



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

**Herbología**  
**Sabiduría de la sanación**  
**Fortalece tu determinación con Hierbas curativas y Alimentos**

Por Karta Purkh Singh Khalsa, Oregon, EE.UU.  
(Fuente: *Página 3HO/ LifeStyle, Health and Healing*)

Original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Deep Prakash Kaur

Levanta tu mano, si sientes que estamos enfrentando más adversidad en nuestras vidas en estos días. Tú sabes los signos, ansiedad, nerviosismo, fatiga, insomnio. El estrés representa una buena parte de las enfermedades de hoy, pero ha estado con nosotros desde el comienzo de la vida del ser humano. Solo los factores de estrés han cambiado. Un mal día de trabajo, probablemente no incluiría un ataque de un animal salvaje, pero podría incluir el ataque de un jefe salvaje.

Lo bueno es que tenemos un poderoso sistema de herramientas para mantenernos sanos y equilibrados. Con el yoga, podemos construir y mantener una base sólida de resistencia, y cuando los tiempos difíciles se acercan, podemos comer adversidad para el desayuno.

Yoga y su ciencia hermana, Ayurveda, conforman el sistema holístico definitivo para vivir como un ser humano agraciado y eficaz; un sistema que abarca el lado positivo y negativo de todos los aspectos de la vida en el planeta Tierra, incluyendo nuestro comportamiento y conducta del día a día. Estos principios están diseñados específicamente para lograr y mantener el balance interno y externo en el cuerpo (sharira), los sentidos (indriya) y la mente (manas).

Puede que no sea obvio inmediatamente, pero las hierbas y los alimentos son herramientas muy poderosas para sanar la mente y emociones y nos ayudan a mantenernos resistentes bajo el estrés. Los Yoguis han clasificado ciertas hierbas que tienen un efecto particularmente positivo en la mente, abren el corazón, equilibran la ira, y mejoran la comunicación ante las dificultades mentales que pueden surgir desde algún tattva, comúnmente, el tattva aire, el cual regula el sistema nervioso, es el culpable. Para conquistar el miedo y la ansiedad, obtener control en tu elemento aire.

El Yoga se concentra en el desarrollo de una comprensión de los gustos de los alimentos que consumes como una forma de traer un equilibrio de sus diversos pranas. El sabor amargo, por ejemplo, está compuesto de tattvas de aire y éter, los mismos elementos que predominan en la mente. Hierbas con sabor amargo generalmente abren la mente, incrementan la sensibilidad de la conciencia, y mejoran la función mental. Hierbas con sabor amargo están enfriando, calmando y expandiendo la mente, entonces ellas combaten la torpeza mental, lo cual suena ideal para los tiempos en que vivimos. Manzanilla y Gotu Kola son hierbas amargas para la mente. El sabor dulce compuesto por tattvas de tierra y agua, te da conexión a tierra y calma. Utiliza la hierba ashwagandha y regaliz dulce para estabilizar una crisis.

Yogi Bhajan recomienda muchos remedios para apoyar tu resistencia mental, y con frecuencia hablaba de amla, la primera hierba que me enseñó. Esta fruta agria es la primera hierba para la mente, con la reputación de ser la mejor para conservar la juventud y prevenir la senilidad.

Usado con sésamo, miel y mantequilla clarificada (ghee) en la mañana, es arasayana la que aumenta el intelecto. Él fue también un defensor del guduchi, hierba que equilibra los tattvas, que cuando se combina con centella asiática, shankpushpi, y regaliz en polvo estimula el intelecto. Guduchi es también una hierba de limpieza y reconstrucción y se puede dar a casi todo el mundo como néctar para el cuerpo y la mente. Otra gran hierba para la resistencia mental, la semilla de gokshura, mejora la claridad mental, me gusta especialmente por su efecto excepcional cuando se utiliza para la depresión, cuando nada parece ir bien.

Raíz de Bala (sida cordifolia), cuyo nombre significa fuerza es probablemente la hierba Rasayana más utilizada, sólo superada por el famoso ashwagandha. Su naturaleza de equilibrio de los cinco tattvas es raro en el mundo de las hierbas, así Bala es ampliamente aplicable, especialmente para el caprichoso tattva aire. Bala es una dulce, fría e intensa hierba, que construye la función inmune. Bala contiene 5 de los 6 sabores, una muy rara propiedad, por lo que es altamente nutritiva para todos los tejidos del cuerpo. Esta calmante y viscosa raíz se combina con otros tónicos para órganos específicos. Por ejemplo, combinado con Arjuna, fortifica el corazón. Bala aumenta la libido, es anti-inflamatorio y ayuda a mantener los pulmones. Puedes pensar en Bala como una versión fría de ashwagandha. Para una experiencia ayurvédica verdadera, prepara Bala como una decocción de leche, junto con ashwagandha, cocinándolas en leche como el chocolate caliente. Disfruta de varios gramos al día, tanto como toleres, en forma de polvo, té, leche o decocción.

Luego está Dashamula, la famosa fórmula “diez raíces”, el cual es lo último en remedios contra la ansiedad para yoguis. Para mantenerse mentalmente resistente, tomar una cuchara por día como un té, o prepararla con una sopa con mantequilla clarificada, para mantenerse fuerte y constante.

Seguro, queremos comer adversidad para el desayuno, pero ¿acaso ¿no podemos tener un poco de comida con ella? Agrega avena. Esta es una de las comidas más mentalmente relajantes y estabilizadoras de la ansiedad que podemos comer. Este grano contiene sustancias que nutren los nervios y controlan el tattva de aire, por lo que es tanto un medicamento como un alimento. Has tu porción diaria con rejuvenecedora mantequilla clarificada (ghee) y canela caliente y estarás listo para enfrentar cualquier cosa.

Armado con una panza llena de harina de avena y un torrente sanguíneo lleno de hierbas yoguis, sal a conquistar tu vida, ¡¡Oh yogui!!

**Karta Purkh Singh Khalsa**, Yogaraj, DN-C, RH, el presidente del gremio de Herbolarios Estadounidenses. Fue tutelado en Ayurveda con Yogi Bhajan for 32 años. “The Healing Cures of Yogi Bhajan”, es su homenaje a Yogui Bhajan y la riqueza de información que tuvo la bendición de aprender de su maestro. Karta Purkh ha escrito más de 3.000 artículos sobre temas de salud y es el autor o editor de 30 libros sobre la salud, incluyendo el más reciente “The Way of Ayurvedic Herbs” (El camino de las hierbas Ayurvédicas). Vive en el Noroeste con su esposa e hija.

## TEXTO ORIGINAL EN INGLES

### Herbology

#### Healing Wisdom: Strengthen Your Resolve with Healing Herbs and Foods

By Karta Purkh Singh Khalsa, Oregon, USA

Raise your hand if it feels like we are facing more adversity in our lives these days. You know the signs—anxiety, edginess, fatigue, insomnia. Stress accounts for a good share of illness today, but it’s been with us since the beginning of human life. Only the stressors have changed. A bad day at work probably wouldn’t include an attack from a wild animal, but it just might include an attack from a wild boss.

It’s a good thing we have a powerful system of tools to keep us healthy and balanced. With yoga, we can build and maintain a solid foundation of stamina, and when tough times come along, we can eat adversity for breakfast.

Yoga and its sister science, Ayurveda, make up the ultimate holistic system for living as a graceful, effective human being; a system that encompasses positive and negative sides of every aspect of life on planet Earth, including our day-to-day behavior and conduct. These principles are designed specifically to achieve and maintain internal and external balance in the body (sharira), the senses (indriya), and the mind (manas).

It might not be immediately obvious, but herbs and foods are very powerful tools to heal the mind and emotions and help us stay resilient under stress. Yogis have classified certain herbs that have a particularly positive effect on the mind, open the heart, balance anger, and enhance communication. Mental difficulties can arise from anytattva,[1] but commonly, the air tattva, which regulates the nervous system, is the culprit. To conquer fear and anxiety, get a grip on your air element.

Yoga concentrates on developing an understanding of the tastes of the foods you consume as a way to bring your variouspranasinto balance. Bitter taste, for example, is composed of air and ether tattvas, the same elements that predominate in the mind. Herbs with bitter taste generally open the mind, increase the sensitivity of awareness, and improve mental function. Bitter tasting herbs are cooling, calming, and mind expanding, so they combat mental dullness, **which** sounds ideal for the times in which we live. Chamomile and gotu kola are bitter mind herbs. Sweet taste, composed of earth and water tattvas, is grounding and calming. Use the sweet herbs ashwaganda and licorice to stabilize yourself in a crisis.

Yogi Bhajan recommended many remedies for supporting your mental stamina, and he frequently spoke about amla—it was the first herb he taught me about. This sour fruit is a first rate herb for the mind, with a reputation as the best herb for preserving youth and preventing senility.

Used with sesame, honey, and ghee in the morning, it is arasayana[2] that heightens the intellect. He was also a proponent of guduchi, an herb that balances all the tattvas, which when combined with gotu kola, shankpushpi, and powdered licorice promotes the intellect. Guduchi is also a cleansing and building herb, and it can be given to almost everyone as nectar to the body and mind. Another great herb for mental stamina, gokshura seed, enhances mental clarity, and I especially like it for its exceptional effect when used for depression, when nothing seems to be going right.

Bala root, whose name means “strength,” is probably the most widely used rasayana herb, second only to the famous ashwaganda. Its five tattva balancing nature is rare in the herb world, so bala is widely applicable, especially for the flighty air tattva. Bala is a sweet, cold, heavy herb that builds immune function. Bala contains five of the six tastes, a very rare property, so it is widely nourishing to all the body tissues. This soothing and mucilaginous root is combined with other tonics for specific organs. For example, combined with arjuna it fortifies the heart. Bala increases libido, is anti-inflammatory, and helps support the lungs. You can think of bala as a cooling version of ashwaganda. For a real Ayurvedic experience, prepare bala as a milk decoction,[3] along with ashwaganda, by cooking it in milk like hot chocolate. Enjoy up to several grams per day, as tolerated, as powder, tea, or milk decoction.

Then there's Dashmula, the famous "ten roots" formula, which is the ultimate anti-anxiety remedy for yogis. To stay mentally resilient, take a tablespoon per day as a tea, or prepare it with ghee in a soup, to keep you strong and steady.

Sure, we want to eat adversity for breakfast, but can't we have a little food along with it? Enter oatmeal. This is one of the most mentally relaxing and anxiety stabilizing foods we can eat. This grain contains substances that nourish the nerves and control the air tattva, so it's as much a medicine as a food. Have your daily serving with rejuvenating ghee and warming cinnamon, and you'll be ready to stand up to anything.

Armed with a tummy full of oatmeal and a bloodstream full of yogic herbs, go forth and conquer your life, oh yogi!

**Karta Purkh Singh Khalsa**, Yogaraj, DN-C, RH, is the president of the American Herbalists Guild. He mentored in Ayurveda with Yogi Bhajan for 32 years. *The Healing Cures of Yogi Bhajan* is his homage to Yogi Bhajan and the wealth of information he had the blessing to learn from his master. Karta Purkh has written over 3,000 articles on health topics and is the author or editor of 30 books on health, including his latest, [The Way of Ayurvedic Herbs](#). He lives in the Northwest with his wife and daughter.