

## **El Agni o fuego digestivo**

Agni en sánscrito quiere decir “fuego”. Y ésa es la palabra con la que, en el marco del hinduismo, se nombra al dios védico del fuego. En el ámbito del Ayurveda, al hablar de Agni nos estamos refiriendo al elemento que permite que los alimentos ingeridos se transformen en los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para desarrollar sus funciones correctamente. Así, la característica del Agni determina la capacidad digestiva de cada individuo.

Como se puede deducir, el del Agni es un concepto clave en el Ayurveda. Si el Agni es débil, la persona estará a merced de las enfermedades. Si el Agni es fuerte y funciona correctamente, la persona gozará de un perfecto estado de salud. Para que el Agni funcione de una manera adecuada debemos respetar nuestra dieta y combinar nuestros alimentos según nos indican los principios del Ayurveda.

Cada uno de los Doshas tiene un Agni que, generalmente, le caracteriza. Las personas Pitta suelen tener un Agni elevado. Pueden comer bastante sin ganar peso. El fuego digestivo de las personas Kapha, por el contrario, es un fuego más bajo y lento. Ese lento metabolismo es el que hace que este tipo de personas ganen peso con una relativa facilidad. La gente Vata, finalmente, tienen un fuego digestivo sumamente variable y que guarda relación directa tanto con sus actividades como con su estado emocional.

¿Qué sucede en el cuerpo humano cuando no cuidamos de nuestra alimentación y, alejándonos de las recomendaciones ayurvédicas, acabamos debilitando el Agni o fuego digestivo? Que no absorbemos convenientemente los nutrientes alimenticios y, por tanto, generamos más sustancias de desecho o malas que acaban acumulándose en el tracto gastrointestinal y en el colon. Hay sustancias de éstas que se acumulan en otras partes del cuerpo provocando excesos de grasa, estreñimiento y, en algunos casos, flatulencias.

Una alimentación adecuada y conforme a los principios del Ayurveda, por el contrario, favorece la fortaleza del Agni y esa fortaleza posibilita la correcta absorción de los nutrientes.

## **Funciones del Agni**

Entre las principales funciones del Agni se encuentran las siguientes:

- Ayuda a digerir la comida.
- Nutre a los Doshas. El Agni proporciona energía a Vata, luminosidad a Pitta y fuerza a Kapha.
- Nutre a los Dhatu, es decir, a los siete tipos de tejidos existentes en el cuerpo (plasma, sangre, tejido muscular, tejido adiposo, tejido óseo...).
- Ayuda a que pensamientos e ideas surjan de manera clara pues gracias a un Agni fuerte se puede tener una mente clara.
- Ayuda a que, en el proceso de la digestión, los nutrientes y los desechos alimenticios puedan ser separados.

## **Tipos de Agni**

Ayurveda distingue entre 13 tipos de Agni agrupados en tres grandes grupos.

### Jataragni

El de Jataragni es el principal Agni. Está situado en el estómago y en el intestino delgado. Él es el encargado de digerir los alimentos. Dentro de él existen cuatro variaciones:

### Vishamagni

Es un fuego digestivo variable que provoca apetito irregular, diversas formas de indigestión, miedos y ansiedades, gases y algunos problemas neurológicos. Este Agni se produce por un exceso de Vata.

### Tikskagani

Es un fuego digestivo intenso que provoca toxinas y origina problemas de acidez, ardor de estómago y alteraciones cutáneas. El exceso de Pitta se halla tras la presencia de este tipo de Agni.

### Mandagni

Este tipo de Agni es un fuego digestivo lento y provoca obesidad, alergias y moco. En el caso del Mandagni, el responsable de la existencia del mismo es el exceso de Kapha.

### Samagni

Este es el Agni correcto, aquél en el que los Doshas (Vata, Pita y Kapha) están en equilibrio y que permite una perfecta absorción de los nutrientes y una adecuada eliminación de los malos.

### Bhutagni

Para Ayurveda, este Agni es el fuego asociado a los cinco elementos (éter, aire, agua, fuego y tierra) presentes en todo alimento. El Bhutagni es un Agni ubicado en el hígado. Él es el encargado de estimular el metabolismo molecular y, con él, la absorción correcta de los alimentos.

Dentro de este grupo de Agnis podemos encontrar cinco subtipos de fuegos digestivos y cada uno de ellos se corresponde con uno de nuestros sentidos. Al sentido de la audición, por ejemplo, le corresponde el Aakashagni. Al del tacto, el Ainagni. Al de la vista, el Tejasagni. Al del sabor, el Jalaagni. Finalmente, al sentido del olfato le corresponde el Prithviagni.

### Dhatuagni

Si el de Bhutagni es el fuego digestivo de los cinco elementos, el de Dhatagni es el Agni de los siete tejidos. Según Ayurveda, cada tejido tiene su propio Agni destinado a convertir y obtener los nutrientes necesarios para que los Dhatus funcionen.

Los siete Agnis que componen este grupo son el Rasagni, el Rakhtagni, el Mamsagni, el Medagni, el Asthiagni, el Majjagni y el Sukragni.

## **Fortalecimiento del Agni**

Para fortalecer el fuego digestivo hay que llevar una dieta equilibrada en la que se usen especias que estimulen las enzimas digestivas. Entre esas especias (que se encargarán de dar a los alimentos un sabor ácido o picante) encontramos la pimienta, el hinojo, el orégano, la canela, el cardamomo, el anís, el azafrán, el comino o el jengibre.

Ayurveda, además, recomienda varios tipos de infusiones. Una muy adecuada para fortalecer el Agni sería la de laurel con una pizca de cardamomo para después de comer. Para antes de comer, por su parte, Ayurveda aconseja masticar un pedacito de jengibre con sal.

Cuando hablamos de las bebidas ayurvédicas ya apuntamos cómo el evitar las bebidas frías era algo fundamental para garantizar una buena digestión. Una bebida fría debilita el Agni. Si queremos que nuestro estómago trabaje adecuadamente, deberemos evitar las bebidas frías.

Para fortalecer el Agni y para que nuestro fuego digestivo funcione correctamente, finalmente, es muy recomendable el disfrutar de los beneficios del masaje ayurvédico y practicar de manera regular el Yoga, en especial todas aquellas asanas que se fundamenten en la realización de torsiones laterales.

Fuente: <https://indiamagica.com/agni/>