es ágil, creativa, tiende a preocuparse y constiparse, se cansa con facilidad; el amor y las emociones son inestables y duran poco, tiene costumbres cambiantes e irregulares.

en desequilibrio:

tiende hacia la preocupación y el ansia, es distraída, hipersensible al frío, tiene la piel seca, sufre de insomnio, estreñimiento, cansancio psicofísico, dolor de cabeza (ocasionado por la tensión), intolerancia hacia el frío, trastornos degenerativos, pérdida de peso.

VATA DOSHA controla todas las funciones correlacionadas con el movimiento, desde el flujo de la sangre a través las arterias, hasta el movimiento de un pensamiento a través de la mente. Controla

la respiración y los procesos de eliminación; es, por naturaleza, rápido, inestable, frío y seco.

CONSTITUCIÓN PITA

en equilibrio

la estructura y la fuerza están dentro del promedio, la piel delicada, la persona no resiste el calor ni el sol, es poco tolerante, presenta hambre y sed agudas aunque buena digestión; tiene una inteligencia aguda, es precisa, confía en sí misma, responsable, ama los desafíos y tiende a la soberbia, a la crítica y al estrés, es propensa a enojarse y irritarse.

en desequilibrio

persona que se enoja fácilmente, demasiado crítica y se implica excesivamente, es siempre irritable, se granjea muchas enemistades; tiene tendencia a las espinillas y a los problemas cutáneos e inflamatorios en general, a la gastritis y a la úlcera, desarreglos de la vista, calor corporal excesivo y encanecimiento precoz del cabello.

PITA DOSHA controla las funciones digestivas y cada estadio del metabolismo, desde la digestión intestinal hasta el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en las células. Pita, por naturaleza, es caliente, agudo y penetrante.

CONSTITUCIÓN KAPA

en equilibrio:

la complexión es sólida, la persona es fuerte y tolerante, calmada, afectuosa, posesiva, relajada, está siempre contenta y cómoda desde el punto de vista emocional; tiene la piel lisa, buena memoria, una energía estable pero actúa lentamente; tiene tendencia a engordar, presenta sueño profundo y prolongado, tiende a tener poca hambre, aunque mala digestión.

en desequilibrio

la persona es apática, posesiva, sufre de sobrepeso o es incluso obesa, tiene problemas de asma, congestión nasal, bloqueos respiratorios, digestión lenta, problemas en las articulaciones, depresión, pereza y sueño excesivo.

KAPA DOSHA controla el equilibrio de los fluidos y la estructura física, desde la ósea y de los tejidos musculares, hasta la de las

células y la inteligencia celular. Es, por naturaleza, pesado, estable, fresco y húmedo.

Sobre la base de los Tridosha Vata-Pita-Kapa es posible incluso distinguir los productos ayurvédicos y sobre efecto:

- Los productos VATA ayudan a estabilizar y a equilibrar. La estación Vata va desde noviembre hasta febrero y corresponde a la estación fría.
- Los productos PITA ayudan a calmar la fisiología, las emociones y corrigen el metabolismo. La estación Pita va desde julio hasta octubre y corresponde al verano y a la primera parte del otoño.
- Los productos KAPA ayudan a calentar, drenar y dar energía. La estación Kapa va desde marzo hasta julio y corresponde a la primavera y a la primera parte del verano.

LOS PRODUCTOS AYURVÉDICOS DE LA LÍNEA Joytinat[®]

INTEGRADORES ALIMENTICIOS

Joytinat presenta una línea de productos ayurvédicos para la salud integral, que nacen del conocimiento completo de la nutrición a un nivel más profundo, basado en el manejo del equilibrio de los tres principios fundamentales Vata-Pita-Kapa.

Los preparados Joytinat se realizan siguiendo las fórmulas originales descritas por los antiguos textos ayurvédicos. Las hierbas se combinan en diferentes formulas con el objetivo de obtener el equilibrio de la nutrición.

todos los preparados emplean la inteligencia de la naturaleza, contenida en las plantas, para activar la inteligencia interna contenida en el cuerpo humano.

Estos preparados son adecuados para cada tipo de constitución.

Cada uno de los preparados puede contener una gran variedad de hierbas, y se concibe con un criterio natural y holístico que ayuda a prevenir cualquier efecto colateral y a aumentar sobre valor nutritivo.

En el mismo producto distintas hierbas contribuyen en equipo a crear el beneficio nutritivo primario. Se incluyen ulteriores hierbas con el fin de crear beneficios secundarios, para dar un efecto total, equilibrado y para mejorar su absorción. Sustancias vehiculantes como el azúcar sin refinar, la miel y el ghee, ayudan al cuerpo a asimilar mejor las hierbas.

La eficacia de los preparados está garantizada por los miles de años de uso continuado en la tradición india y por

la experiencia práctica de todos los Vaidyas, los grandes maestros del ayurveda.

EQUILIBRIO GLOBAL

El equilibrio del individuo es la columna vertebral de la salud. Los tres preparados de la línea Joytinat se encargan de mantener el equilibrio básico de las energías Tridosha mediante las tres acciones de: purificación, fortalecimiento y relajación.

Niragada

Apatarpana, reducción (como metabolismo), purifica.

La palabra Niragada significa "destruir las toxinas", y es desintoxicante;

es una cura Apatarpana.

Vaira

Santarpana, aumento (como catabolismo), fortifica.

La palabra Vaira significa "la fuerza pura" o también "diamante" es fortificante; es una cura de Santarpana

Shanti

Samana, establece el equilibrio, relaja.

*La palabra Shanti significa "el silencio interior", relaja la mente y todos los tejidos;
es la cura de Samana.*

NIRAGADA tisana **Desintoxicante**

A base de numerosas hierbas para desintoxicar el organismo y estimular el sistema metabólico.

Las hierbas de que está compuesta se recogen, se secan al sol, se pulverizan y, finalmente se mezclan entre sí. Tiene un efecto diurético, descongestionante, estimulante, expectorante, carminativo y adelgazante.

Su acción depurativa impide la acumulación de toxinas en los órganos, elimina los bloqueos de los canales, en particular en los de la digestión y circulación; elimina el exceso de grasa y obesidad, el estreñimiento, los gases intestinales.

Preparación y uso:

Poner una cucharadita de Niragada en una taza de agua y llevar a ebullición; dejar hervir algunos minutos y filtrar. Beberla caliente por la mañana, en ayunas. El depósito que se forma en el fondo se puede aplicar en el cuerpo para reducir la grasa y tonificar la piel. La tisana puede prepararse con antelación durante algunos días, conservándola en un recipiente de vidrio.

Presentación disponible: 60 gr. de polvo

NIRAGADA VATI (tabletas)

Desintoxicante

La presentación en tabletas proporciona todos los beneficios de la tisana y, además, lista para sobre utilización, es práctica para llevar consigo durante el día o de viaje.

Ingredientes: Terminalia chebula, Terminalia belerica, Emblica officinalis, hidrocotilo, jengibre, pimienta larga, Curcuma longa, Cypperus rotundus, diente de león, alcachofa, cardo mariano, fresno, abedul, bardana, saúco, enebro fruto, equiseto, bacilos lácteos y levadura seca.

Modalidad de uso:

Tomar dos tabletas en la mañana en ayunas y dos en la noche antes de acostarse.

Presentación disponible: 120 tabletas de 300 mg.

VAIRA PRASH (Mermelada) **rejuvenecedora (Rasayana)** **Tonificante**

REJUVENECEDORA – (RASAYANA)

Vaira Prash es el principal producto de la línea Joytinat, y es un Rasayana. Rasayana significa "la esencia entra en circulación": los preparados Rasayana utilizan la inteligencia de la naturaleza contenida en las plantas para reavivar la inteligencia de la mente y del cuerpo para generar salud. De acuerdo con el texto ayurvédico más acreditado, el *Charaka Samhita*, los Rasayana ayudan a obtener

“longevidad, memoria, inteligencia, salud, juventud, luminosidad, aspecto y voz, óptima sensibilidad, lucidez mental”.

Vaira Prash es un integrador alimenticio en forma de pasta, tipo mermelada. Entre en las fórmulas Joytinat es una preparación preciosa complementaria que nutre, refuerza y equilibra la fisiología entera: un concentrado de plantas, hierbas, frutos sabiamente mezclados sin conservantes ni sustancias artificiales, aromatizantes o colorantes.

Despierta plenamente las potencialidades de la mente y del cuerpo y es recomendado para todos los tipos de constitución. Su particularidad es la de contener todos los cinco gustos y el hacer rejuvenecer.

Beneficios:

Reconstituyente energético, despierta las potencialidades de mente y cuerpo. Tonifica, aumenta la capacidad de concentración. Mantiene los tejidos sanos, corrige los dosha viciados; se emplea contra el cansancio y para aumentar los poderes de defensa del organismo; previene y cura numerosos desórdenes.

Ingredientes: fruta seca, especias, miel, Gruta, Withania somnifera, esparrago silvestre, gengibre oficial, regaliz, Piper longum, Piper nigrum, Terminalia chebula, Terminalia belerica, Emblica officinalis, Cyperus rotundus (Además: componentes específicos para las diferentes exigencias).

Modalidad de uso:

consumir una cucharadita de mermelada tres veces al día y beber, acompañado de leche o agua tibia.

Para trastornos crónicos: durante un periodo superior a los seis meses, consumir una un cucharadita da té 2/3 veces al día antes de las comidas.

Para trastornos agudos: durante un periodo superior a los dos meses, tomar una cucharadita da té 5/6 veces al día.

Presentación disponible: 200 gr. de pasta (tipo mermelada)

Preparados con componentes específicos para las diferentes necesidades:

Nombre	Indicaciones	componentes específicos
Vaira Vitalidad	Este Vaira Rasayana sirve para todos los tipos de constitución psicofísica. Equilibra la mente, la energía y el cuerpo para permitir una vida larga saludable	Aswaganda, Amla, oro
Vaira - Vata	confiere fuerza y estabilidad	Amla
Vaira - Pita	refrescante y calmante	Pippali
Vaira - Kapa	contra la celulitis y las congestiones; catalizador	Punarnava
Vaira - Drenante	mejora la circulación linfática; drenante	Mangista
Vaira - depura	purifica la sangre y el hígado	Mangista
Vaira - Hombre	<i>específicamente creado para equilibrar y revitalizar la fisiología masculina</i> ; tónico sexual y útil para la fertilidad	Aswaganda, Kapikachu,
Vaira - Mujer	<i>específicamente creado para equilibrar y revitalizar la fisiología femenina</i> , tónico sexual y útil para la fertilidad	Aswaganda, Satavari,
Vaira - Raja	tónico para la menopausia	Satavari,
Vaira - Inmune	aumenta las defensas inmunitarias	oro, Guduchi,
Vaira - Artritis	tónico para las articulaciones	Goggulu, oro
Vaira - Asti	tónico para los tejidos óseos	Sanka basma
Vaira - Digestivo	digestivo, contra la colitis	Trikatu
Vaira - Corazón	tónico para el corazón	Arjuna
Vaira - Hígado	tónico para el hígado y el bazo	Kumari, Neem
Vaira - Nidra	facilita el sueño	Jatamasi
Vaira - Sukasara	facilita la evacuación	Haritaki
Vaira - Piel	tónico para la belleza de la piel	Cúrcuma
Vaira - Shanti	antiestrés	Brahmi
Vaira - Despierta	desarrolla las facultades mentales e intelectuales	Brahmi, Pipali
Vaira - Diabetes	tónico, contra la diabetes	Shilagit
Vaira - Reuma	contra los reumatismos	Sariva
Vaira - Riñones	mejora la funcionalidad de los riñones	Gokshura
Vaira - estable	mejora la memoria y la concentración	Shankapuspi
Vaira - Presión	mejora la circulación cardíaca	Ajo
Vaira - Asma	mejora la capacidad pulmonar y facilita la respiración	Puskarmool

VAIRA VATI (Tabletas)

Sus beneficios son numerosísimos: mantiene la forma y restablece la fuerza del cuerpo y la mente. Da vigor y vitalidad, es particularmente aconsejada para la tercera edad. Es rejuvenecedora y favorece la inteligencia; además, ayuda a mantener una buena memoria. Coadyuvante en el tratamiento de la depresión y de la ansiedad.

Ingredientes: fruta seca, especias, miel, Ghee gruta, Witania somnifera, Asparagus racemosus, Gengibre oficial, glycerrhiza, Piper longum, Piper nigrum, Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica officinalis, Cypperus rotundus.

Modo de empleo:

Deshacer en la boca una o dos tabletas tres veces al día, según la necesidad.

Presentación disponible: 120 tabletas da 300 mg.

SHANTI TÉ

Relaja la mente y los tejidos dando equilibrio; mantiene la serenidad del espíritu.

Shanti té da la satisfacción de tomar una bebida natural, saludable y agradable a cualquier hora del día. Se consume fresca en la estación calurosa y caliente en la estación fría.

Shanti té es una mezcla de hierbas ayurvédicas que sustituye al café y al té. Es agradable al paladar y proporciona numerosos beneficios.

Ingredientes: Bacopa monnieri, Espino albar, melisa, azahar, pasiflora.

Beneficios:

Relaja la mente y los tejidos; favorece un buen sueño, aliviando el ansia, la angustia y el nerviosismo; favorece la digestión y la circulación, alivia los problemas intestinales.

Modalidad de uso:

La bebida Shanti se puede tomar varias veces durante el día, cuando se tiene la exigencia de una pausa relajante y tonificante. Hacer hervir una cucharada de té en una taza de agua durante tres minutos, filtrar y beber tibio o fresco según la estación.

Presentación disponible: 30 gr. de tisana de hierbas.

SHANTI VATI (Tabletas)

Los beneficios de la tisana Shanti té y la practicidad de llevarlo consigo a punto para el uso, durante el día. Relaja la mente y los tejidos y favorece un buen sueño. Favorece la digestión y la circulación; alivia los problemas intestinales. Coadyuvante en el tratamiento de la depresión, de la ansiedad, la angustia y el insomnio.

Beneficios:

Relaja la mente y los tejidos; favorece un buen sueño, aliviando el ansia, la angustia y el nerviosismo; ayuda a mantener la serenidad del espíritu.

Ingredientes: Bacopa monieria, Kava kava, escolzia, espino albar, melisa, azahar, lúpulo, amapola, pasiflora, valeriana, Vitis vinifera, Asparagus, nardo índico.

Modalidad de uso:

Deshacer habitualmente dos tabletas en la boca antes de acostarse; en caso de gran nerviosismo tomar dos tabletas tres veces al día.

Presentación disponible: 120 tab. da 300 mg

Los productos NIRAGADA, VAIRA y SHANTI

puede tomarlos habitualmente cualquier persona en la vida diaria: una costumbre de vida saludable para mantener el equilibrio de los Tridosha y preservar así el bienestar del cuerpo y de la mente. En caso de molestias, además, sobre efecto reequilibrante los hace coadyuvantes preciosos en todo tratamiento.

LOS PRODUCTOS CULINARIOS

MÁSALA, RASAM, SUKKUNIR

Para que una comida equilibrada contenga siempre todos y cada uno de los seis gustos, según la recomendación de la tradición Ayurvédica.

El Ayurveda nos explica que todos y cada uno de los seis gustos deben estar siempre presentes en nuestra alimentación, con el fin de conseguir una nutrición óptima y equilibrada.

Ácido (como el limón, el queso y el yogurt),

Dulce (los dulces, aunque también el pan, el arroz y la pasta),

Salado

Amargo (como los vegetales de hoja verde),

Astringente (como las lentejas, las judías, las manzanas)

Picante (como el jengibre y la pimienta).

Másala, Rasam y Sukkunir son tres sabrosas mezclas de especias para introducir en nuestra alimentación diaria: es una forma simple y eficaz para garantizar la presencia de los seis gustos en cada comida. Pueden utilizarse durante la cocción (para que pueda ser absorbida por cada célula de los alimentos) o también después de ésta para enriquecer el sabor de pasta, arroz, sopas, verduras, pescado, carne y todo tipo de plato.

Para una alimentación equilibrada sugerimos incluir también en la dieta aquellos alimentos que ayuden a equilibrar la constitución individual.

Ácido, Dulce, Salado **equilibrán Vata dosha**

Dulce, Amargo y Astringente **equilibran Pita dosha**
 Amargo, Picante y Astringente **equilibran Kapa dosha**

MASALA

Mezcla de especias que favorece la digestión.
El ayurveda nos explica que los gustos influyen la mente.
El masala contiene todos los seis gustos de la tradición
ayurvédica, y es, por tanto, una ayuda importante para
mantener el equilibrio de las facultades mentales.

Preparado ayurvédico que se emplea para sazonar las comidas. Es una mezcla de hierbas y especias con propiedades digestivas y reequilibradora de las enzimas.

***Ingredientes:** coriandro, comino, jengibre officinal, pimienta negra, Piper longum, fenogreco, ajo, asafétida, cúrcuma, salgema, eneldo, hinojo, hojas aromáticas, canela, clavo.*

Beneficios:

Favorece una buena digestión.

Modalidad de uso:

Añadir a todas las comidas (arroz, pasta, carne, pescado, verdura...) una cucharadita de polvo o más, al gusto, y cocer. La cocción es importante para hacer penetrar las propiedades del masala en todas las moléculas de los alimentos.

Presentación disponible: 50 g. de polvo

RASAM

Bebida aperitiva.

Una taza de Rasam antes de comer proporciona el sentido del justo apetito y prepara el estómago para recibir y digerir los alimentos. Contiene varios tipos de especias y hierbas aromáticas, que aportan una sensación placentera de calor al estómago.

Preparado para caldo a base de hierbas y especias, con propiedades aperitivas, reconfortantes y carminativas.

Ingredientes: coriandro, comino, lentejas, jengibre oficial, Piper nigrum, fenogreco, ajo, asafétida, cúrcuma, salgema, enceldo, hinojo, hojas aromáticas, canela, clavo.

Beneficios:

Favorece el apetito, regulariza la digestión, elimina el meteorismo.

Modalidad de uso:

Se prepara como un caldo vegetal: hervir una cucharadita de polvo junto a dos tazas de agua, un tomate fresco, una cebolla, y otras verduras a gusto. Beber la mezcla de *rasam* y verduras caliente, justo antes de las comidas, como aperitivo.

Presentación disponible: 50 g. de polvo

SUKKUNIR

Bebida que sustituye el café y el té, con un sabor agradable ¡y un efecto saludable! Calienta y revitaliza el cuerpo y la mente.

Estimula el metabolismo, aunque sin agitar los nervios.

Este preparado es una bebida a base de especias, hierbas aromáticas y cereales en polvo. Energética y caliente para el cuerpo y la mente, favorece el metabolismo, estimula la digestión y la circulación.

Se usa durante el día en lugar de las tradicionales bebidas excitantes (té, café), de las que es un agradable sustituto que no contiene cafeína. Personas de todas las edades pueden saborear esta mezcla después de las comidas o a cualquier hora, cuando se siente la necesidad de animarse. Se puede beber también durante la noche.

Ingredientes: coriandro, comino, cereales, Ocimum sanctum, Bacopa monnieri, jengibre oficial, Piper longum, cardamomo, canela, clavo.

Beneficios:

Corrige el metabolismo, favorece la digestión y restablece el equilibrio de los tridosha. Proporciona energía sin producir nerviosismo, provee de vitalidad y vigor pero sin excitar los nervios.

Modalidad de uso:

Hervir una cucharadita de polvo en una taza de agua caliente durante tres minutos; beber caliente dos/tres veces al día. El Sukkumir se puede también preparar con la cafetera normal o la del café expreso.

Presentación disponible: 75 g. de polvo

GHEE -GRUTA

Mantequilla clarificada y enriquecida con hierbas y especias aromáticas.

Favorece la digestión, no contiene colesterol.

Alimento de la tradición ayurvédica, precioso por sus propiedades refrescantes, nutrientes y equilibrantes.

Pacifica todos los dosha, en particular Pita. Nutre sin pesadez y es un sustituto saludable de todas las grasas usadas en cocina. Su uso constante protege y refuerza también la vista. Se emplea además en el masaje ayurvédico.

Ingredientes: mantequilla, extracto de comino, Piper longum, fenogreco, Withania somnifera.

Beneficios:

Promueve una buena digestión y aporta equilibrio a todos los tipos de constituciones. Es un sustituto ligero y saludable de la mantequilla, del aceite y otras grasas. Se puede utilizar para todas las necesidades de la cocina: en la preparación de dulces, para freír, condimentar el arroz, cocer las verduras, condimentar la ensalada, para untar sobre el pan etcétera.

Modalidad de uso:

Usar en la cocina en lugar del aceite y de las otras grasas como condimento (dosis ideal: una cucharadita en cada comida). Se puede utilizar también para freír.

Para reequilibrar la constitución Vata: deshacer una cucharadita de Ghee en agua caliente y beber dos vasos al día, lejos de las comidas.

Para reforzar la vista: tomar cada día 1 cucharadita de ghee mezclada con una de miel.

Presentación disponible: 125 g.

T.P. PODI

**Alimento en polvo que se usa como un néctar.
Alarga la vida y refuerza cada uno de los siete tejidos.
Combate las infecciones.**

Ingredientes: Terminalia chebula, Terminalia belerica, Emblica officinalis, Bhrammi, satavari

Beneficios:

Una cucharadita de polvo tomada cada día rejuvenece todos los tejidos y refuerza el organismo. Mejora la vista. Libera todos los canales, desde los más burdos hasta los más sutiles. Destruye el colesterol.

Para decocción: preparado en decocción, puede emplearse para irrigaciones vaginales que protegen y refuerzan todo el aparato ginecológico. Ayuda también a curar el prolapso del útero. El aceite "Basti Tailam" contiene T.P.Podí.

Coadyuvante también en la cura de la eyaculación precoz.

Modalidad de uso:

Mezclar una cucharadita de polvo en un vaso de agua caliente y beber.

Para decocción: mezclar una cucharadita de polvo en dos vasos de agua y hervir hasta que el agua se reduzca a al mitad.

La decocción se puede utilizar para las irrigaciones vaginales o para aplicaciones locales en caso de problemas de la piel. La misma decocción, debidamente filtrada con ayuda de un pañuelo de papel, se puede instilar a gotas en los ojos: cubrir después los párpados con discos de algodón embebido de la decocción, estirarse y relajarse por algunos minutos.

Presentación: 50 g

LOS PRODUCTOS PARA EL MASAJE

ACEITES ayurvédicos (TAILAM)

La preparación de los Tailam tiene una gran capacidad para corregir las condiciones del individuo, estabilizar la constitución y mejorar los tejidos con el simple gesto de ungir el cuerpo. Los Tailam se utilizan de preferencia tibios (calentados a baño maría).

todos los aceites, tras la aplicación o el masaje deben dejarse sobre la piel, durante al menos 20 minutos, mejor incluso el mayor tiempo posible, para permitir sobre absorción completa, en particular modo para los Vata Dosh. Luego, si se desea, se puede aclarar.

Existen centenares de aceites, además de los 4 fundamentales.

VATA, PITA, KAPA y PINDA

Vata Tailam es penetrante y caliente, Pita Tailam es suavizante y refresca, Kapa Tailam es picante, drena y estimula; Pinda Tailam es pacificante, reequilibra los tres Dosh.

Todos los aceites herborizados (Tailam) de la tradición Ayurveda son preciosas ayudas naturales para equilibrar y armonizar la fisiología.

Cada Tailam es enriquecido con hierbas específicas.

COMO HACERSE UN MASAJE AYURVÉDICO EN POCOS MINUTOS

Masajear con aceites calientes para actuar rápida y profundamente sobre los 7 puntos energéticos (Varma o Chakra)

El masaje Ayurvédico, denominado en sánscrito "*abhyanga*" *masaje*-, practicado todos los días es una de las medidas de higiene personal más importantes para el mantenimiento de la salud. De hecho produce un efecto calmante sobre el sistema nervioso y estimulante sobre el sistema endocrino. Además, mejora la circulación, remueve las toxinas, aumenta la fuerza y la flexibilidad de los músculos, de los tejidos y de las articulaciones, suaviza la piel y la hace luminosa y lisa.

Puedes efectuar un auto-masaje tú mismo cada día, mejor si lo haces en la mañana recién levantado: isus beneficios te acompañarán durante todo el día!

Escoge uno de los aceites de masaje para el cuerpo: Vata, Pita, Kapa o Pinda Tailam. Calienta el aceite a una temperatura agradable (es útil también calentarlo en la palma de la mano). Usa toda la mano, la palma y los dedos, haciendo movimientos suaves y penetrantes.

Vierte un poco de aceite en la mano y aplícalo con suavidad sobre la cabeza, masajeando todo el cuero cabelludo; continúa apreciando el calor del aceite sobre la frente, detrás de las orejas, sobre la garganta, detrás del cuello, y, por último, sobre la parte superior de la columna vertebral.

Puedes masajear con suavidad y movimientos circulares en sentido horario sobre el pecho, en particular sobre el punto del corazón y el plexo solar, luego sobre el abdomen, alrededor del ombligo y, por último sobre el bajo vientre, siempre con movimientos suaves y circulares.

Después, siempre con aceite tibio, frota todo el cuerpo, por delante y por detrás, friccionando cada parte enérgicamente: inicia por los brazos, manos y dedos; haz movimientos rectos sobre los huesos largos y movimientos circulares sobre las articulaciones.

Masajea la parte inferior de la espalda y la columna vertebral, y en seguida las piernas. Por último, masajea bien los pies.

Después de algunos minutos toma un baño o una ducha.

VATA TAILAM

**Calentador, tónico, reafirmante, con acción antidolorífica.
Pacifica Vata Dosha**

Vata Tailam es el aceite de masaje estudiado para reequilibrar Vata Dosha. Calienta y da energía, favorece la circulación y reequilibra la sequedad de la piel y de las articulaciones. Se emplea en el masaje del cuerpo para todo tipo de piel.

Beneficios:

Corrige Vata Dosha. Se aplica sobre todo el cuerpo y se usa también en el masaje ayurvédico. Calienta y alivia los dolores causados por contracciones, nutre las articulaciones, fortifica los músculos. Reequilibra la piel seca.

Ingredientes: aceite de sésamo y extracto de Terminalia bellerica, Emblica officinalis, Withania somnifera, Sida cordifolia, Azadirachta indica, asparagus racemosus, Curcuma longa, rubia cordifolia, cinnamomum camphora, eucalipto.

Modalidad de uso:

Aplicar un poco todas las mañanas sobre todo el cuerpo, insistiendo en particular en las zonas más propensas a sequedad como manos, pies, codos y rodillas.

Presentación: 100 al. 500 ml. 1000 ml

PITA TAILAM

Refrescante y calmante para la mente y el sistema nervioso.

Pacífica Pita Dosha. Refuerza los cabellos.

Aplicar algunas gotas de Pita Tailam sobre el ápice de la cabeza cada mañana; su frescura y tranquilidad te acompañarán durante todo el día.

Pita Tailam es un aceite para el cuerpo y se puede aplicar también sobre el cabello. Su uso previene y combate todos los trastornos relacionadas con el sistema nervioso.

Beneficios:

Corrige y alivia Pita Dosha. Nutre y refuerza las pieles delicadas. Útil también en caso de tendencia al acné, hinchazones, inflamaciones y afecciones de la piel delicada. Refresca y alivia las tensiones causadas por el estrés, el dolor de cabeza y el ardor de los ojos. Refuerza los cabellos y los protege, manteniéndolos sanos y luminosos; previene y contrasta la caspa, la caída y las canas precoces.

Se emplea también en el masaje.

Ingredientes: aceite de sésamo y extracto de Bacopa monnieri, Eclipta alba, Sandalum album, Emblica officinalis, Sida cordifolia, Curcuma longa, Citrus limon.

Modalidad de uso:

Aplicar una cucharadita de aceite sobre la cabeza todas las mañanas y masajear hasta su absorción. Fortifica la mente y previene el estrés. Aplicar generosamente, una vez por semana, sobre la cabeza y sobre todo el cuerpo.

Puede emplearse como crema protectora y bronceadora antes de la exposición al sol, mezclado con crema Pita.

Presentación: 100 ml, 500 ml, 1000 ml

KAPA TAILAM

Aceite drenante y calentador.

Actúa sobre los tejidos adiposos.

Ingredientes:

Aceite de sésamo y extracto de Piper longum, Terminalia belerica, Azadirachta indica, Curcuma longa, Rubia cordifolia, Emblica ribes, Lavandula officinalis

Beneficios:

Corrige Kapa Dosha. Se aplica regularmente sobre el cuerpo y se emplea también en el masaje. Calienta la piel y drena los líquidos, los cúmulos adiposos y la celulitis.

Modalidad de uso:

Aplicar regularmente todas las mañanas sobre el cuerpo, insistiendo sobre las zonas propensas a cúmulos.

Presentación: 100 ml, 500 ml, 1000 ml

PINDA TAILAM

El mejor aceite para el masaje.

Pacifica los Tridosha. Es un estupendo antiinflamatorio, y relaja suavemente las contracciones.

Es recomendado para toda la constitución y todos los tipos de piel.

Alivia los dolores reumáticos y las neuralgias. Se utiliza también para aliviar la ciática.

Ingredientes: *aceite base de sésamo, extractos de Terminalia chebula, Gaultheria, hypericum*

Beneficios:

Corrige Vata, Pita y Kapa Dosha. Se puede aplicar regularmente sobre todo el cuerpo y emplear también en el masaje. Tiene las propiedades de restablecer y mantener en equilibrio todos los tipos de constitución psicofísica. Además tiene valiosas propiedades antiinflamatorias, antimicóticas, cicatrizantes; alivia los dolores causados por contracciones, artrosis, artritis, etc.

Nutre, fortalece y estimula los tejidos de los nervios. Nutre eficazmente el organismo también en caso de emaciación.

Modalidad de uso:

Se aplica un poco todas las mañanas sobre todo el cuerpo. En caso de dolor, masajear suavemente todos los días con aceite Pinda la parte afectada.

Presentación: 60 ml, 500 ml, 1000 ml

MALLIHAI TAILAM

**Aceite con esencia de jazmín, estimulante,
actúa sobre el Prana Vata.**

El aceite Mallihai contiene extracto de jazmín, que tiene la propiedad de estimular la energía. Se puede usar sobre todo el cuerpo. Muy útil y placentero en particular cuando se utiliza en la mañana: proporcionará energía para todo el día. El *Kama Sutra* aconseja aplicar este aceite antes de la relación sexual.

Ingredientes: *aceite a base de sésamo, extracto de flores de jazmín*

Beneficios:

Calienta, energiza y favorece el mejoramiento del estado psicológico en caso de apatía.

Modalidad de uso:

Aplicar un poco de aceite sobre todo el cuerpo regularmente y también como afrodisíaco.

Presentación: 60 ml, 500 ml, 1000 ml

DANDA TAILAM

Aceite para la higiene de la cavidad oral.

Danda Tailam protege y fortifica la cavidad oral (en particular las encías), y combate la piorrea. Se aplica sobre las encías y sobre los dientes 2 veces al día, mañana y tarde.

Ingredientes: *aceite a base de sésamo, extracto de Terminalia chebula y cúrcuma*

Beneficios:

Refuerza los dientes y las encías, previniendo los malestares. Es indicado para todos.

Modalidad de uso:

Aplicar sobre las encías y sobre los dientes, masajeando con movimientos circulares para distribuir uniformemente el aceite (ayudarse con un dedo).

Presentación: 60 ml

SANDANA TAILAM

Aceite calmante.

Pacífica Pita y Vata Dosha.

Sandana Tailam está preparado con esencia de sándalo; es refrescante, dulce y calmante. Pacífica el exceso de calor, ardor, irritación. Se utiliza en el masaje del cuerpo y de la cabeza para todos los tipos de piel. Ayuda a aliviar el agotamiento nervioso y el insomnio, sobre todo si se masajea en la noche sobre los pies, ya que estimula un buen sueño.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de sándalo

Beneficios:

Refresca y alivia tensiones y estrés. Se puede aplicar regularmente sobre todo el cuerpo y también en el masaje.

Es indicado para todos.

Modalidad de uso: Se aplica con masaje sobre el cuerpo y, en particular, sobre los pies en la noche antes de acostarse.

Presentación: 60 ml, 500 ml, 1000 ml

JIVA TAILAM

Aceite para la higiene de la garganta

Jiva significa "el espíritu" o "el prana". Haciendo regularmente gargarismos, este aceite protege el paso del Prana y desinfecta el aparato respiratorio.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extractos de Terminalia chebula y cúrcuma

Beneficios:

Corrige los Tridosha. Refuerza y protege el aparato respiratorio. Corrige la sequedad de la garganta, tonifica las cuerdas vocales. Teniendo 2-3 cucharadas en boca por 10 minutos, se reducen las tensión, la rigidez facial y se aplaca el nerviosismo. Es aconsejado para todos.

Modalidad de uso: hacer regularmente todos los días gargarismos con una cucharada de aceite.

Presentación: 60 ml

PADMA TAILAM

Es el amigo del corazón. Padma significa "flor de loto" y, en efecto, nuestro corazón tiene la forma de una flor de loto invertida.

Este aceite contiene esencia de flor de loto, y posee propiedades relajantes.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extractos de flores de loto

Beneficios:

Se puede aplicar regularmente sobre todo el cuerpo, sobre la cabeza y el rostro, y también en el masaje. Corrige Pita y Vata Dosha. Refresca y alivia la tristeza y la pesantez. Protege y refuerza el corazón. Ayuda a expresar los sentimientos.

Modalidad de uso: Aplicar un poco de aceite sobre el rostro y sobre el cuerpo, en particular sobre la zona del Chakra del corazón, masajeando suavemente.

Presentación: 60 ml, 500 ml, 1000 ml

De la tradición ayurvédica específicamente para los niños:

KULANDAI TAILAM

**Aceite indicado para el masaje de los niños.
Calentador.**

*Ingredientes: aceite a base de sésamo, *Asparagus racemosus*, *Emblica officinalis*, *Witammnia somnifera*, *Bacopa monnieri**

Beneficios:

Es extremadamente delicado y de fácil absorción, características que lo hacen adecuado como aceite para el masaje de los niños.

Modalidad de uso:

Se aplica con masaje sobre el cuerpo.

Presentación: 100 ml, 500 ml, 1000 ml

DHARA TAILAM

**Pacifica los Tridosha y calma la mente.
Corrige y estabiliza el sistema nervioso.**

Aceite para utilizar en el tratamiento de Dhara y Sirovasti. En la mitología india Shiva el Señor recibe continuamente el Dhara; este tratamiento está muy difundido en los templos de Shiva en la actualidad. Recibir el Dhara es una experiencia bellísima: cada individuo debería practicarla al menos una vez en la vida.

Ingredientes: aceite base de sésamo, Sida cordifolia, leche

Beneficios:

Corrige los Tridosha. Calma la mente, protege y tonifica los tejidos de los nervio, apaciguando los malestares. Es indicado para todos. Es curativo para la hipertensión, el ansia, el insomnio y el estrés.

Modalidad de uso: se emplea en el tratamiento "Sirodhara", haciendo gotear sobre la frente, lentamente, un hilo de aceite sobre la frente por al menos una hora, y en el "Sirovasti".

Presentación: 1000 ml

BASTI TAILAM

Pacifica los Tridosha y refuerza el entero organismo

BASTI Tailam es un aceite especial, que nutre todos los tejidos fortaleciendo todo el organismo. Se puede usar en múltiples aplicaciones según la necesidad. Basti significa "tener".

Entre sus propiedades se cuenta el fortalecimiento del aparato óseo-articulario.

Sus principales aplicaciones son:

a) Anuvasana Basti

Alivia todos los dolores y en particular los de las articulaciones. Coadyuvante también en la reducción del estreñimiento.

Modalidad de aplicación: aspirar con una pera para enemas cerca de 30-60 cc. de aceite Basti tibio e inyectarlo por vía rectal. Mantener el aceite internamente por al menos ocho horas antes de evacuar. Por comodidad es preferible hacer este tratamiento la noche antes de acostarse.

b) Yoni Basti (sólo para uso femenino)

Coadyuvante en la cura de las trastornos femeninos, en particular las infección del aparato ginecológico, la candida, el prolaso del útero.

Modalidad de aplicación: aspirar con una pera para enemas cerca de 30 / 60 cc. de aceite tibio (calentado a baño maría) e inyectarlo por vía vaginal, manteniéndolo internamente al menos media hora. Lo ideal es hacer el tratamiento en la noche, antes de acostarse, teniendo el aceite durante toda la noche (ayudarse eventualmente con un tampón interno).

c) Kati Basti

Alivia el dolor, en particular coadyuvante en la cura de osteopatía y hernia del disco, artrosis, dolores de las articulaciones. Relaja con suavidad la contracción.

Modalidad de aplicación: apoyar un imán en forma de anillo sobre la zona del cuerpo propensa a dolores o a bloqueos, e introducir

dentro cerca de 50 ml de aceite tibio, teniéndolo en posición alrededor de media hora.

c) Aceite Basti para vía oral:

El Basti Tailam ingerido todos los días previene y alivia los trastornos de la menopausia.

Ingredientes: aceite base de sésamo, extractos de Terminalia chebula y cúrcuma

Beneficios:

nutre y fortifica todos los tejidos, previene diferentes molestias, mejora la salud. Corrige los Tridosha. Es indicado para todos.

Modalidad de uso:

calentar el aceite a baño maría y utilizar (tibio) por vía oral, rectal, vaginal o para gargarismo, según las instrucciones anexas a la confección. Se puede también usar a para masajear el cuerpo, en particular el abdomen.

Presentación: 500 ml

LA VIDA MARAVILLOSA SURGE DE LA CURA DE LOS 5 SENTIDOS

Una buena salud se restablece gracias al control de la atención, que está ligada a la vigilia de los sentidos. Por tanto, los sentidos deben funcionar siempre correctamente para prevenir todas las molestias. Todos los sentidos funcionan en estrecha relación con el sistema nervioso, con la mente entendida como conjunto de intelecto y emociones.

En el arco de la vida, desde los primeros días, el Ayurveda aconseja un tratamiento a base de aceites curativos para mantener el funcionamiento correcto y la normalidad de los sentidos como medida de prevención general.

Por sentidos se entiende:

Netra, ojos como órganos de percepción de la vista;

Nasi, nariz como órgano de percepción del olfato;

Karna, orejas como órganos de percepción del sonido;

*Jiva, garganta como órgano de percepción del gusto;
Loma, piel como órgano de percepción de los estímulos
táctiles.*

NASIKA TAILAM

Aceite protector y robustecedor para las vías respiratorias.

Un valioso aliado para la prevención y la corrección de los trastornos de las vías respiratorias. Protege y fortalece la cavidad oro-faríngea.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de Cyperus rotundus

Beneficios:

refuerza las cavidades nasales y el aparato respiratorio en general; previene y alivia resfríos, sinusitis, alergias respiratorias.

Modalidad de uso:

instilar 2-3 gotas por fosa, inclinando la cabeza hacia atrás para ayudar a que lleguen hasta los senos nasales. Aplicar todos los días para una mejor prevención.

Presentación: 10 ml

ANU TAILAM

Cura la sinusitis y las alergias respiratorias.

Aceite protector para el aparato respiratorio.

Tiene una acción más intensa del Nasika Tailam. Aconsejado en caso de trastornos crónicos, en particular sinusitis y alergias.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de Cyperus rotundus.

Beneficios:

refuerza los tejidos y estimula los nervios de las cavidades nasales y el aparato respiratorio en general.

Modalidad de uso:

se instilan 2-3 gotas por fosa, haciéndolas llegar hasta los senos nasales. Es preferible aplicar en la mañana, después de haber calentado las mucosas con una sauna o con inhalaciones. Aplicar todos los días hasta la desaparición del malestar.

Presentación: 10 ml

NETRA TAILAM

**Aceite protector y fortificante para los ojos y la vista.
Actúa sobre Alochaka Pita.**

Refresca y refuerza los ojos, alivia enrojecimientos y ardores.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de Terminalia chebula, ricino

Beneficios:

calma y tonifica los músculos de los ojos.

Modalidad de uso:

aplicar 2 gotas por ojo y rotar las pupilas para facilitar una mejor distribución del producto. Cerrar los ojos y relajarse durante 10 minutos, aplicando sobre los párpados un disco de algodón embebido de leche. Se puede hacer todos los días.

Presentación: 10 ml

KARNA TAILAM

Aceite protector para las orejas.

Coadyuvante en el tratamiento de los trastornos del conducto auditivo.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, Ferula assafoetida

Beneficios:

refuerza y nutre el aparato auditivo, previniendo y aliviando las molestias.

Modalidad de uso:

calentar el aceite a baño maría. Echarse de lado y aplicar 2 gotas en la oreja; relajarse durante algunos minutos para dejar penetrar en profundidad el líquido. Repetir en la otra oreja. Ejecutar el tratamiento cada semana para una mejor prevención.

Presentación: 10 ml

VATA CREMA

Para pieles secas - reequilibrante para Vata Dosha

Crema para el cuerpo nutritiva, profundamente hidratante y tonificante.

Ingredientes: aceite de sésamo, extracto de Terminalia chebula

Beneficios:

nutre y reequilibra la piel seca. Tonifica también en caso de arrugas. Corrige Vata Dosha.

Modalidad de uso:

aplicar un poco sobre el cuerpo todos los días, masajeando hasta su absorción.

Presentación: 100 g

PITA CREMA

Para pieles sensibles - reequilibrante para Pita Dosha.
Indicada también para antes de la exposición al sol, mezclada con el aceite Pita: broncea protegiendo de las quemaduras.

Crema para el cuerpo y para el rostro.

Ingredientes: aceite de sésamo, extracto de Curcuma longa, Terminalia chebula, sándalo

Beneficios:

calma y reequilibra la piel enrojecida e irritada. Protege y previene los enrojecimientos y los ardores. Indicada para todo el cuerpo de pieles delicadas, y para el rostro en todos los tipos de piel. Corrige Pita Dosha.

Modalidad de uso:

aplicar un poco sobre el cuerpo o sobre el rostro todos los días, masajeando hasta su absorción.

Presentación: 100 g

KAPA CREMA

Desentumeciente y drenante.

Crema para tejidos propensos a retención.

Ingredientes: aceite de sésamo, extracto de Piper longum, Terminalia chebula,

Beneficios:

deshace y drena los cúmulos adiposos, celulíticos y de retención hídrica. Estimula y reactiva la circulación. Corrige Kapa Dosha.

Modalidad de uso:

aplicar un poco todos los días sobre las zonas del cuerpo más propensas a retención (vientre, flancos, glúteos, muslos), masajeando en profundidad hasta su absorción.

Presentación: 100 g

THEMAL CREMA

Coadyuvante para el tratamiento de los malestares de la piel, en particular para psoriasis. Pacífica los Tridosha.

Tonificante, calmante, con propiedades antibacterias.

Ingredientes: aceite de sésamo, preparados ayurvédicos

Beneficios:

reequilibra en caso de trastornos de la piel.

Modalidad de uso:

aplicar sobre la zona del cuerpo a tratar, hasta la desaparición de las molestias.

Presentación: 50 g

PADA CREMA

Crema específica para la piel de los pies.

Útil particularmente para las grietas. Pacífica Pita Dosha.

Ingredientes: aceite de sésamo, preparados ayurvédicos

Beneficios:

previene las infecciones y acelera la curación en caso de cortes en los pies.

Modalidad de uso:

aplicar todos los días sobre los pies, masajeando para hasta su absorción. Continuar hasta la desaparición de los trastornos

Presentación: 50 g

KAPA PODI

Polvo drenante y reafirmante para aplicaciones locales.

Reequilibra Kapa Dosha.

Ingredientes: Terminalia chebula, Piper longum

Beneficios:

estimula la reabsorción de la acumulación de líquidos, grasa, celulitis; drena y reafirma los tejidos.

Modalidad de uso:

mezclar el polvo con agua caliente formando una crema más bien líquida. Aplicar la crema, ligeramente calentada, sobre las zonas del cuerpo con acumulación de grasas: friccionar y luego dejar como una mascarilla durante 20-30 minutos; por último, aclarar. Se utiliza también en el masaje ayurvédico.

Presentación: 50 g

ABYANGAM PODI

**Polvo nutriente y tonificante para aplicaciones locales.
Reequilibra Vata Dosha.**

Mejora la consistencia y el aspecto de la piel, aumentando también la circulación. Actúa sobre Viyana Vata.

Ingredientes: Terminalia chebula

Beneficios:

tonifica y nutre las pieles secas.

Modalidad de uso:

mezclar el polvo con agua o leche formando una crema más bien líquida; aplicar la crema sobre todo el cuerpo como una mascarilla, dejar 20-30 minutos y luego aclarar. Se utiliza también en el masaje ayurvédico (Abyangam) para todos los tipos de constitución.

Presentación: 50 g

SUNDARI PODI

Polvo reequilibrante para piel con acné.

Polvo para mascarillas con acción calmante, refrescante, reequilibrante.

Ingredientes: mezcla de hierbas ayurvédicas

Beneficios:

calma y reequilibra la piel, coadyuvando en el tratamiento del acné.

Modalidad de uso:

mezclar el polvo con agua o leche formando una crema más bien líquida; aplicar la crema sobre el rostro como una mascarilla, dejar 20-30 minutos y luego aclarar.

Presentación: 50 g



LOS PRODUCTOS PARA LA HIGIENE PERSONAL



PREPARADOS E INSTRUMENTOS NATURALES
PARA EL MANTENIMIENTO DE LA HIGIENE DEL
CUERPO

ROJA TAILAM

Aceite para después del baño a la esencia de rosa.

El hidratante ideal
para usar después de la ducha o el baño.
Proporciona a la piel luminosidad y suavidad.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de rosa

Beneficios:

Proporciona una sensación de frescura y vitalidad de larga duración.
Hidrata en profundidad la piel y purifica los poros. Es aconsejado
para todos.

Modalidad de uso:

Se aplica con masaje sobre la piel del cuerpo después de la ducha o
el baño.

Confección: 60 ml, 100 ml, 500 ml, 1000 ml

SNANA TAILAM

Aceite purificante y nutriente para todo el cuerpo y todos los cabellos.

Aceite de baño: se usa en lugar del jabón o del champú.

Ingredientes: aceite a base de sésamo, extracto de sándalo y de eucalipto

Beneficios:

Refresca y alivia la pesadez, hidrata, purifica, nutre y suaviza la piel. Hace más fuertes y sanos los cabellos, y además suaves y luminosos. Es indicado para todos.

Modalidad de uso como aceite de baño:

Aplicar con leve masaje sobre la piel del cuerpo un poco humedecida y, por último, aclarar.

Modalidad de uso como champú:

Humedecer los cabellos y después esparcir el aceite, masajeando en profundidad el cuero cabelludo con movimientos circulares. Por último aclarar.

Presentación: 100 ml, 500 ml,

KAYA PODI

Polvo purificante y nutriente para piel y cabellos.

Polvo para mascarillas de acción detergente, depurativa e hidratante.

Ingredientes: Mezcla de hierbas ayurvédicas

Beneficios:

Sustituye el jabón para deterger la piel y los cabellos en profundidad, sin secarlos.

Modalidad de uso:

mezclar el polvo con agua o leche formando una crema más bien líquida; aplicar la crema sobre todo el cuerpo masajeando circularmente; por último, aclarar. Se utiliza también sobre los cabellos en lugar del shampoo.

Presentación: 50 g

RASADANTI

Polvo dentífrico

Coadyuvante en la prevención y cura de todos los problemas dentales.

Ingredientes: extracto de Terminalia chebula, Emblica officinalis, Acacia arábica, glycyrrhiza, alumen, clavo, salgema.

Beneficios:

Mantiene los dientes sanos; controla y previene caries, gingivitis, piorrea, estomatitis y otras afecciones de la cavidad oral.

Modalidad de uso:

Poner el polvo sobre el cepillo de dientes o bien con la yema del dedo índice aplicarlo directamente sobre dientes y encías. Masajear con movimientos circulares y cepillar. Enjuagar la boca.

Presentación: 40 gr. de polvo

SIVADANTI

Polvo para encías, protector y curativo

Coadyuvante en la prevención y en la cura de las trastornos inflamatorias de dientes y encías.

Ingredientes: extracto de gairik, Terminalia chebula, Emblica officinalis, Acacia arábica glycyrrhiza, alumen, clavo, Piper lungum, salgema.

Beneficios:

Mantiene las encías sanas; controla y previene caries, gingivitis, piorrea, estomatitis. Tiene una fuerte acción desinfectante y antiinflamatoria.

Modalidad de uso:

Aplicar el polvo con la yema del dedo índice directamente sobre las encías y masajear suavemente.

Presentación: 5 gr. de polvo

LIMPIA-LENGUA

Instrumento para la higiene de la cavidad oral.

La limpieza matinal de la lengua es una importante vía de eliminación de las toxinas del cuerpo.

Por este motivo el ayurveda recomienda incluirla entre las prácticas habituales de higiene personal.

Raspador para la lengua, elimina la pátina que se deposita sobre la lengua durante la noche, dando una sensación de frescura. Mantiene el cuidado de la cavidad oral y previene la halitosis.

Beneficios:

Elimina las toxinas acumuladas durante la noche, ayudando a la depuración natural del cuerpo.

Modalidad de uso:

Por la mañana, apenas levantado, pasar varias veces el limpia-lengua sin presionar excesivamente; enjuagar el limpia-lengua y la boca.

Presentación: 1 limpia-lengua en acero inoxidable o con mangos en plástico.

LOTA

Instrumento para el lavado de las cavidades nasales.

Una esmerada limpieza de las vías respiratorias superiores es la mejor garantía de la prevención de todos los problemas del aparato respiratorio.

Los instrumentos aquí descritos se pueden utilizar también en asociación con adecuados ejercicios de yoga de purificación.

Pipa recipiente en cerámica con pico anatómico, ideal para introducir en la nariz. Permite un fácil lavado de las cavidades nasales.

Beneficios:

Limpia en profundidad los senos nasales, fortalece la cavidad oro faríngea y previene los malestares. Se utiliza también en combinación con adecuados ejercicios de yoga para la purificación de las vías respiratorias.

Modalidad de uso:

Llenar el recipiente de agua tibia sola o mezclada con media cucharadita de sal o con una cucharada de leche. Introducir el pico en una de las fosas, inclinar ligeramente la cabeza e inspirar el agua a través de la misma, haciéndola rebosar por la otra. Repetir el mismo procedimiento con la otra fosa.

Presentación: 1 Lota en cerámica

SUTRANETI

Instrumento para la higiene de las vías respiratorias

Catéter nasal de goma para la higiene profunda de las vías respiratorias.

Se utiliza embadurnado con Ghee -gruta como lubricante de protección.

Beneficios:

Limpia las vías respiratorias y ayuda la liberación de los catarros. Fortalece y previene los trastornos de nariz y garganta. Se utiliza también en asociación de adecuados ejercicios de yoga para la purificación de las vías respiratorias.

Modalidad de uso:

Aplicar un poco de ghee-gruta sobre la punta del catéter; introducir la punta del catéter en una fosa y lentamente inspirar, haciendo penetrar el catéter a fondo. Cuando la punta llegue a la garganta, aferrarla con los dedos y tirar con suavidad hacia el exterior, y luego deslizar el catéter de arriba abajo para estimular la salida del moco. Repetir el procedimiento con la otra fosa. Desinfectar el catéter hirviéndolo en agua durante un par de minutos. Es aconsejable repetir la limpieza con el Sutraneti una o dos veces al mes.

Presentación: 1 catéter en puro caucho

LIBROS y FASCÍCULOS

**PARA APRENDER EN PROFUNDIDAD TODOS
LOS VALIOSOS CONSEJOS DEL AYURVEDA.**

PARA UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE
Y EN ARMONÍA *CON LA NATURALEZA*

AYURVEDA

Curarse con la milenaria sabiduría de la India

Manual sobre los fundamentos de la más antigua sabiduría de la India.

Explica los conceptos más importantes para comprender de manera correcta y completa el Ayurveda como filosofía, disciplina de vida, cura para el reequilibrio y el mantenimiento en salud del complejo mente-cuerpo-energía.

Es una muy útil fuente de consejos para la autocuración: un estilo de vida más natural y consciente mantiene la salud del cuerpo, de la mente y del espíritu.

“Es un libro de vida para todos. Swami Joythimayananda explica el “conocimiento de la vida” (Ayurveda) a través de la filosofía, los principios y la práctica. Nos describe cómo usar los poderes que tenemos alrededor como el espacio, la luz, el aire, el agua, la tierra y sobre todo el poder de la humanidad para establecer una vida en armonía”

*-Prof. Dr. P.H.Kulkarni
Director de la Ayurveda Academy – Puna (India)*

ABYANGAM

Teoría y práctica del masaje ayurvédico

Manual teórico-práctico de masaje ayurvédico.

Se describen todas las técnicas de manualidad y manipulación según el antiquísimo arte del Abyangam, practicado en India hace milenios.

El manual explica también cómo elegir las técnicas y cuándo adoptarlas según la constitución ayurvédica (prakruti) de la persona masajeadada y sus eventuales desequilibrios energéticos sobre los cuales intervenir.

El libro contiene también una introducción a la utilización de los productos ayurvédicos para el masaje.

“Las diferentes manualidades y técnicas descritas se escogen y personalizan a partir de las características individuales observables en la persona y según los malestares que presenta. Agradecemos al maestro Joythimayananda sobre todo por la creatividad con la que logra difundir con sencillez y traducir didácticamente aspectos profundos de la compleja ciencia ayurvédica.”

*-Dr. Marco Rivieri
Especialista en Psicología clínica*

THAIMAI - “Maternidad”

Guía al bienestar de mujer y niño

Los consejos de la sabiduría ayurvédica para la salud de la mujer en las diferentes fases de su vida y en particular para un embarazo sereno y conciente y el mantenimiento del bienestar del niño durante la gestación y en los primeros meses de vida.

Con explicaciones acerca de cómo hacer el masaje a los niños, para una comunicación profunda entre madre y recién nacido.

“El libro del maestro Joythi es el fruto maduro que condensa la experiencia de un maestro de Yoga, un estudioso de medicina ayurvédica y un padre que ha sabido participar activamente en el nacimiento de sus tres hijos. La mujer puede finalmente razonar sobre su energía femenina y escucharse para probar a sí misma la verdad de lo que lee”.

*-Dra. Patrizia Lama
Especialista en Obstetricia y Ginecología*

FASCÍCULOS

YOGA

Fascículos de teoría y práctica

La filosofía y la práctica de las posiciones, respiración y la meditación Yoga según el método “Panchanga Yoga” (“las 5 vías”). El "Panchanga Yoga" contiene en sí los beneficios de todos los senderos del Yoga, tiene una acción global para el desarrollo del individuo y es aconsejado para todos.

YOGA-TERAPIA

Fascículos de teoría y práctica

Cómo emplear el yoga para mejorar la salud, robustecer el organismo y la mente, mantener el equilibrio psicofísico, solucionar y prevenir los malestares.

BRAHMA SUDDHI

Secuencia de respiración

Las posiciones e impostación de la respiración para la secuencia yoga de purificación de las 5 cavidades del cuerpo. La purificación de las 5 cavidades, según el Ayurveda, es una de las rutinas de higiene personal para tener en cuenta cotidianamente.

SURYA NAMASKARAM

Saludo al Sol

Las posiciones y la impostación de la respiración para la secuencia del "Saludo al Sol". El Saludo al Sol es el ejercicio de yoga más completo, porque sus posiciones estimulan y reequilibran todos los órganos y cavidades del cuerpo. Se aconseja de realizarlo varias veces en la mañana recién levantados, para cargarse de energía durante toda la jornada.

ALIMENTACIÓN

Fascículos de teoría

La ciencia del Ayurveda aplicada a la alimentación para la prevención y el reequilibrio de todos los malestares.

Los fascículos contienen esquemas dietéticos para mantener en equilibrio cada tipo de constitución (prakruti), y las indicaciones para utilizar los condimentos y los integradores alimenticios de la tradición india para mantener la salud.