

-TRABAJO FIN DE GRADO-



**Departamento de
Farmacología y Fisiología
Universidad Zaragoza**

**MEDICINA AYURVEDA
TRATAMIENTO PANCHAKARMA EN LA OBESIDAD**

**AYURVEDA MEDICINE
TREATMENT OF PANCHAKARMA IN OBESITY**

Autora: Irene Pastor Escartín
Directora: M^a Luisa Bernal Ruiz
Facultad de Medicina
Curso 2015/2016

«Un médico que falla en entrar en el cuerpo de un paciente con la lámpara del conocimiento y el entendimiento, nunca podrá tratar enfermedades. Deberá primero estudiar todos los factores, incluyendo el entorno, que influye en la enfermedad, y luego prescribir tratamiento. Es más importante prevenir una enfermedad que buscar su cura».

Charaka Samhita, siglo II d. C.

«El ayurveda es el producto de una civilización profundamente enraizada en la Madre Naturaleza. Los videntes sabían que la naturaleza en su totalidad forma parte del individuo en la medida en que todos procedemos de, existimos en y volvemos a ella. La individualidad es, por consiguiente, un estado puramente transitorio que sólo puede prosperar con la ayuda, no la enemistad de la naturaleza, en estado permanente».

Carl Jung, 1938

<u>ÍNDICE</u>	<u>Pag.</u>
Historia	5
○ Los cinco grandes elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio	6
○ Los tres DOSHAS	7
○ Las tres causas de enfermedad	7
• causas de acumulación de Ama	
○ Las seis fases de la enfermedad	9
○ Identificar los Doshas: pulso, GUNAS	10
OBESIDAD SEGÚN LA MEDICINA AYURVEDA	13
○ Prakruti: la constitución natural	
○ De Prakruti a Vikruti: Exarcebación de Kapha	14
• Equilibrar Kapha	
▪ Dieta	
▪ Adecuar rutina	
▪ Otras recomendaciones	
• GARSHANA	
TRATAMIENTOS DIRIGIDOS A LA OBESIDAD	18
○ Modalidades	
1. PANCHAKARMA	19
Sucesión: 1. Poorva Karma, 2. Pradhana Karma, 3. Paschat Karma	
1. Poorva Karma	
1.1 SNEHANA: Oleación	
1.2 ABHYANGA: Masaje con aceite	
1.2.1. Shirodara	
1.3 SWEDANA: Tratamiento con sudor	
2. Pradhana Karma	22
2.1 Vamana	
2.2 Virechana	
2.3 Basti	
2.4 Nasya	
2.5 Ranktamoksha	
3. Paschat Karma: Dieta equilibradora de Kapha	27
2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE OBESIDAD	28
• Ubtan	
• Podikizhi	
• Langhana- yoga	
• Pasta siddha	

3. TERAPIAS COMPLEMENTARIAS	29
• Langhana yoga	
• Meditación	
• Musicoterapia. Mantras	
4. RASAYANA KARMA: Hierbas para la longevidad	32
CASOS TRATADOS	36
• Amrtasiddhi	
• H.U.M.S.	
Conclusiones. Discusión	
Bibliografía	51
Referencias	

RESUMEN

Historia: Ayurveda es la ciencia conocida como el sistema de salud más antiguo del mundo. Sus inicios datan de hace más de cinco mil años. Las raíces *ayu*, “vida”, y *veda*, “sabiduría” proceden del Sánscrito, es en ese conocimiento de la vida en el que se basa su objetivo esencial.

Como ciencia, aspira a establecer la habilidad de vivir lo más plenamente posible en cada aspecto, un estado conocido como *iluminación*.

Ofrece una concepción comprensiva de la vida y la salud, teniendo en cuenta toda la existencia humana; lo tangible y lo inmaterial, como la mente, el alma y los sentidos; que afectan el curso de nuestra existencia física. Lo que un médico occidental nominaría como “de origen psicosomático”.

Sus principios están íntimamente ligados al funcionamiento de la naturaleza. Las inteligencias específicas que originan los cinco elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra son las responsables de dirigir el mundo natural y gobiernan los procesos fisiológicos inherentes al ser humano.

La teoría de los tres doshas: explica cómo estos cinco elementos se combinan para controlar la fisiología humana. Las tres capacidades funcionales se llaman: *vata*, gobierna la moción y el movimiento; *pitta*, controla los procesos de transformación; y *kapha*, responsable de la cohesión, el crecimiento y la licuefacción.

Pakruti: el tipo de constitución.

Este principio reconoce que cada ser humano nace con una combinación particular y única de los tres doshas, y que este equilibrio natural es el responsable de las diferencias físicas, mentales y emocionales entre las personas. Mediante la identificación y mantenimiento del *Pakruti* individual, el Ayurveda puede ayudar a cada persona a crear su propio estado ideal de salud.

Panchakarma: la ciencia del rejuvenecimiento.

En cualquier caso, los desequilibrios en los doshas, y la capacidad digestiva debilitada, permiten la formación de impurezas tóxicas, que bloquean la capacidad natural del organismo para curarse a sí mismo.

Para remediarlo, el ayurveda ofrece el *Panchakarma* para purificar el cuerpo de la influencia degenerativa de estas sustancias extrañas y liberar su habilidad inherente de regeneración.

Objetivo fundamental: centrándonos en la obesidad como ejemplo, presentar el abordaje sanitario alternativo, procedente de una cultura diferente, mediante la comparación de dos grupos de pacientes con características similares tratados con sendos sistemas médicos: ayurveda y occidental. Con el fin de ampliar nuestra visión, inspirando y enriqueciendo nuestra presente y futura dedicación a la medicina, y al ser humano.

ABSTRACT

History: Ayurveda is a science acknowledged to be the world's oldest system of health. Only in the last 5.000 years was it written down. The word comes from the Sanskrit roots *ayu* and *veda*, or "life" and "knowledge", thus in this name we find its essential purpose.

This science aims to establish the ability to live every aspect of life to its fullest, a state referred to as *enlightment*.

It offers a comprehensive conception of life and health which takes into account all parts of human existence; the tangible and also the non- material, like the mind, soul, spirit and senses. This is what a general practitioner would call: to have psychosomatic origins.

Its principles are intimately tied to how nature functions everywhere in creation. The specific intelligences, space, air, fire, water and earth that are responsible for orchestrating the natural world, also guide all physiological processes within us.

The theory of the three doshas: It explains how these five elements combine to control the human physiology. The three functional capacities are called: *vata*, which governs all motion or movement; *pitta*, which controls all transforming processes; and *kapha* which is responsible for cohesion, growth and liquefaction.

Pakruti: constitutional type.

This principle recognizes that each human being is born with a unique combination of three doshas, and that this natural balance is what is responsible for the physical, mental and emotional differences among people. By identifying and maintaining an individual's prakruti, Ayurveda can help each person to create his or her own state of ideal health.

Panchakarma: the science of rejuvenation.

However, when doshic imbalance and weakened digestive capacity allows toxic impurities to form, this natural capacity of the body of healing itself, gets blocked.

To remedy this, Ayurveda offers *Panchakarma*, the body is purified of the degenerating influence of these foreign substances, thus freeing it to naturally exercise in its inherent regenerating abilities. We will make special emphasis in obesity, as a common disease, which affects our society nowadays, and its treatment.

Main purpose: to bring up alternative approaches into health and healing, coming from other cultures. By comparing two groups of similar patients treated with both ayurvedic and western systems of medicine. Finally arriving to some conclusions, which may lead us into having a broader point of view, which will hopefully nourish and inspire us in our present and future dedication into medicine and the human being.

MEDICINA AYURVEDA

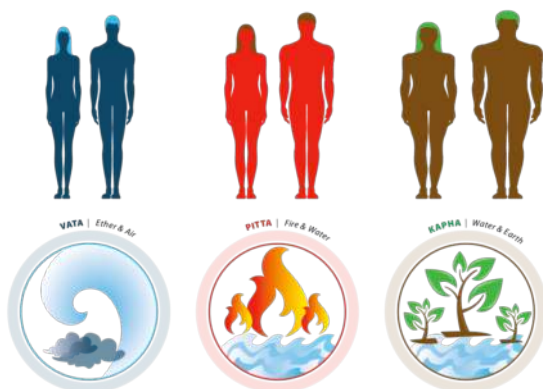
Historia, antecedentes

El Ayurveda, viene de la tradición de los Vedas, los libros indios más antiguos de conocimiento. El término procede de las palabras en sánscrito; “*Ayur*”, vida y “*veda*”, sabiduría. Por lo tanto, basa sus principios en el conocimiento de la vida; en la ciencia de la longevidad. Es probablemente la medicina natural más antigua del mundo. Sus inicios datan de hace más de 5.000 años.

Ayurveda es el sistema tradicional de la India, en relación a la salud y a cómo sanar el cuerpo y el alma. Explora la vida, y las capas de la misma, prestando más atención a sus funciones que a las estructuras que las contienen. Según esta medicina, cada ser humano es inseparable del cosmos. Todo lo existente en el macrocosmos también lo está en el microcosmos. Y dentro de esta conciencia cósmica, cada cuál es un fenómeno exclusivo.

“Esta medicina se basa en la existencia de una equivalencia entre el universo y la persona, así como la interrelación muy estrecha entre la mente y el cuerpo, considerando que cualquier experiencia positiva o negativa, en una de ellas, afecta a la otra”, expresa Villar.()

Este sistema afirma que a partir de la conciencia del universo y del sonido que éste produce; “*om*”, se generan los cinco elementos: -Tierra, fuego, agua, aire y espacio. Estos se manifiestan en el cuerpo como tres organizaciones biológicas, que toman el nombre de **doshas**, y son: **Pitta**, **Kapha** y **Vata**. Regulan todos los cambios fisiopatológicos de cada ser, y determinan su constitución, o **prakruti**.



Los doshas indican las características físicas y psíquicas de los seres humanos. Los **Vata** son delgados, tienen la piel sensible, las venas pronunciadas, la mente activa y creativa. Los **Pitta** se caracterizan por su estatura media, cabello suave, intelecto discriminativo y tendencia a la irritabilidad. Mientras que los Kapha tienen un cuerpo bien desarrollado, tendencia al exceso de peso y un carácter pacífico.

Existen combinaciones de doshas, pero siempre habrá uno que predomine. Dependen de la armonía que exista con el medio ambiente interno y externo, los cuales determinan la salud y enfermedad.

Según la directora del programa de Medicina Complementaria de Essalud, Martha Villar.() “Estos tres elementos gobiernan todas las funciones biológicas, psicológicas y patológicas”, y además determinan su constitución o **prakruti**.

Esta medicina se basa en el conocimiento del *prakruti*, o constitución única dada por los doshas. Si cada ser conociese el suyo, podría conocer a su vez cuál es la clase de vida que más le conviene o el tipo de dieta. Lo que para unos es veneno para otros puede

ser alimento, y viceversa. Es imprescindible pues, conocer el *prakriti*, para hacer saludable, feliz y equilibrada la vida del individuo.

LOS CINCO GRANDES ELEMENTOS

Los *rishis*, antiguos sabios de la India, utilizaron la teoría de “los cinco grandes estados de existencia material” para explicar la interacción de fuerzas interiores y exteriores. Estos son:

- Tierra: es el estado sólido de la materia, cuya característica principal es la estabilidad o rigidez. Es fija.
- Agua: es el estado líquido de la materia, cuya característica principal es el flujo. No tiene estabilidad.
- Fuego: es el poder de transformación; de una sustancia sólida en líquida o en gas, y viceversa, modificando su disposición relativa. Es forma sin sustancia.
- Aire: es el estado gaseoso de la materia, cuya característica principal es la movilidad o dinamismo. Es existir sin forma.
- Espacio. En el que todo ocurre y se manifiesta y al que todo regresa. No tiene existencia física. Es distancia que separa a la materia, éter.

Estos cinco elementos contienen materia y energía. Constituyen un código de formas de inteligencia que componen la mente del hombre y el mundo que percibe. Al combinarlos por parejas obtenemos los tres doshas.

Vata, está compuesto de aire y espacio.

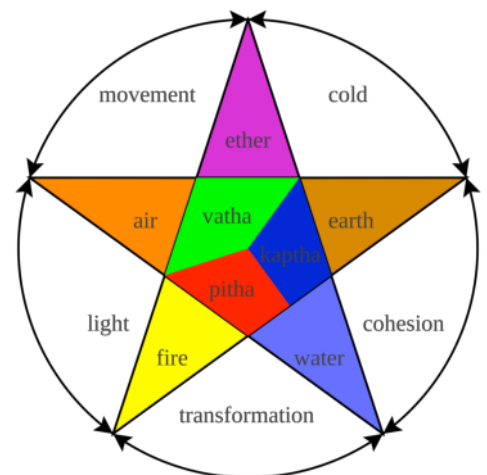
Pitta, está compuesto de fuego y agua.

Kapha, está compuesto de agua y tierra.

Esto explica el vínculo entre el desequilibrio de Vata y un día ventoso. Que este dosha aqueje de gases intestinales y que sea *sutil, penetrante y ligero*. Justifica la agresividad de Pitta, por su fuego interior, o su transpiración por la acuosidad.

Las personas Kapha, por su parte, tienen “los pies en la tierra!”, son más lentos y viscosos, presentan más tendencia a la mucosidad en los senos nasales y congestión en el pecho, dado su exceso de agua.

VATA está destacado porque es el primero en cambiar y el que arrastra a los otros dos consigo. El espacio, propio de Vata, permite la transmisión del sonido, que es la base de todo, según el Ayurveda. No se trata de lo audible, sino de las vibraciones más sutiles que resuenan en nuestra conciencia silente. Se sirve de estos sonidos para curar el cuerpo. De ahí el papel de la **musicoterapia** védica, en este tipo de medicina. Como técnica, encarna las vibraciones fundamentales que palpitan en la naturaleza en cada momento. Aplaca así a los doshas, eliminando las variaciones extremas en una corriente continua de actividad creciente o menguante. (Entraremos en detalle en la sección de tratamientos).



DOSHAS

Los *doshas* son únicos y definitorios pues permiten la comunicación de la mente y el cuerpo. Son invisibles, rigen los procesos físicos del cuerpo sin ser ellos mismos físicos. Los denominados “principios metabólicos”. Se mueven, crecen y decrecen; pueden “atascarse” en los tejidos y desplazarse a lugares que no les corresponden. El desequilibrio de estos es la primera señal de que la mente y el cuerpo están descoordinados, la primera señal de enfermedad.

Los tres *doshas*, *Vata*, *Pitta* y *Kapha* regulan miles de funciones diferentes en el sistema mente cuerpo, pero sus funciones básicas son tres:

El dosha *Vata*, controla el movimiento .

El dosha *Pitta*, controla el metabolismo.

El dosha *Kapha*, controla la estructura.

Cada célula del organismo debe contener estos tres principios. Para seguir con vida, nuestro cuerpo debe tener *Vata*, o movimiento, que posibilite la respiración, la circulación de la sangre, la digestión y el envío de impulsos nerviosos desde y hacia el cerebro. Debe tener *Pitta* o metabolismo para procesar el alimento, el aire y el agua por todo el sistema. Debe tener *Kapha* o estructura para mantener unidas las células y formar músculos, grasa, huesos y tendones. La naturaleza precisa de los tres principios para construir el cuerpo humano. Aunque los *doshas* se combinen entre sí, siempre habrá uno que predomine. El desequilibrio de los mismos puede dar lugar a enfermedad. De esta manera, la prevención se transforma en algo mucho más específico, pues sabemos cuáles son los puntos fuertes y débiles de nuestro cuerpo, que tienden a ser permanentes o por lo menos duraderos.

Es raro que una persona *Vata* pase toda su vida libre de insomnio, y los *Kapha* se percatan muy pronto de que transforman las calorías en grasa con bastante facilidad. Lo más importante es saber que todas las enfermedades pueden ser evitadas, no ajustando minuciosamente el *Vata*, el *Pitta* y el *Kapha* uno a uno sino equilibrando todo el organismo; utilizando los *doshas* como guía.

CAUSAS DE ENFERMEDAD

Dado que la vida humana está compuesta por cuatro aspectos básicos que suponen: alma, mente, sentidos, cuerpo; los cuatro participan en la formación de la salud y la felicidad, y juegan también un papel importante en la génesis de enfermedad. En cualquier caso el Ayurveda ve la mente como la clave que mantiene conectadas las demás partes de manera holística. Determina así la fuerza o debilidad del cuerpo y su resistencia o susceptibilidad a los factores que crean enfermedad. Así pues define tres causas principales de enfermedad:

1. Error del intelecto- *pragya aparadha*.

Se da cuando el hombre se ve identificado con objetos concretos, en vez de con la inmensidad o naturaleza; con sus limitaciones en vez de con su potencial ilimitado. Esta situación crea estrés en el cuerpo y la mente ya que representa una relación falsa con el mundo. La mayoría de la gente no lo hace a propósito, es parte del condicionamiento

de la sociedad y los patrones de creencias que precipitan y hacen perder al intelecto su intimidad y raíz que reside en la pura conciencia y el conocimiento.

Según el hinduismo, las tres cualidades del universo reciben el nombre de **gunas**, que se dividen a su vez en *Sattva*, la bondad contemplativa o pureza, *rayas*, la pasión energética y *tamas*, la ignorancia inerte.

En este caso *Sattva* es la que más influye, porque si disminuye pierde su carácter discriminativo, tendiendo el individuo a tomar decisiones erróneas y provocando la pérdida de equilibrio con el entorno.

2. Mal uso de los sentidos- *asatymya- indriyartha- samyog*.

Provocando desuso, abuso o un uso dañino de los mismos; perdiendo su capacidad protectora.

3. Efecto de las estaciones- *parinam*. Todos los desequilibrios generados provocan una disfunción en los doshas que pierden su adaptabilidad a los cambios, estacionales, por ejemplo.

Cuando se manifiesta alguna de estas causas o todas juntas, el metabolismo o fuego digestivo, **agni**, se debilita. Dado que los *doshas* han perdido su capacidad canalizadora de los alimentos a los **dhatu**s o tejidos, y de los residuos tóxicos o **ama**, al sistema digestivo para eliminarse, éstos son acumulados. Cada dosha que no se elimina en su lugar correspondiente del tracto gastrointestinal aparece exacerbado en su lugar de acumulación.

Dado que estos alimentos, no se transforman en nutrientes, esta disfunción provoca a su vez, desnutrición. El sistema inmunológico decae, momento en que los agentes patógenos favorecen la aparición de enfermedades infecciosas y degenerativas, agudas o crónicas. Así pues, la medicina ayurveda postula que el ataque patógeno es secundario a un desequilibrio interno anterior.

Causas de acumulación de ama:

- Un insuficiente agni (metabolismo).
- Una mala rutina a la hora de comer.
- Comer alimentos inapropiados.
- Comer bajo una emoción fuerte.
- Comer sin hambre.
- Comer con demasiado agua o agua fría.

LAS SEIS FASES DE LA ENFERMEDAD

Poner al paciente en contacto con su propia naturaleza ha sido la meta de la medicina hace miles de años. En Occidente nos ha cautivado la medicina científica, con su explicación estrictamente física de la enfermedad. En la actualidad se reconoce que la enfermedad puede originarse tanto en la mente como en el cuerpo. Una impresión fuerte, como la muerte de un cónyuge, por ejemplo, puede provocar el caos en el cuerpo, inutilizando el sistema inmunológico y allanando el camino a la enfermedad; esto explica que la proporción de fallecimientos sea mucho más alta entre las viudas recientes que en la población general. También explica el hecho de que las mujeres

solitarias que carecen de la oportunidad para prestar apoyo emocional a otros, contraigan cáncer de mama en proporciones más elevadas.

Este nuevo interés por la relación mente cuerpo tiene su parte positiva y negativa. Antes creíamos que la neumonía, por ejemplo, se originaba cuando las bacterias invadían los pulmones y se multiplicaban allí descontroladamente. En la medicina mente-cuerpo, cualquier explicación tiene raíces en una etapa anterior, se considera que la causa de la enfermedad radica en que el sistema inmunológico se vio debilitado por una influencia mental negativa.

Es una explicación más amplia que la meramente física pero también vaga, por desgracia. La interacción entre la mente y el sistema inmunológico es tan fluida que los médicos no pueden señalar con exactitud el momento crítico en el que los pensamientos negativos afectan al sistema inmune.

En Ayurveda podemos precisar más. Según los textos antiguos, el proceso de enfermedad se divide en seis. Las tres primeras fases son invisibles y se relacionan estrechamente tanto con el cuerpo como con la mente. Las tres últimas presentan síntomas evidentes que el paciente o su médico pueden detectar. Cada etapa representa una pérdida de equilibrio pero su aspecto cambia conforme avanza el proceso.

1. **Acumulación:** el proceso se inicia con el ascenso de uno o más doshas.
2. **Exacerbamiento:** el exceso se acumula hasta el punto de sobrepasar sus límites normales.
3. **Diseminación:** el dosha recorre el cuerpo.
4. **Localización:** el dosha errante se instala en un lugar al que no pertenece.
5. **Manifestación:** surgen síntomas físicos en el punto donde se ha acumulado.
6. **Trastorno:** se declara una enfermedad.

Digamos, para ilustrar estos pasos, que se ha producido un exceso de Pitta, quizá porque el individuo se encuentra en tensión o sufre la incomodidad de un verano muy caluroso. Cuando hay suficiente exceso de Pitta, éste abandona los sitios que le corresponden y comienza a recorrer el cuerpo. Poco después halla un lugar donde el *ama* o residuo tóxico, esté presente y se adhiere a él. Estas son las tres primeras etapas de la enfermedad. Desde el punto de vista ayurvédico el cuerpo ya no está sano. Si estamos muy conscientes de nuestro cuerpo podremos sentir el comienzo de un desequilibrio. Todo el mundo reconoce los cambios sutiles que anuncian un resfriado o una gripe. Uno se siente extraño, con malestar, no localizado.

Una vez que un dosha se detiene en alguna parte, da paso a la cuarta etapa en la que empiezan aparecer los primeros síntomas. Si el Pitta se ha alojado en la piel, tal vez sintamos escozor, inflamación. Si está en el estómago, lo sentiremos revuelto o ácido. No es que culpemos solamente al Pitta; cualquier dosha puede alojarse en cualquier zona. Si el exceso de Vata se localiza en una articulación (uno de los sitios más probables puesto que las articulaciones tienen predisposición a coger el *ama*) tal vez sintamos una punzada de artritis, y, salvo por esos síntomas imprecisos, no haya aún señales de que esté gestando una enfermedad grave.

Como el Ayurveda trabaja en un nivel tan sutil del cuerpo, puede aliviar síntomas que con frecuencia son misteriosos, como dolores inexplicables, ansiedad, depresión o fatiga. La medicina occidental tiende a decir que son problemas psicosomáticos. En realidad, se originan en las primeras etapas del desequilibrio de los doshas. Es fácil tratarlos cuando aún están en las tres primeras fases donde todavía sirve de algo tomar medidas como dietas, hierbas, ejercicios, una rutina diaria y una técnica especial de purificación para el cuerpo llamada **Panchakarma** (las cinco acciones).

Una vez debemos enfrentarnos a una enfermedad declarada o un daño sufrido por los tejidos, el daño sufrido por el cuerpo, suele ser muy superior a lo que estos tratamientos por sí solos pueden solucionar. Entonces debemos recurrir a terapias ayurvédicas más evolucionadas o a la medicina occidental desarrollada para luchar contra esos estados agudos.

¿Cómo saber cuando está por iniciarse la cuarta etapa, la primera aparición de los síntomas? En general, a quienes tienen más de 40 años no les hace falta buscar mucho, pues surgen con perturbadora frecuencia vagos dolores y punzadas. Los cuerpos expuestos a desequilibrios alimenticios, emocionales y de conducta errante durante muchos años, siempre acumulan *ama*, y el *ama*, por su propia naturaleza captará todo *dosha* errante. Sin embargo, no hay motivos de alarma. Lo que el cuerpo nos dice en la cuarta fase no es que estemos en grave peligro, sino que debemos purificar nuestros tejidos eliminando el exceso de *dosha*. Una vez que lo hagamos recobrarán su equilibrio natural. El método básico de “convencer” a los *doshas* por medio de sencillos cambios en la dieta y en la rutina diaria, puede aportar importantes resultados aún en casos de enfermedad grave.

Para **equilibrar a los doshas**, hay cuatro grandes áreas de la vida cotidiana que se pueden aprovechar, favoreciendo el equilibrio: **Dieta, ejercicio, rutina diaria** y **rutina estacional**.

IDENTIFICAR LOS DOSHAS

Cuando vemos una película, las personas, la naturaleza o los objetos en ella ocupan toda la pantalla. Si examinamos mejor esta escena descubrimos que en realidad son sólo tres puntos de luz; rojo verde y azul. Ambas perspectivas son válidas, pero los tres puntos son los más fundamentales, y cuando la imagen se ve mal son estos los que hay que ajustar.

Estos tres tipos de puntos (los doshas) son en definitiva aquello en lo que se fija el médico ayurvédico para analizar, por ejemplo, el estado del hígado y los riñones, el ritmo del corazón y el nivel de insulina; pautas determinadas por la cambiante interacción de los tres doshas.

El modo en que lidiamos con un problema depende del enfoque utilizado. Tal vez se pueda no considerar que una preocupación compulsiva sea producto del desequilibrio de un Vata, ni que un incontenible mal genio se deba a un exceso de Pitta. Pero la realidad, según el Ayurveda, es que hasta un fenómeno tan físico como el aumento de peso está sujeto a la influencia de los doshas. Son estos quienes determinan en primer lugar el tipo de alimento que a cada uno le puede apetecer ingerir en un momento

dado, respondiendo a su estado particular. Y es responsabilidad del individuo ser capaz de percibir sus necesidades, y darse cuenta de lo que le sienta bien.

Los doshas determinan incluso que las calorías se transformen en grasa. Las personas tipo Vata convierten más cantidad en energía y por tanto engordan menos con el chocolate, por ejemplo, que un Kapha. Por tanto, las calorías desempeñan un papel sólo parcial en el proceso de ingestión. El verdadero responsable de nuestra dieta es nuestra inteligencia interior. Esto también es válido para cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

Los humanos son impulsados por hábitos o adicciones inculcados en sus doshas a lo largo del tiempo. No es el fumador, el que tiene ansias de nicotina, sino su Vata, supervisando el sistema nervioso. No obstante, cuando el individuo toma la decisión de no fumar más es él quien la toma, utilizando su libertad de elección que va más allá de los doshas.

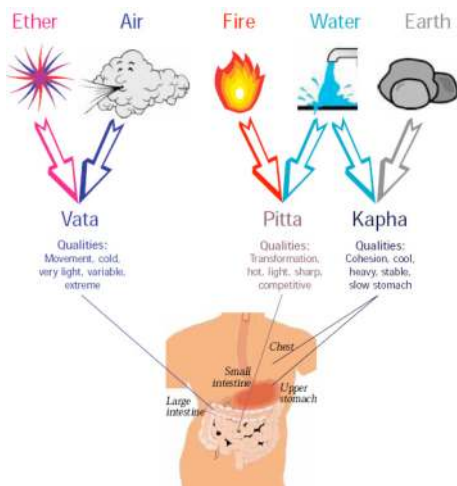
El ayurveda es capaz de detectar los desequilibrios de los doshas en sus fases más incipientes. Uno de los sistemas clásicos para diagnosticar es mediante el pulso. Midiendo el braquial, según se encuentre incrementada la presión del latido en el índice, corazón o anular, colocando los dedos de distal a proximal, se identifica que el individuo es o tiene un Vata, Pitta o Kapha acrecentado, respectivamente.



Durante una entrevista a un *vaidya* (médico ayurvédico), un paciente le aseguró que no padecía problema físico alguno, y que tenía un ritmo de lo más regular salvo por el estrés habitual. El *vaidya* al medirle el pulso le preguntó desde cuándo tenía sus aftas. Preguntó ante la cuál el hombre casi se desmaya, puesto que se le había olvidado mencionarlo.

El médico le explicó que los desequilibrios en el Pitta harían que las aftas se convirtieran en un problema recurrente si no cambiaba su dieta. Le aconsejó que redujera el consumo de alimentos ácidos y fermentados como alcohol y yogur, pues estos exacerban este dosha.

Los doshas no sólo se hallan en todas las células sino también en localizaciones importantes del cuerpo. Cada dosha tiene una primaria, conocida como su asiento, que sirve como punto focal para el tratamiento. Si un dosha comienza a estar en desequilibrio, el primer síntoma suele presentarse allí. Con frecuencia los gases intestinales, los dolores en esa zona o el estreñimiento, son índice de un Vata alterado. El ardor o el dolor en la parte alta del abdomen suele ser por una alteración de Pitta. Y la congestión de pecho, la tos o el resfriado son signos de Kapha.



El lugar de Vata es el colon, el de Pitta el intestino delgado y el de Kapha, el pecho. Esto predispondrá la diana de los distintos tratamientos según la enfermedad.

Sin embargo, no siempre se da así. Ya que los doshas están íntimamente ligados entre sí y se mueven a la par. Tras ingerir un plato picante, por ejemplo, sube el Pitta mientras que la semilla de hinojo baja Vata y Kapha. Están, por consiguiente permanentemente conectados.

El ayurveda, del mismo modo que hacía con el universo, describe veinticinco cualidades fundamentales o *gunas* en el cuerpo humano. Son la fuente de todas las características asociadas a cada tipo físico o dosha, descritas a continuación.

	Vata	Pitta	Kapha
FORMA	REDONDA, IRREGULAR	PEQUEÑOS	GRANDES, FORMA DE PEZ
PESTAÑAS	SECAS, ASPERAS, ESCASAS	SUAVES, FINAS, ESCASAS	LARGAS, NEGRAS Y GRUESAS
ESCLEROTICA	NEBULOSA, SECA, ASPERA	AMARILLENTA, CAPILARES MARCADOS, LAGRIMAL Y CONJUNTIVA ROJOS	AZUL CLARO, BRILLANTE ACUOSA, ROJIZA POR EL BORDE
IRIS	NEBULOSO, SIN BRILLO	MARRÓN AMARILLENTO	NEGRO OSCURO CON BRILLO
BRILLO Y MIRADA	SIN BRILLO, MIRADA HUNDIDA Y MORTECINA	MIRADA BRILLANTE Y PENETRANTE	BRILLANTES, MIRADA SUAVE Y HUMEDA
NATURALEZA	INESTABLE	MOVIMIENTO NORMAL. PROPENSO A ENROJECER CON EL SOL	FIRME Y SUAVE

VATA

- Frío: que afecta sus zonas acras o supone la intolerancia a las bajas temperaturas.
- Móvil: lo que afecta una mejor o peor circulación según lo equilibrado que esté. La hipertensión obedece también a un exceso de Vata, los ritmos cardíacos irregulares, los espasmos musculares, el dolor de espalda, o incluso una mirada inquieta.

- Rápido: lo que da lugar a muchas características relacionadas con la capacidad de asimilar y olvidar con velocidad la información nueva. Se caracterizan por tener poca memoria a largo plazo, mucha imaginación pero también pesadillas. Actividad constante, tendencia a dejarse llevar por impulsos y cambios de humor, pensamientos rápidos y dispersos o una forma de hablar atropellada.

-Seco y áspero: en la piel y el pelo. Ojos sin brillo y sudor escaso. La piel se agrieta y se escama con facilidad, siendo propensa a la psoriasis y a los eccemas.

PITTA

- Cálido: originando una piel caliente y enrojecida, inflamaciones de todo tipo, reacciones “agudas” y un metabolismo muy activo. Ardor en el estómago o en el tracto intestinal. Prefieren los platos y las bebidas fríos que lo compensan.

- Agudo: tienen una mente penetrante, terminando en palabras punzantes. Lo que puede traducirse también en exceso de acidez y secreción abundante.

- Húmedo: de transpiración abundante; palmas calientes y sudorosas. Lo que explica que se sientan a disgusto con el bochorno del verano.

- De olor acre: en cuerpo y secreciones.

KAPHA

- Pesado: en su digestión o en su estado mental. Originando en sus excesos trastornos como la **OBESIDAD** o una depresión profunda y opresiva.

- Dulce: lo que se agrega a la característica anterior, pudiendo originar patologías como la **DIABETES**, al excederse con el "azúcar".

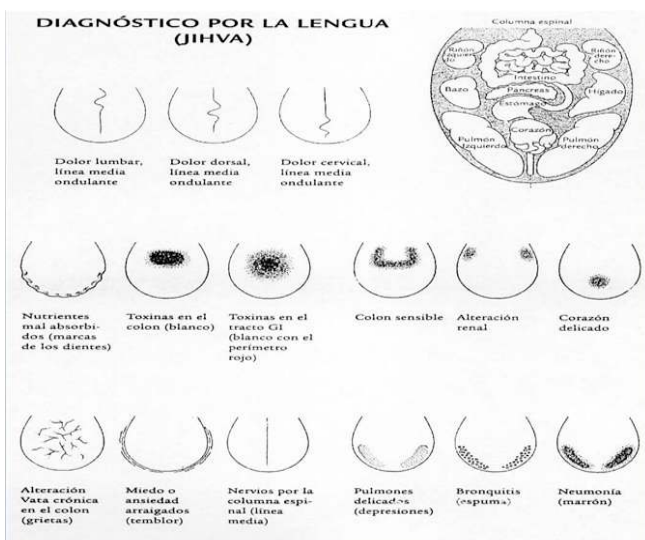
- Estable: lo que le hace mesurado y a nunca tender a los extremos.



Esto justifica que no necesiten tanto estímulo exterior como los Pitta o los Vata. O que su cuerpo no se vea afectado de la misma manera por los cambios.

- Suave: lo que se traduce en una amplia variedad de características; en la piel y el pelo, en su moral amable y en una mirada también dulce con carácter poco exigente.

- Lento y fluido en el hablar y en sus movimientos. De actitud más pausada, tranquila y reflexiva.



Estas cualidades son constantes, en relación con el mundo en general, y respecto al cuerpo humano en particular:

-El corazón es rápido y se mueve; contiene **Vata**.

-La digestión y el metabolismo generan calor; contienen **Pitta**.

-Las membranas mucosas son pegajosas y suaves; contienen **Kapha**.

La sequedad, el calor y la pesadez son tres buenos indicadores de los doshas. Cuando algo se vuelve seco aumenta el Vata, ya se trate de un ambiente, del viento, o de ciertos alimentos. Todo lo caliente aumentará el Pitta; un día bochornoso, un baño de vapor o ciertos sentimientos como el enfado o la pasión. Es agresivo y cortante, a diferencia de Vata, que era sutil y penetrante. Todo lo que **pesa** aumenta el Kapha. Ya sea interior, o un ambiente cargado con el cielo encapotado. Lo que explica la reacción posterior a ese clima; el **enfriamiento**. Estas características también se reflejan en los sueños, otra de las materias de estudio del Ayurveda.

Debido a que la explicación completa del tratamiento Ayurveda por excelencia; **PANCHAKARMA**, rebasaría la extensión de este trabajo, hemos elegido la obesidad como patología propia de Kapha, para una mayor precisión.

LA OBESIDAD SEGÚN LA MEDICINA AYURVEDA

La obesidad es un trastorno metabólico provocado por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de la energía metabolizable y es uno de los problemas de salud que más aumenta y perjudica a la población mundial, ya que está relacionada con otros trastornos como la diabetes y la hipertensión, entre otros.

La obesidad se describe como *Medoroga*. Es una condición en la que el individuo tiende a tener un exceso de peso, debido a la acumulación de grasas en zonas como el vientre, los muslos, las nalgas y el pecho. Conforme va pasando el tiempo, estas toxinas acumuladas alcanzan su nivel máximo en varios canales del cuerpo haciendo que éstos se bloqueen. **Los canales son el principal punto de transporte de los nutrientes** a diferentes tejidos del cuerpo y si no se desbloquean, puede llevarnos a grandes trastornos como la hipertensión, la diabetes o la artritis.

El dosha mayormente relacionado con la obesidad es Kapha.

PRAKRUTI: La constitución natural de Kapha

Los sistemas del cuerpo existen para equilibrar los 25 *gunas*. Vivimos en un mundo en el que se equilibra lo caliente y lo frío, lo pesado y lo ligero, las condiciones duras y blandas; los fríos frentes polares dan paso a masas de aire cálido. De la misma manera que la inundación precede a la sequía o la marea alta sucede a la bajamar. Incluso en las civilizaciones, sucede que después de poderosas hegemonías suceden grandes crisis. En eso consiste el juego de la naturaleza. Cada uno somos un ecosistema equilibrado en perfecta consonancia con el entorno.

Hace más de 20.000 años los hombres prehistóricos cruzaron el puente de tierra que unía Alaska con el norte de Asia, emigrando por todas las regiones. Desde el ártico hasta Tierra de Fuego, muy cerca de la Antártida. El mismo patrimonio genético dio origen a los esquimales, que se alimentan casi exclusivamente a base de grasa de ballena, carne de foca y pescado; a los indios mejicanos, que subsisten con maíz y frijoles y a los indios amazónicos que se abastecen de los animales y las plantas de la selva tropical.

Todos ellos comparten células, influenciadas por las mismas enzimas y hormonas, y de igual código ADN, pero cada civilización se ha adaptado de manera diferente al ecosistema. Un dato increíble, es que estos grupos casi no conocen las enfermedades cardíacas, lo que supone un milagro de la adaptación natural, ya que ninguno de ellos elaboró conscientemente su dieta. Comían lo que tenían a su alcance, lo que les facilitaba la naturaleza de su región.

A cualquier nutricionista le habría supuesto precisamente una enfermedad cardíaca oír hablar de una dieta basada en grasa de ballena! Hoy sabemos lo rica que es en ácidos grasos Omega-3, que lejos de suponer un peligro cardiovascular, diluye la sangre impidiendo la formación de coágulos o placas de ateroma en las arterias coronarias. Este dato explica el por qué tan sólo sea de un 3% la tasa de ataques cardíacos en esquimales respecto a Estados Unidos, por ejemplo.

Es cierto que la cantidad en colesterol de la grasa de ballena es elevadísima, pero no se trata de un tipo de grasa procesada de manera industrial; la grasa la ha “procesado” la naturaleza.

Otros pueblos afines a los esquimales no consumen Omega-3, pero ante la ingesta de otras grasas, están igualmente protegidos contra el infarto de miocardio.

Lo mismo debería suceder con nosotros, los occidentales. El modo de vida “moderna” que tenemos en común, no justifica la epidemia de enfermedades coronarias que azota en EEUU, como caso particular. (ref: estudio España, EEUU, 1990-2006)

Japón, por otro lado, pese a ser el país más contaminado del mundo posee en una de sus islas, Okinawa, la población de gente más longeva del mundo. De la misma manera que en un pueblo de Soria cerca de Almazán, habitan los individuos de más edad de la cuenca del mediterráneo y probablemente de Europa, pese a su consumo elevado de productos derivados del cerdo, tan cuestionados en la actualidad.

La conclusión a la que llegamos, es que el ser humano es un animal omnívoro, que basa en el equilibrio del ecosistema el de su propio sistema interno. Y que creer fervorosamente en un dogma de lo teóricamente sólo “bueno” o “malo”, nos hace caer en el error, en ser demasiado estrictos o laxos, en nuestro propio desequilibrio. El límite del ser humano como conjunto de células, está en la frontera de su piel; como conjunto de *gunas*; pero se fusiona con la naturaleza como un todo.

Centrándonos en Kapha, éste es frío y húmedo. Por tanto en un día invernal de estas características, se desequilibra más, se exagera. Son más propensos a deprimirse. El síndrome específico que lo describe es el trastorno afectivo estacional. Desde el punto de vista occidental, su causa es el déficit de luz solar que llega a la glándula pineal, provocando una disminución en la secreción de melatonina. La manera en la que detecta este déficit sigue siendo un misterio, dada la falta de acceso a la luz que tiene la glándula al estar dentro del cráneo. De hecho, los ritmos circadianos en un ser humano privado de ver la luz del Sol durante un período de tiempo, no han probado variar más que en una hora. (ref: NIGMS) El Ayurveda explica el fenómeno de una manera más simple. Cuando el Kapha aumenta en el exterior, aumenta en el interior. Las personas más sensibles a los desequilibrios de Kapha enferman así, pese a que a todos nos afecte, puesto que todos tenemos Kapha en nuestro interior. En todo ser humano existe una escala móvil de efectos. El reto no consiste en combatir la depresión invernal, sino en dejarse llevar por el cambio de estaciones, en “fluir” en ellas. Estamos dotados de la capacidad de permanecer equilibrados en un ecosistema cambiante. De eso depende el estado de salud, de la flexibilidad frente al cambio.

DE PRAKRUTI A VIKRUTI. EXACERBACIÓN DE KAPHA

El conjunto de todos los desequilibrios acumulados con los años se denomina **Vikruti**, que significa desviado de la naturaleza. Así pues, *Prakruti* y *Vikruti* son contrarios. Se genera cuando uno de los doshas se convierte en dominante sin ser propio de la constitución natural del individuo.

El Kapha es el más lento y estable de los doshas, no pierden el equilibrio con facilidad. Son serenos, calmos, afectuosos y comprensivos. Sus trastornos tardan mucho tiempo en ser declarados, teniendo muchas posibilidades de mantenerse fuertes y saludables.

La infancia y la niñez constituyen sus fases de la vida características. Son las épocas en las que este dosha crece para todas las personas. Así pues, se identifica con el crecimiento y el desarrollo.

Un individuo con un *pakruti* kapha dominante, es más susceptible al verse expuesto a las condiciones, antes mencionadas, que lo agravan. Además de los desequilibrios como la congestión y las alergias, se identifican con tener un fuerte impulso de dormir más de la cuenta. Les gusta levantarse tarde y les cuesta ponerse en marcha. En años posteriores a la infancia el cuadro de desequilibrio del Kapha se convierte en el de un “gordito bonachón”, una persona insegura poco capaz de controlar su peso.

Otras marcas de exacerbación son la tendencia a ser **posesivos** y a aferrarse a los demás, lo que le lleva al extremo de su naturaleza, de cuidar y proteger a sus seres queridos. En grados más altos de alteración, el individuo puede caer en un silencio excesivo, encerrándose en sí mismo. La magnitud en la que aprecian el *statu quo*, puede degenerar en una rígida incapacidad para aceptar los cambios.

Físicamente puede llegar a una situación de alarma, aquejando disnea, **hipertensión**, retención de líquidos y **edemas** o un fallo cardíaco **congestivo**. No obstante, no van al médico con mucha frecuencia pues tienen una tolerancia al dolor elevada. La mayor parte de su atención médica es bien por **sobrepeso**, afecciones de los pulmones y los senos paranasales, asma crónico o congestión o por cefaleas. Recientemente se ha probado que tan sólo un pequeño porcentaje de **alérgicos**, dan resultado positivo en los análisis, dado que el defecto real es una afección en la digestión por exceso en la secreción de moco. Situación que podría derivarse de un consumo elevado de productos como el pan de trigo, lácteos, pastas o almendras. La **diabetes** quizás sea el más peligroso de los trastornos. Sin embargo, responde positivamente siguiendo el programa que le corresponde al tipo físico del enfermo.

Como posibles **causas** o influencias de un exacerbamiento de Kapha tenemos:

- Tendencia familiar de diabetes, hipertensión u obesidad.
- Aumento elevado de peso y depresión derivada de él.
- Dieta hipercalórica, abuso de sal, azúcares y productos lácteos.
- Tensión que provoca introversión e inseguridades, sentimientos de rechazo.
- Obsesión por la posesión; acumulación y ahorro de bienes materiales; y en las relaciones sociales, dependencia y sobreprotección.
- Demasiadas horas de sueño.
- Días fríos y húmedos de invierno o primavera.

EQUILIBRAR EL KAPHA

Como decíamos, los aspectos fundamentales para equilibrar los doshas son:

DIETA:

Dada su tendencia a la obesidad, deben controlar su peso, y seguir pautas como beber un té de jengibre caliente durante las comidas, ayuda a despertar las papilas gustativas adormecidas y a hacer más eficiente la digestión lenta. Igual que las semillas de hinojo después de cada comida. Cuando la congestión es excesiva, el Ayurveda recomienda optar por los alimentos astringentes, como tostadas, manzanas, galletas saladas, cúrcuma u hortalizas crudas, para calcificar el tubo digestivo. Y reducir el consumo de

dulces, sabor con el que se sienten tan identificados. Se les aconsejan, sin embargo, dos cucharadas al día de miel, como edulcorante natural.

RUTINA:

Tienden a necesitar exactamente lo contrario que un Vata.

Se recomienda el ejercicio regular. Al Kapha se le dan bien los deportes cuando son jóvenes pero casi todos se vuelven sedentarios con la llegada de las responsabilidades adultas. Un Kapha en forma disfruta con la actividad física. Son muy resistentes al dolor y sólo guardan cama cuando están muy enfermos.

Dentro de la rutina, buscar la variedad. o diversificación de las experiencias. La clave es la estimulación; imágenes, sonidos y gente nueva. Lo mismo les ocurre en el plano físico; la falta de actividad aletarga a un Kapha, lo cuál está directamente relacionado con la digestión. Los residuos tóxicos acumulados, llamados **ama** pueden saturar al organismo y causar enfermedad.

Lo que hace verdaderamente estimulante la vida, no es la realidad externa sino la chispa alerta en nuestro interior. La naturaleza nos diseñó para que nos interesáramos vivamente por las ideas, así como por las innovaciones productivas. Cuando los Kapha descubren que pueden dejarse llevar y utilizar su sólida fuerza como combustible para el cambio dan un paso enorme hacia delante en su evolución personal, se duplica su capacidad de amar y ser amados.

OTRAS RECOMENDACIONES

Mantenerse abrigado evitando la humedad; el calor seco es lo más apropiado para la congestión. Exponer el pecho a rayos UVA.

Realizarse masaje seco en el cuerpo para estimular la circulación. Este procedimiento se denomina **Garshana**.

No conviene usar aceite cuando está exacerbado pues es un dosha oleoso.

Beber líquidos calientes durante el día, alivia la congestión y el dolor de garganta.

La congestión nasal se puede prevenir empleando una técnica sencilla:

Disolviendo un cuarto de cucharita pequeña de sal en una taza de agua caliente. De pie, junto al lavabo, vertiendo un poco de agua salada en el hueco de la mano izquierda e inclinándose para inhalar agua varias veces por la ventana derecha de la nariz, para que penetre hasta los senos. Tapando después la fosa derecha y repitiendo el procedimiento con la otra fosa nasal. Tal vez estornude, lo que es conveniente. El tratamiento es más eficaz después de una ducha caliente, pues ablanda las paredes de los senos.

- Garshana

Este masaje debe practicarse por la mañana durante tres o cuatro minutos, antes de la ducha. Después de ponerse los guantes de seda especiales, frote la piel con ambas manos rápida y vigorosamente. Friccione las partes largas de brazos y piernas con movimientos amplios hacia delante y detrás. Sustitúyalos por movimientos circulares pequeños cuando llegue a las articulaciones: hombros, codos y muñecas. Entre diez y veinte movimientos largos, para comenzar.

1. Empezar por masajear la **cabeza**:

Con movimientos circulares enérgicos primero, y pasadas largas en el cuello y hombros. Continúe por los brazos alternando los dos movimientos hasta los dedos.

2. Pase al **pecho** (lugar propio de kapha) y masajéelo horizontalmente con movimientos largos. Evite hacerlo directamente sobre el corazón y las mamas.

3. Friccione el **estómago** con dos pasadas horizontales. Luego aplique dos movimientos en diagonal. Con este mismo ritmo alternado, masajee la parte baja del abdomen, la región lumbar, las nalgas y los muslos. Centrándose especialmente en las zonas donde haya acumulación de grasa, pues esto favorece la circulación liberando las toxinas derivadas del exceso de Kapha.

4. De pie, masajee la articulación de las caderas con movimientos circulares. Repita en las piernas lo que hizo en los brazos, hasta el empeine.

El Garshana combinado con ejercicios de **yoga** es útil para acabar con la **celulitis**.

MODALIDADES DE TRATAMIENTOS

Un yogui llamado Chaitanyananda, que vivía cerca de Mumbai en la India, curaba enfermedades graves que llegaban incluso a las fases precancerosas. La gente acudía en masa a sus consultas para recibir sus tratamientos. Éste los solía dar grandes acogidas para darles sensación de confianza. Mientras el paciente reposaba, Chaitayananda se iba a buscar una planta cuyo extracto le administraba después. Al cuarto de hora de ingerirlo, el paciente comenzaba a vomitar y a purgarse, proceso que duraba hasta horas. Cuando cesaban las náuseas y la diarrea, Chaitayananda les servía judías mongo partidas y arroz guisado en una preparación llamada khichadi. A la que le asociaba una determinada proporción de óxidos minerales y metálicos en función del tipo de enfermedad. Tras treinta días repitiendo el proceso, el paciente se encontraba completamente limpio, y la enfermedad había cedido en su totalidad.

El tratamiento de Chaitayananda seguía las directrices ayurvédicas:

- 1. Supresión de la **causa**.
- 2. **Purificación** para eliminar el exceso de doshas.
- 3. Compensación de los **doshas** y reanimación del fuego **digestivo**.
- 4. **Rejuvenecimiento** para reconstruir el organismo.

Villar explica que la medicina ayurvédica propone un diagnóstico *claro e integral del paciente, el cual no se logra solo con la historia clínica* sino que usa otros métodos de diagnóstico como el pulso, la observación de la lengua o la facies, entre otros. El objetivo del tratamiento consiste en equilibrar los doshas y, para ello, se debe eliminar las toxinas o neutralizarlas. (Villar y col. 2012)

El Ayurveda propone dos modalidades de tratamiento de las enfermedades:

-**Shamana Chikitsa**, sirve para paliar los síntomas de la enfermedad. Un ejemplo de esta técnica es el uso de sustancias purgativas como el aceite de castor, cuyo alivio de los forúnculos en la piel, demuestra la conexión de ésta con las membranas mucosas del tracto GI.

-**Shodana Chikitsa**, en cambio, se ocupa de eliminar su causa, su objetivo es la raíz de la enfermedad; eliminar *ama* o toxinas y *mala* o residuos, y restablecer el equilibrio.

En ese contexto, aparece el **Panchakarma o técnicas de desintoxicación y rejuvenecimiento**.

ANÉCDOTAS

1. Daniel Frazier:

Hace diez años, el señor Frazier, un contratista de casi cincuenta años, comenzó a sufrir dolores de espalda recurrentes. Los médicos no conseguían aislar el motivo de ese dolor. Aunque para él era atrozmente real los escáneres no revelaban problema alguno. Después de consultar a varios especialistas, Frazier se resignó a vivir con un dolor crónico. Cuando sufría un ataque permanecía en casa en cama y subsistía a base de relajantes musculares hasta que el dolor remitía.

Un médico ayurveda le examinó e informó de que su dolor se debía probablemente a un desequilibrio del **Apana Vayu**, el sub-dosha del Vata que controla la parte inferior de la espalda y los intestinos. Se le prescribió una rutina apaciguadora de Vata y una semana de clase de Panchakarma y yoga. Al terminar el tratamiento el dolor había desaparecido por completo por primera vez en una década.

2. Cheryl De Luca:

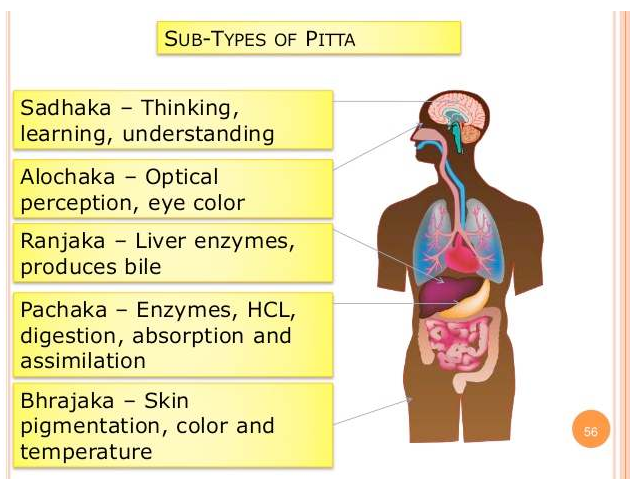
Cayó en un cuadro típico de la adolescencia a los 17 años cuando comenzó su problema de acné. Sin embargo, todavía lo padecía a los 31. Aunque sus erupciones fueran leves y no desfiguraran su cara de manera permanente, vivir con acné crónico era difícil para ella y le provocaba una gran timidez.

Como suele ocurrir los remedios que se venden sin receta le habían servido de muy poco. Reducir el consumo de chocolate, tomates, frituras y otros alimentos sospechosos surtió escaso efecto. Contaban los 25 años cuando el dermatólogo le recetó tetraciclina, muy utilizado para tratar el acné en adultos. Su uso le provocaba efectos secundarios leves, molestias estomacales y fotosensibilidad. Su médico opinaba que era el precio ínfimo que debía pagar para mantener la enfermedad a raya. Por su parte, a Cheryl le preocupaba la idea de tomar antibióticos a diario y durante un tiempo indeterminado.

Cuando Cheryl acudió a uno de los centros ayurvedas, su trastorno fue diagnosticado como desequilibrio de Pitta, de uno de sus cinco sub-doshas, el *Bhrajaka Pitta*, que da

brillo a la piel si está en equilibrio, pero genera los problemas epidérmicos al perderlo.

Le indicaron que siguiera una dieta apaciguadora de Pitta y la instruyeron en la rutina ayurvédica diaria. Pasó una semana en el centro sometándose al *Panchakarma*. Su acné empezó a remitir y desapareció por completo al cabo de seis meses. Hace ya un año que está libre de su trastorno y no toma medicación.



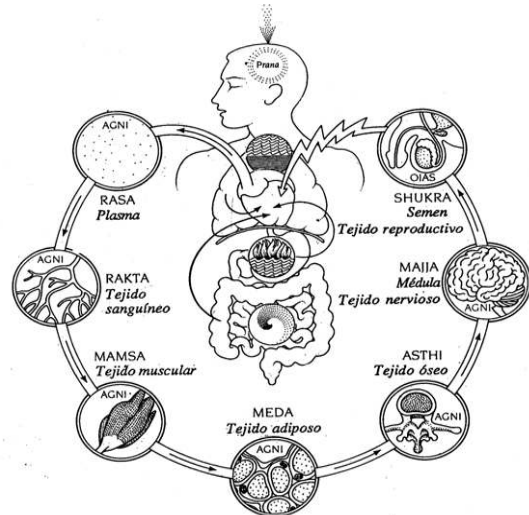
TRATAMIENTO PANCHAKARMA DIRIGIDO A LA OBESIDAD

Panchakarma es una combinación de dos palabras: *pancha* (cinco) y *karma*

(tratamientos). Esta terapia está orientada a la **limpieza y desintoxicación orgánica**, ya que revierte el sentido de movimiento de *ama*, o sustancia tóxica, en el tercer y cuarto estadios de enfermedad. No sólo actúa como una terapia revitalizante relajando los órganos del cuerpo y promoviendo la salud, sino que también erradica la fuente de enfermedad.

“Cada técnica de desintoxicación es para un tipo de dosha, se puede realizar más de uno pero no es recomendable realizar las acciones de manera simultánea”, señala Origgi. (ref. elcomercio.pe. 2012)

El Ayurveda sostiene que existen siete **dhatu**s o tejidos. Así como los doshas son los controles energéticos del cuerpo, los dhatus son los tejidos y sus componentes, y van de los más densos a los más sutiles. Estos son:



- **Rasa:** plasma nutriente.
- **Rakhta:** sangre.
- **Mamsa:** tejido muscular.
- **Medas:** tejido adiposo.
- **Asthi:** tejido óseo.
- **Majja:** tejido medular.
- **Shukra:** sustancia vital, semen y ovarios, Ojas.

Los doshas Vata, Pitta y Kapha son los encargados de actuar a través de ellos. Proporcionan la conexión entre el tracto gastrointestinal y los dhatus. Es importante recordar que los *dathus* comprenden las estructuras sólidas y densas, que no abandonan el cuerpo, mientras que los *malas* suponen el desecho, producto del metabolismo que hay que eliminar de su origen. Lo doshas ni se retienen ni se eliminan, viajan a través del cuerpo. Transportan los nutrientes del sistema digestivo a los dhatus, y las sutancias nocivas en sentido inverso.

El Kapha, responde bien al tratamiento Panchakarma, ya que elimina el exceso de ama a través de la terapia centrada en el **Meda dhatu**, (tejido adiposo) y, mejorando el metabolismo de la grasa del cuerpo.

“Para hacerlo se debe empezar a ablandar las toxinas, de forma externa a través de masajes y, de forma interna, bebiendo un concentrado de aceite de ajonjolí llamado - **ghee**. De esta manera, las toxinas se moverán y serán más fáciles de eliminar con el Panchakarma”, dice la terapeuta ayurveda de Villa Lili, Fiorella Origgi. (ref. 2012)

Los tratamientos contemplados por el Panchakarma, se pueden dividir en tres grupos de acuerdo a su naturaleza:

- 1. **Poorva Karmas:** procedimiento de pre-purificación que ayuda a lubricar, disolver y licuar las toxinas e impurezas acumuladas en los canales y las células del cuerpo a través de la terapia *kosta*, que abre canales gastrointestinales para el desalojo.
- 2. **Pradhána Karmas:** procedimiento principal, donde una vez que el cuerpo está libre

de toxinas e impurezas se dan los cinco tratamientos (Vamana, Virechana, Basti, Nasya y Rakthamoksha) para rejuvenecer.

· 3. **Paschat Karma**: procedimiento final que ayuda a la persona a recuperar su **agni** a su condición normal mediante una dieta adecuada.

1. POORVA KARMAS

Dividido a su vez, en dos tipos: **SNEHA karma** (terapias de oleación) y **SWEDA karma** (terapias de sudación).

1.1. SNEHANA (OLEACIÓN): Interna y externa, **Abhyantar** y **Bahya**, respectivamente. De manera que el aceite va de dentro a fuera y viceversa, siguiendo ambos sentidos, antes de ser eliminado.

En en **Abhyantar**, el paciente toma **ghee** o *tikta ghr̥tita*. Se trata de una mantequilla procesada de la que han removido sus sólidos lácteos, proteínas y agua, clarificándola posteriormente con las hierbas prescritas. Para Kapha, las hierbas *mahanarayana* y *kethakeemooladi* están indicadas en el exceso de mucosidad y síntomas depresivos, y *rasanadi* para los edemas y el drenaje del sistema linfático.

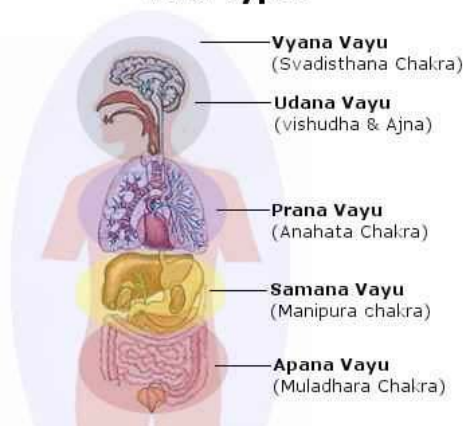
El ghee, contiene la mínima cantidad de saturaciones, y previene el depósito de colesterol de la misma manera que actúa un jabón, siendo graso, para eliminar otras grasas. Dadas sus cualidades penetrantes en los tejidos, es ideal para la lubricación de los mismos y correcta eliminación de toxinas o ama (altamente viscoso). Se adhiere a éste, provocando su fricción y licuefacción e impidiendo que se pierda en el proceso de transporte.

Actúa, por tanto, desobstruyendo los **shrotas**, o canales del cuerpo y fomentando que los tejidos eliminen su propio aceite, incrementando las secreciones de los mismos. Al ser las hierbas utilizadas característicamente amargas, el cuerpo actúa de la misma manera que lo haría alguien que acaba de saborear algo amargo; “escupiéndolo”. El paciente recibe una dosis dos veces al día; la primera al amanecer, con el estómago vacío. Éste no puede ingerir alimentos de nuevo hasta que no recupere el apetito, señal de que el ghee ha sido digerido y el **agni** ha sido fortalecido.

En el **Bahya**, dos técnicos ayurvedas participan a ambos lados del paciente, aplicando simultáneamente un masaje con aceite de sésamo, de propiedades calientes que penetran en la piel pacificando el frío del vata. Este masaje sigue las direcciones de moción de las cinco funciones de éste, correspondientes a sus *sub-doshas*, para reincorporarlos al funcionamiento original. El motivo por el que se centra en pacificar vata, es porque este dosha se encarga de regular a los demás, provocando la moción, o movimiento del cuerpo y sus tejidos.

En este sentido, **vayu**, que significa “aire”, (elemento esencial de vata) o **soplo vital** tiene a su cargo las diversas funciones del cuerpo. Es el nombre que adquiere **Prana** cuando penetra en nuestro cuerpo físico. Siendo *Prana*, el alimento o fuerza vital, en forma de oxígeno, la energía cósmica primaria, sin la cuál no es posible la vida. Existen los llamados “breatharianos” que aseguran alimentarse exclusivamente de ella.

Vata Types



En palabras de Solís, “al igual que los vegetales, los humanos pueden disociar las moléculas de agua, separando hidrógeno y oxígeno mediante la acción de la melanina -antes considerada un mero pigmento-, presente en todas nuestras células y que cumple en nosotros el papel de la clorofila en las plantas. La melanina absorbe la luz y transforma la energía fotónica en energía química.” (ref. Solís 2014)

Para entender la actividad del *Prana* en el cuerpo humano, los antiguos yoguis elaboraron, por un lado, técnicas para controlar la respiración y por otro, categorizaron la actividad del *Prana* en cinco **vayus**, aires

o corrientes del cuerpo; **Prana, Apana, Udyana, Samana y Vyana**. Así pues, da asimismo el nombre a uno de los vayus. La clave para una buena salud mental y física es mantener los *prana vayus* equilibrados y fluyendo.

En palabras de *Charles F. Laúdes*: “En sánscrito *Prana* es sinónimo de vida y es también el nombre de la vida-aliento que tomamos con cada inhalación.” (ref. 2012)

Los movimientos en la oleación **Bahya** siguen pues, las mociones de los cinco vayus:

- 1. Prana** (aire); es la función de *vata* que se dirige desde la cabeza, boca o nariz, a la zona umbilical para las funciones vitales y sensitivas.
- 2. Udana** (cosmos): en dirección opuesta, para eliminar el exceso de CO₂, saliva y moco procedentes del exceso de kapha.
- 3. Samana** (fuego), circula alrededor del ombligo circunferencialmente, en el sentido de las agujas del reloj, fortaleciendo el fuego digestivo, agni.
- 4. Vyana** (tierra), se mueve del corazón a la periferia y viceversa, en un ritmo circadiano, fomentando la circulación sanguínea y linfática.
- 5. Apana** (agua), viaja de la zona umbilical al ano y uretra. Se centra en eliminar las heces, orina y menstruación.

Esta serie de masajes lleva una secuencia ordenada; comenzando desde el ombligo a la cabeza, pasando de nuevo por el ombligo esta vez hacia los pies, y vuelta a la zona central del cuerpo.

La presión de los movimientos se efectúa según la presencia de puntos **marma**, que sirven de conexión entre la sustancia física del cuerpo y su inteligencia interior o conciencia. Se puede acceder a los 107 puntos marma de la piel por medio del tacto. La estimulación de estos puntos revive la coordinación armónica entre vata y sus sub-doshas. Son los puntos de máxima sensibilidad del cuerpo (algo parecido a los meridianos en la medicina china). Las emociones, de la misma manera que los nutrientes, deben fluir a lo largo de los canales corporales sin controlarse, interrumpirse o cambiarse. La **marmaterapia** se basa en abrir estos canales que han sido bloqueados, reconociendo y gestionando las emociones. Entraremos en detalle más adelante.

Con este proceso, se reduce al mínimo la actividad digestiva o *agni*, para poder fortalecerla de nuevo. En el primer ciclo, esta técnica de preparación dura siete días.

Más allá de este período resulta contraproducente y puede provocar efectos secundarios, como distensión abdominal y acúmulo de grasa.

El ritmo de las secreciones y el brillo de los tejidos se regulan; así como se recuperan la fuerza, el entusiasmo y la energía, al haberse podido “metabolizar”.

1.2. PEDANA ABHYANGA (MASAJE CON ACEITE): Es la aplicación de 100-150 ml de un aceite herbal templado, en función del tipo físico, por todo el cuerpo durante una hora, aproximadamente.

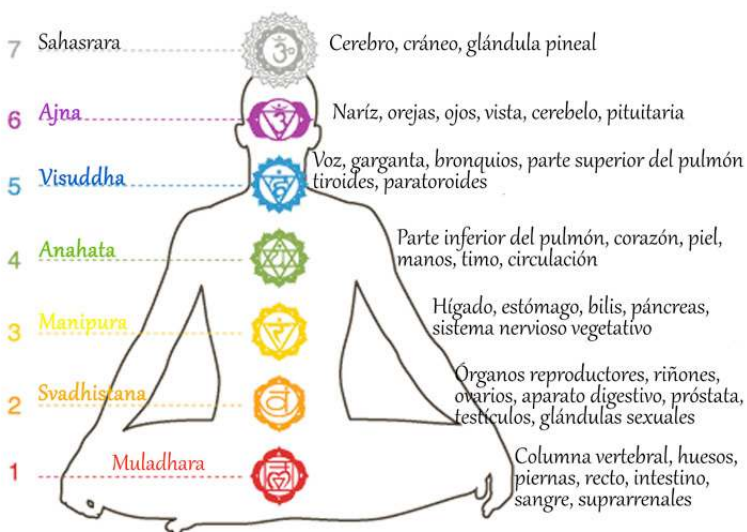
Se da en forma de movimientos circulares que direccionan las toxinas a puntos linfáticos o de “escape”, liberando las cargas negativas y el estrés. Llega a todos los puntos **marma** de la piel. Este contacto se registra inmediatamente en el sistema nervioso, nos permite “hablarle” directamente al dosha vata y mantenerlo en equilibrio.

Entre sus beneficios se encuentran:

- Efecto relajante y rejuvenecedor.
- Mejoría de la complexión cutánea, en casos como celulitis.
- Tonificante muscular.
- Lubricante de huesos y articulaciones, aumento de la movilidad.
- Estimulante de los nervios, mejoría en la circulación.
- Corrección del apetito o el sueño alterados.
- Limpiador de toxinas.



Existe un tratamiento relacionado con él, de aproximadamente veinte minutos de duración, llamado **Shirodara**; del sánscrito *Shiro-*, cabeza, y *-dara*, goteo en forma de “hilillo”, que consiste en dejar caer sobre la frente aceite de sésamo con hierbas para la relajación profunda del sistema nervioso y equilibrio del Prana Vayu, el sub-dosha de Vata que ejerce mayor control sobre el cerebro. Al derramarse sobre uno de los puntos marma del cuerpo (de máxima sensibilidad), resulta profundamente relajante.



Por su ubicación en la zona del **tercer ojo** o **segundo Chakra**, del paciente, ayuda a eliminar las toxinas de la mente.

Los **chakras**, en sánscrito “rueda” o “vórtice”, son centros de energía (concentrada) del cuerpo que influyen en nuestro comportamiento. Existen siete principales: cuatro en la parte superior, los cuales rigen nuestros aspectos mentales; y tres en la parte baja del cuerpo, que rigen los instintivos.

Estos chakras son:

Primero, **Muladhara** (raíz). Segundo, **Svadhisthana** (sacro). Tercero, **Manipura** (plexo solar). Cuarto, **Anahata** (corazón). Quinto, **Vishuddha** (garganta). Sexto, **Ajna** (tercer

ojo). Séptimo, **Sahasrara** (corona).

Según las enseñanzas budistas e hindúes, todos contribuyen al bienestar del ser humano. Nuestros instintos podrían unir fuerzas con nuestros sentimientos y pensamientos. Normalmente algunos no están totalmente abiertos; no funcionan de la misma manera que cuando nacimos; otros son demasiado activos, o algunos están incluso cerrados. Si los chakras no están equilibrados, no se podrá lograr la paz interior. En **abrir los diferentes chakras** por medio de **kundalini**, o energía invisible (representada por el hinduismo en forma de serpiente en el primer chakra, Muladhara), se basa entre otras cosas el ejercicio del **yoga**, que explicaremos a posteriori.

1.3. SWEDANA (TRATAMIENTOS CON SUDOR)



Para kapha, utilizamos el **Bashpa Swedana**, baño-sauna de vapor herbal, con hierbas y especias. Se da para la eliminación de toxinas de la piel y de los tejidos internos. Actúa sobre Vata relajando los músculos, rejuveneciendo e hidratando profundamente, de manera que se incrementa la movilidad articular. Actúa sobre kapha, reduciendo grasas, el estreñimiento, los problemas respiratorios o el dolor de oídos. En líneas generales, mejora el metabolismo, reduciendo el cansancio.

Combinado con Abhyanga (1.2.), favorece la dilatación de los vasos sanguíneos.

Se realiza en una cabina especial, dejando la cabeza fuera. Mediante el vapor obtenido por la decocción de las hierbas medicinales, se consigue purificar los canales del organismo, suavizando y dilatándolos, permitiendo que las impurezas salgan a través de los poros.

Aplicar excesiva temperatura, puede resultar en un agravamiento de Pitta. Está contraindicado en pacientes hipertensos, con problemas cardíacos o en la anemia y leucemia. En estos casos, se aplica el *Nadi Swedana*, inyecciones articulares mediante un “tubo”.

2. PRADHÁNA KARMAS: CINCO ACCIONES DEL PANCHAKARMA

El cuerpo normalmente utiliza tres rutas para eliminar los productos de desecho y toxinas; la boca, el ano y los poros de la piel. Los tres doshas actúan de vehículo para llevar **ama** hacia arriba, hacia abajo, y a través de la periferia del cuerpo. Desde los tejidos al tracto gastro intestinal, y de allí hacia el exterior.

La primera y la cuarta acción del Panchakarma tienen lugar en la parte superior del cuerpo, específica para kapha; utilizan el movimiento ascendente para eliminar ama.

Dos veces al día, en los momentos dominantes de este dosha, las toxinas son transportadas al estómago. Dado que éste es el lugar donde se acumula kapha, el Panchakarma utiliza el **Vamana** o emesis terapéutica para eliminarlas. A través de la boca, es la ruta más fácil y directa de eliminar este tipo de toxinas. **Naysia** es un procedimiento usado para asistir al anterior, eliminando el exceso de kapha de la garganta, nariz, senos y otras regiones de la cabeza y cuello. Sirve para estimular las

secreciones y supone una mejoría en la conexión entre los sentidos y los órganos perceptivos, mediante la apertura de canales o *shrotas*.

1ª Acción. VAMANA

Consiste en tomar agua con sal o cardamomo en ayunas y provocar el vómito. “El objetivo es que vomite de cuatro a ocho veces”, dice Salas. Se recomienda a personas que sufren de asma, bronquitis, sinusitis y enfermedades relacionadas con el tracto respiratorio superior.

No provoca náusea y, bien administrado, no supone un esfuerzo. Las hierbas utilizadas son *yahsti madhu* (regaliz) y *madan phal* (*Randia Dymotorum*), que estimulan la acción de **agni**; fuertes y penetrantes. Dada su capacidad calorífica, provoca el movimiento ascendente de ama desde el estómago y permeabiliza los canales de kapha.

Las pacientes inmunodeprimidos, con tuberculosis u otras enfermedades crónicas con exceso de vata, están exentas de este tratamiento, dada la elevación de la presión arterial y el ritmo cardíaco que supone.

1ª.1. PREPARACIÓN de Vamana:

Previo a su administración, se debe preparar el cuerpo con una semana de Snehana y Swedana. La noche anterior el paciente ingiere alimentos que agravan kapha, para evitar que este dosha acumule sus residuos típicos en los dhatus o tejidos, y deba eliminar los excesos forzosamente. Estos alimentos son dulces, aceitosos y pegajosos. Algo típico es la sopa de lentejas negras, o **urad dal**.

Antes de dormir, se le administra menos de medio gramo de una hierba llamada *vacha* (*Acoromus Calamus*), que estimula las secreciones del estómago y provoca el movimiento ascendente de ama, facilitando la emesis. No debe ingerir nada más y debe abandonar cualquier otra actividad física. Se recomienda la meditación para favorecer la tranquilidad mental y física. Al despertarse, previo al tratamiento, y con el estómago vacío; el paciente recibe otra sesión de Snehana y Swedana que eleva la temperatura y dilata los canales más finos, aumentando así las secreciones tisulares.

1ª.2. ADMINISTRACIÓN de Vamana:

El momento idóneo para el tratamiento es temprano por la mañana, ya que es cuando *jala bhuta* (agua como elemento, esencial de kapha) domina el ambiente externo, y kapha, el interno, de manera que se da la mayor secreción acuosa del día. Los excesos de este dosha se acumulan entonces en los espacios huecos del estómago.

El proceso comienza administrando al paciente 300ml de un potaje hecho de harina y leche. Es dulce y agradable al gusto. Estimula así las secreciones, aumentando de nuevo el volumen gástrico. El potaje reduce la ansiedad del paciente. Tras él, recibe unas hierbas para estimular la emesis. Suponen una gran influencia para **agni** y *vayu butha* (aire como elemento). Éstas son de sabor astringente y amargo, lo que ayuda a hidratar las impurezas. Existen 355 sustancias eméticas para tales propósitos. No obstante, una de las más utilizadas es la fruta **madan phan**, (*Garcinia schomburgkiana*). Pulverizada y remojada en miel la noche anterior se le da al paciente para que la saboree (una cuchara de té). Para asegurar que el proceso emético no suponga un esfuerzo, se le administra una gran cantidad de té de regaliz caliente,

yahsti madhu (Glycyrrhiza Glabbra), preparado la noche anterior en frío. Forman parte del grupo de hierbas que no son absorbidas ni adheridas a los tejidos, sino que cumplen un papel excelente como transportadoras de las impurezas pesadas y oleosas que se han “pegado” a estos. El paciente debe beber la mayor cantidad de té posible, cuatro litros aproximadamente. En pocos minutos, tiene calor, su estómago “bate”, y comienza a tener secreciones salivares. Será entonces cuando comience espontáneamente a vomitar. Debe hacerlo sin oponer resistencia, de manera suave y distendida. Es una forma natural del organismo de eliminar el exceso de tóxicos, de la misma manera que estornudar o defecar, por ello debe interpretarse como tal.

En una hora el proceso ha terminado, el estómago ha sido vaciado y el contenido del intestino delgado comienza a eliminarse. Distinguimos este momento, por las características del vómito, que pasa de ser dulce y “agradable” a amargo y quemante. En este punto, el paciente debe cesar el vómito, y lo hará de manera espontánea. El técnico ayurveda debe monitorizar sus cantidades y características, color, olor y consistencia. Por norma, si ha ingerido tres litros de té y hierbas medicinales, excretará cuatro. Este aumento supone el exceso de ama que se ha eliminado.

El paciente se siente ligero y aliviado. Muy consciente, sus sentidos funcionan con precisión. Si ha sufrido de asma bronquial o congestión, su respiración mejora de forma notable, al haber eliminado toda impureza propia de kapha. De la misma manera lo hará su digestión. Agni, tremendamente estimulado se encuentra exhausto. Debe descansar, no mantener relaciones sexuales y no realizar ninguna actividad estresante durante el resto del día ni comer durante las cinco horas siguientes.

2ª Acción. VIRECHANA

Limpieza focalizada en Pitta, que elimina las toxinas de la sangre, en un sentido descendente. Se basa en beber agua con aceite o una solución de hierbas que actuará como purgante. Se diferencia de la diarrea propia de un laxante, en que Virechana cede una vez ama ha sido eliminado y no supone un riesgo de deshidratación. Ayuda a purificar el intestino delgado, colon, estómago, hígado y bazo; áreas dominadas por pitta. El paciente tras el tratamiento se siente revitalizado y fuerte, ya que su metabolismo ha sido reforzado, con la purificación de pitta. Por ello resulta útil para patologías relacionadas con el exceso de este dosha como acidez, colitis, urticaria, psoriasis, dermatitis, eccema, lepra, liquen plano, etc. Contraindicado en pacientes ulcerosos, con fiebre muy elevada, emaciación o deshidratación grave.

La constitución del dosha de cada paciente y la sensibilidad del tracto GI, determinan el tipo de sustancia requerida. Así pues, los individuos kapha; donde estamos fijando la atención, cuyos movimientos intestinales son característicamente lentos y pegajosos, requieren de un laxante más fuerte, como **amaltas** (*Cassia Fistula*), o **Indian laburnum**.

2ª.1. ADMINISTRACIÓN de Virechana:

La comida que debe ingerir el paciente antes del tratamiento debe ser picante, caliente y agria, agravante de Pitta. El purgativo ha de administrarse cuando el alimento en digestión se encuentra en el intestino delgado, en la fase transicional llamada **prapaka**, de mayor actividad de secreción de pitta, aproximadamente dos horas después de la ingestión. Si el tratamiento se realiza antes de cuenta, o si el paciente realiza ejercicio

físico o psíquico que promueve el movimiento de la sangre fuera del tracto GI, ama corre el riesgo de volver a acumularse en los tejidos.

La actividad pico fisiológica de pitta se sitúa en torno a las doce del mediodía o medianoche; siempre dos veces al día, como cada dosha. El paciente deberá comer a las diez y media e ingerir el purgativo a la una; preferiblemente durante la noche. Unas cuantas horas después, el paciente comenzará a tener movimientos intestinales (de ocho a quince se considera en el rango de la normalidad), después de cada uno de los cuales el paciente debe beber una solución electrolítica y agua con azúcar de caña, **jaggery** y pimienta negra, **saindhava**; para prevenir la deshidratación.

De nuevo este proceso debe monitorizarse, así como la presencia de posibles parásitos, sangre o moco. El momento en el que este último aparece, supone que el intestino delgado ha sido vaciado y se está comenzando a eliminar secreción del área de kapha, el estómago.

Tras esto, la ingestión de líquidos fríos está contraindicada por el efecto oclusivo de los shrotas, o canales corporales. Pitta y su fuego digestivo son fortalecidos, así como su capacidad de asimilar alimentos sin causar la inflamación provocada cuando está en desequilibrio. Además, la capacidad intelectual propia de pitta recupera su filo natural.

3ª Acción. BASTI

De significado literal “vejiga”; ya que era la sustancia empleada hace siglos para esta técnica hoy en día obsoleta. Probablemente sea la más importante de las terapias del Panchakarma dada la focalización que tiene sobre el dosha Vata.

“Implica la introducción de sustancias medicinales como el aceite de coco o sésamo en el recto”, explica Salas.

El **colon**, órgano de asentamiento de Vata, actúa por cuenta propia; dada su relación íntima con el resto de órganos. De la misma manera que Vata influencia el resto de doshas. Esto explica la elevada importancia de este tratamiento a escala completa. Trata un amplio rango de enfermedades reumáticas, estreñimiento, flatulencia, gastritis o dolor de espalda. El colon supondría la raíz de un árbol que alimenta el resto de su estructura absorbiendo los nutrientes necesarios. Al mismo tiempo, es el principal receptáculo de las sustancias de desecho para su eliminación.

Otras técnicas, como el enema, trata los síntomas del estreñimiento en zonas localizadas de sigma y recto. Mientras que las limpiezas de colon se centran en el uso de agua a presión y oxígeno que fomenta la sequedad. A diferencia de éstas, Virechana no interfiere con el funcionamiento normal de la flora y mucosas intestinales. Tiene además capacidades nutritivas y paliativas del colon en toda su longitud, que compensan la sequedad de Vata, pacificándola. Por ello, es especialmente útil en complicaciones derivadas del exacerbamiento de este dosha; como estreñimiento crónico, dolor de columna lumbar, ciática, reumatismo, artritis, y enfermedades neuromusculares como paraplejía, hemiplejía, distrofia y atrofia musculares, poliomielitis, esclerosis, Parkinson o enfermedad de Alzheimer. El efecto de gobierno de Vata, es sobre **ashti dhatu** o hueso, de ahí su influencia en la osteoporosis. Se usa también cuando, debido a condiciones de debilidad del paciente, no se pueden realizar

otros tratamientos como Vamana o Virechana. Está contraindicada en los niños, pacientes con diarrea y sangrado rectales, colitis ulcerosa, dienteritis, pólipos, cáncer de colon y algunos tipos de diabetes.

3ª.1. TIPOS de Basti según:

1. Localización.

Las vías de administración usadas para la patología de Kapha son:

- **Pakwashaya gata** basti (interna), introducido por el ano y recto hacia el colon.
- **Shiro** basti (externa), administrado en la cabeza, para mejorar la función sensitiva y reducir la congestión.

2. Función.

Los más utilizados en la obesidad, son:

- **Shodhana** basti, eliminador de toxinas.
- **Utkleshana** basti, “promotor de secreciones” en el colon, perístasis y licuefacción de ama; más parecido a un enema occidental.
- **Lekhana** basti, “fuerte y penetrante”, de capacidad más agresiva sobre la eliminación de la grasa acumulada. Útil en arterioesclerosis.

3. Duración: de ocho días para **Yoga** basti, el régimen utilizado para kapha.

Alterna tres sesiones de **Anuwasan** con **Nirooha basti**, concluyendo con dos más del primero. Siendo:

-**Nirooha** basti, “aquello que se elimina”, el basti purificador. Éste utiliza predominantemente soluciones de 400 ml de hierbas hervidas. El paciente retiene esa cantidad en el colon durante 48 minutos aproximadamente. Margen que emplea en distribuirse por el cuerpo, para la absorción de nutrientes y eliminación de heces.

Se administra durante una serie de días en los cuales va penetrando más profundamente cada vez en los tejidos. Es, durante el cuarto y quinto, que se elimina el exceso de kapha de sus áreas clave. A parte del estómago, reside en dos sitios principales; los músculos (**mamsa**) y tejido adiposo (**meda**).

Contiene 400 ml de una solución acuosa de **dashmola**, una preparación estandarizada de raíces de diez hierbas distintas, dependiendo de la condición del paciente, 30ml de aceite de sésamo, miel y sal negra, **saindhava**, la cuál incrementa las secreciones.

- **Anuwasan** basti, “aquello que debe quedarse”. Preferiblemente debe permanecer en el cuerpo un período de tiempo más largo; de tres a seis horas. Contrarresta los desórdenes de Vata con el uso de aceites herbalizados. Resulta nutritivo, lubricante y reparador. Si el paciente siente la necesidad de eliminarlo no deberá contenerse, pues se le administrará una segunda dosis. Debe efectuarse muy lentamente, gota a gota. Esto evitará hiperactividad en pacientes con colon irritable.

Contiene 60ml de aceite de sésamo.

Como para el resto de las técnicas, es necesario prepararse para basti con los procedimientos de snehana y swedana, que abren los canales. Se debe administrar inmediatamente después.

3ª.2. ADMINISTRACIÓN de Basti.

Para facilitar el movimiento desde el recto, el paciente debe colocarse en decúbito

lateral izquierdo, extender dicha pierna y doblar la rodilla derecha en dirección al pecho. La solución se introduce por medio de una jeringuilla a través de un catéter de goma de 15 cm mientras el paciente inhala. Tras esto, debe descansar de diez a veinte minutos tumbado sobre la espalda, para permitir que el basti se absorba correctamente. Las acciones, el tiempo de administración y el de espera a los movimientos peristálticos deben ser monitorizados.

Los bastis han probado ser exitosos en situaciones que no han respondido a ninguna otra terapia. Más allá de lo que la medicina occidental pueda comprender.

Un ejemplo de esta inédita capacidad es la de una chica que acudió a la clínica de *Sunil V. Joshi* hará unos años traída por sus padres. Tenía cáncer y había sido tratada con quimioterapia sin éxito. Era incapaz de absorber cualquier tipo de medicación o alimento oralmente y se encontraba gravemente debilitaba. El doctor Joshi, decidió ponerle un régimen de *bruhan* bastis (nutritivos) alternado con *snehana* bastis. Respondió increíblemente bien y en poco tiempo recuperó su fuerza y pudo volver a comer. Esto le demostró al doctor Joshi la inmensa capacidad de absorción que tiene el colon como órgano de asimilación, cuando todo lo demás falla. A esta chica no sólo le solucionó su estado nutricional, sino que también reforzó su metabolismo, devolviéndole la capacidad de ingerir alimentos de forma oral.

4ª Acción. NASYA.

Descongestión nasal o *Shirovirechana*; *Shiro-*, cabeza y *-Virechana*, purgante. El ayurveda define la nariz como puerta de entrada al cerebro. Supone el acceso más cercano de los tejidos y órganos de la cabeza y el cuello.

Mediante la introducción a su través de polvos y aceites medicados, rejuvenece los tejidos y los órganos de la cabeza y el cuello. Removiendo ama de los senos paranasales, laringe, faringe, boca, oídos y ojos. Limpia y abre los canales, mejorando la oxigenación; el flujo de Prana, que tiene una influencia directa y beneficiosa en el funcionamiento del cerebro.

Así pues, está indicada en enfermedades relacionadas con estos órganos, como catarro común, congestión sinusal, sequedad de mucosas, ronquera sinusitis crónica, alergias o rinitis alérgica. Alteraciones propias de Kapha. Alivia también los dolores de cabeza vascular, la migraña o la epilepsia, teniendo un efecto positivo en enfermedades degenerativas del cerebro y en el retraso mental. También ayuda en el picor, sequedad ocular, conjuntivitis, glaucoma, pérdida de audición u olfativa.

Está contraindicado en los niños deshidratados, pacientes que tienen pánico o enfado. Ha de mantener una especial atención en la administración a mujeres embarazadas.

Un ejemplo de aplicación de este tratamiento fue en un paciente que durante 20 años había sufrido migraña crónica, alergias y dolores de cabeza. Decía que había estado tomando medicación a diario para poder trabajar. Durante el examen mencionó que cuando tenía náuseas y vomitaba se sentía mejor. Esto inmediatamente indicó que su problema estaba relacionado con el exceso de ama en kapha. Y que éste se almacenaba en la región de su cabeza y estómago. Diseñamos un programa de desintoxicación que comenzó con siete días de tratamientos de *snehana* swedana y *nasya*. Tuvo unos resultados remarcables. Él, entusiasmado nos dijo que por primera

vez en quince años se levantaba libre de dolor y pesadez. Continuamos pues, con el resto de tratamientos del panchakarma, hasta liberar todo el exceso de ama.

4^a.1. PREPARACIÓN para Nasya:

Consiste en un tratamiento de snehana y swedana localizado en el área cefálica, en forma de masaje facial centrado en las áreas sinusales. Se hace uso de una botella de agua caliente envuelta en una toalla, con la función de abrir los canales de paso. Es una de las excepciones en la medicina ayurveda que, por norma, prohíbe la aplicación de calor directo a la cabeza.

4^a.2. ADMINISTRACIÓN de Nasya:

Este tratamiento se administra durante una semana seguida. En algunas patologías concretas puede extenderse hasta tres. El momento ideal para hacerlo es por la mañana, en el período dominante de kapha.

El paciente inhala la medicación administrada, de cinco a diez veces en cada orificio, por gota. La dosis comienza con ocho gotas en cada orificio, y puede llegar a quince gotas.

Pueden producirse sensaciones de ardor que cederán. El ama y kapha acumulados son excretados por la boca y nariz, y el paciente expectora. Posteriormente se sentirá aliviado y ligero. Habrá obtenido una mayor agudeza sensitiva y, lo que es más importante; tendrá los canales abiertos para llevar la fuerza vital o Prana, al cerebro. Esto supone un refuerzo inmunitario, protegiendo de los alérgenos y aerosoles nocivos.

4^a.3. TIPOS de Nasya, según:

1. La **sustancia** utilizada: polvos o aceites medicados, en función del de las necesidades del paciente.
2. Las dos **modalidades** fundamentales de tratamiento (mencionadas con anterioridad en la página 19):

- **Shamana** nasya; con efecto paliativo y calmante, cura los síntomas pero no su origen. Útil en el asma bronquial, y en el control de sangrados de nariz o estornudos.

Un ejemplo de éste es **Bruhan** nasya, que proporciona nutrición a los tejidos de la región. Mejora la capacidad sensitiva, y déficits de atención. Ayuda además, en enfermedades degenerativas del cerebro como el Alzheimer y la epilepsia.

- **Shodhana** nasya; suprime la causa. Elimina toxinas promoviendo las secreciones. Es útil para eliminar el dolor de cabeza, sensación de pesadez, congestión nasal o inflamación de glándulas linfáticas. Las hierbas utilizadas tienen una base de aceite de sésamo, son calientes, acres, secas, y rápidamente penetrantes.

Estas dos últimas técnicas son nutritivas. Incorporan dulce en las sustancias como el *ghee*, o en las hierbas como el regaliz, con flores dentro de sus fórmulas. El aceite de *Panchendriya vardhan*, es el más utilizado para tales propósitos. Durante miles de años se han conocido diferentes hierbas rejuvenecedoras para este área del cuerpo. Las principales son: **Ashwagandha** (Witharia Somniferra), **Pippali** (Piper Longum), Naga bala (Sida Cardifolia), que expondremos más adelante.

3. La **forma de aplicación**:

- **Avadipana**, supone “exprimir” el extracto de jugo de hierbas frescas dentro de los senos. Limpia y calma. El extracto de gramíneas, es el más utilizado para detener un

sangrado de nariz, por ejemplo. Este método se usa también para calmar la ansiedad, el insomnio o el dolor de cabeza relacionados con kapha.

- **Pradhamana**, supone la inserción a presión mediante un tubo, de hierbas pulverizadas mientras el paciente inhala. Útil en mareos, desmayos, desorientación y migrañas severas.

- **Marsha** y **Prati marsha** nasya son procedimientos más suaves; en cuanto a las hierbas utilizadas, la dosis y el método de administración. La mayoría de las veces es el mismo paciente el que se lo administra durante el día.

5ª Acción. RANKTAMOKSHA.

Consiste en sacar sangre para una mejor circulación y eliminación de las toxinas. “Se practica en enfermedades de la piel y activa el sistema inmunológico. Se realiza en los Pitta”, menciona Origgi (ref. 2012). Por su parte, Salas explica que se usa para eliminar las toxinas que se absorben en el torrente sanguíneo a través del tracto gastrointestinal.

3. PASCHAT KARMA: dieta equilibradora de Kapha

La adaptación a la dieta tras el Panchakarma debe ser gradual, de productos líquidos a más sólidos cada vez. El ayurveda comienza esa sucesión con agua de arroz, finalizando en el *kichari*, una combinación del arroz mismo y lentejas mongo amarillas; antes de incorporar todos los alimentos a la dieta habitual.

La dieta más aconsejada por el ayurveda es esencialmente lacto-vegetariana. Prefiere el consumo de alimentos frescos, no procesados, cultivados en tierra fértil y preparados de tal modo que se conserven los nutrientes. Es, lo que llaman una alimentación pura, o "sátvica". Basada en alimentos que promueven la armonía interior.

Para kapha se aconseja:

Limitar el consumo de dulce, salado, o excesivamente ácido, que requiera un gran trabajo por parte de *agni*, poco destacable en los kapha. Asimismo se contraindican los lácteos, o sustancias pesadas o grasas.

Los alimentos o bebidas frías promueven el acúmulo en forma de “aislante térmico” del medha dhatu, o tejido adiposo; por ello es preferible consumirlos calientes.

Además, se recomienda el consumo de amargo, astringente y acre, que promuevan la secreción enzimática; de picante, que disminuya la mucosidad; y de platos secos, preparados con poco agua.

TECNICAS ESPECÍFICAS DE OBESIDAD

La obesidad, responde muy satisfactoriamente al Panchakarma. Remueve ama y el exceso de grasa de *medha dhatu* y mejora el metabolismo.

En la clínica utilizábamos antiguas técnicas como el **udwarthanam**; en la que unas hierbas pulverizadas se masajean vigorosamente en la piel, en vez de aceite, durante *snehana*, para revivir el metabolismo de *medha dhatu*.

También un tipo especial de bastis, llamado **lekhana basti**; para activar y eliminar el exceso de este tejido.

Las nasyas utilizadas, también focalizadas en kapha, que, como mencionábamos antes, sirven para remover ama de la región de la cabeza ayudaba a los pacientes a restaurar sus funciones endocrinas fisiológicas y su ritmo natural.

Éstas son algunas de estas prácticas características:

UBTAN (Udvarthanam). Exfoliación Linfática.

Duración: 20 min

Como decíamos, es un masaje en seco. En él, se aplican una mezcla de polvos junto con sales minerales, leche o zumo medicado, formando una “pasta”. Se debe realizar en dirección ascendente y con una abrasión suave, pero manteniendo movimientos enérgicos y profundos. Su finalidad es abrir los poros para que la piel respire y se nutra de las propiedades de los polvos medicinales.



Manipulaciones: de amasamiento y drenaje.

Aromaterapia: romero, enebro, geranio y pimienta.

Beneficios:

- Desintoxicar el cuerpo del exceso de ama.
- Mejorar la circulación proporcionando calor a las zonas con exceso de humedad.
- Estimulante y útil en hemiplejia y parálisis.
- Aliviar la sensación de pesadez.
- Reafirmar y tonificar la piel, mejorando su apariencia.

Siguiendo el diagnóstico podemos encontrar distintos tipos de celulitis. Para los pacientes kapha, es del tipo edematosa. Por ello, entre los ingredientes clave, se utilizan las harinas de maíz y garbanzos, el jengibre y la cúrcuma al presentar propiedades vasodilatadoras y eliminar la retención.

PODI KIZHI. Sacos Medicados.

Duración: 30-40 min

Pertenece al grupo de tratamientos de Swedanakarma. Es del tipo *Swedana Chikitsa* o terapia de fomento. Constituye uno de los mejores métodos de aplicar calor húmedo.

Método:

Hierbas medicinales como Vacha

(Calamus/Bandera Dulce), Sarshapam (Mostaza Marrón), Jatamamsi (Nardo), Methika (Fenugreco), Shatapushpa (Hinojo) o Kushtam (Raíz de Kut); se pulverizan, fríen y se atan en saquitos de tela. Se calientan sucesivamente durante el procedimiento. El paciente ha de sentarse sobre el *droni* (mesa especial para el masaje).



Simultáneamente al fomento, se aplican una serie de masajes.

Valor terapéutico:

Reduce el sobrepeso y la obesidad desbloqueando los canales de Vata y Kapha.

Asimismo ralentiza el envejecimiento con el uso de las hierbas rejuvenecedoras, que explicaremos después.

PASTA SIDDHA. Sistema de medicina de la Región de Tamilakan, Sur de India.

Muchas plantas dentro de este sistema médico han sido reconocidas como beneficiosas en la hiperlipidemia.

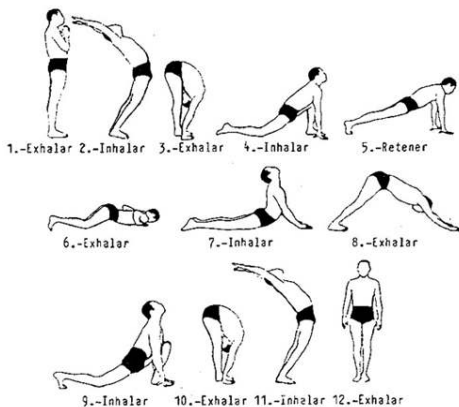
Ingredientes de la pasta: ocho hojas de ortigas, una cebolla pequeña, media cuchara de té de polvo de jengibre seco, media de Ajowan y dos pellizcos de Asafoetida (de la familia de las apiáceas), un cuarto de cuchara de té de polvo de pimienta negra y de dos a cuatro cabezas de ajo.

Procedimiento:

- Moler la mezcla hasta hacerla pasta.
- Aplicar la pasta en las partes afectadas y masajear la zona lentamente con los dedos de forma circular durante diez minutos.
- Limpiar con un trapo.
- Aplicar crema de Painmukti. (Calcio suplementario utilizado en artritis).

3. TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

3.1. LANGHANA- YOGA



Relacionada con las fuerzas que **reducen, relajan, calman y purifican**. Con la flexibilidad, coordinación y estabilidad con la que atravesamos los cambios.

Selecciona posturas y prácticas milenarias que permiten desatar esa cadena de tensiones y recuperar la armonía, serenidad y vitalidad perdidas. Las posturas, llamadas **Asanas**, equilibran el cuerpo, liberándolo de tensiones, calman la ansiedad y favorecen la introspección. Hay de diferentes tipos para los distintos doshas; de pie, sentadas, anteflexiones y supinas.

Trabaja en exhalación, **Rechaka**, liberando los músculos respiratorios provocando que la respiración se vuelva natural y plena. Favorece la distensión muscular y la paz mental, dedicando gran parte del tiempo a la **relajación profunda**. Nivelada la presión sanguínea, disminuye la carga de adrenalina aumentando la concentración de endorfinas y melatonina. Equilibra el metabolismo en general.

Culmina con la **meditación**, que calma la mente y conduce hacia nuestro centro espiritual, fuente de toda sabiduría y perfección. Tiene la misma raíz etimológica que la palabra medicina. Se dice que activa nuestra propia capacidad interna de **cura**.

La recitación de **mantras**, palabras o frases de vibración superior por repetición, trae serenidad a la mente favoreciendo la experiencia contemplativa.

La práctica de **Mudras** o gestos, produce efectos beneficiosos sobre la energía corporal y la serenidad de la mente. (Todos estos conceptos los explicaremos en la página 36).

Los kapha vivencian una práctica física tranquila pero profunda que remueve la energía de las zonas dormidas del cuerpo sumada a los beneficios de la relajación consciente y la meditación.

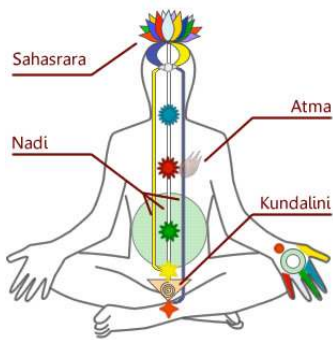


Imagen que representa la **Kuṇḍalinī**, o energía en estado potencial, en forma de una serpiente "aletargada" en el *mūlādhāra chakra* o segundo Chakra, en el periné.

Los ejercicios de yoga, especialmente la meditación, basada en la respiración o **Pranayama** (del Prana, o fuerza vital en forma de aire) y con reiteraciones de mantras activan esta energía, que asciende a lo largo del raquis. Pasa por el tercer ojo o sexto Chakra, oscilando armónicamente entre los demás chakras hasta el primero de ellos situado en el vértex craneal, *sahasrara chakra* o *loto de los diez mil pétalos*.

Al culminar el ascenso, se genera, **samādhi**, el estado de iluminación, en el que según religiones como el hinduismo y el budismo se alcanza lo divino.

3.2. MEDITACIÓN

Las impurezas físicas de las células tienen sus equivalentes en la mente, en forma de emociones negativas, que por medio de las conexiones mente-cuerpo se convierten en toxinas químicas u hormonas de estrés.

El ayurveda engloba todas estas toxinas bajo el nombre de ama mental, que para ser eliminado requiere una técnica especial llamada **meditación**.

Ésta no obliga a la mente a tranquilizarse, hace aflorar la tranquilidad latente en ella. Cuando examinamos todo el ruido que existe dentro de nuestra cabeza, en forma de preocupaciones, resentimientos, falsas ilusiones y esperanzas frustradas, queda claro que el diálogo interno nos controla de forma deliberada.

Todos somos víctimas de nuestra memoria.

Tras la pantalla de nuestro diálogo interno se encuentra algo completamente distinto; el silencio de una mente que no es prisionera del pasado. Este es el silencio que deseamos hacer salir a la superficie de nuestra conciencia.

El silencio está en el origen de la felicidad, es la fuente de nuestros arranques de inspiración, los sentimientos de compasión y empatía el sentido del amor.

Cuando uno descubre el silencio en su mente ya no tiene que prestar atención a todas aquellas imágenes caóticas que se desencadenan la inquietud o el dolor.

ALGUNAS TÉCNICAS. Ejemplo de técnica de relajación:

Cuando esté listo para empezar, siéntese en silencio con las manos sobre el regazo. Con los ojos cerrados respire suavemente y deje que su atención siga el curso de su respiración. Note el aire que entra por sus fosas nasales y llena sus pulmones sin contener el aliento.

Su atención sobre los pensamientos venideros debe ser algo similar al movimiento de la copa de un árbol cuando le mueve el viento; los pensamientos deben fluir, sin que se aferre a ellos. A medida que su respiración se relaje procure que sea cada vez más ligera.

Si siente que le falta el aire no se preocupe, pues significa que comienza a liberar tensiones profundas. Una vez se encuentre a gusto puede añadir el **mantra** “so”, al inspirar y “ham”, al espirar. Repítalo con cada ciclo respiratorio. Dedique a este ejercicio unos veinte minutos con los ojos cerrados. (La técnica específica de los mantras la explicamos a continuación en el apartado de musicoterapia).

Probablemente se haya percatado de que sólo por el hecho de fijarse en su respiración entra en una relajación cada vez más profunda. Y que al mismo tiempo su mente se calma.

Seguramente haya experimentado algunos breves momentos de silencio total. Pero si usted hubiese buscado ese silencio no lo había encontrado.

Conforme se avanza en la técnica, resurgen la energía y vitalidad juveniles originados en un nivel más profundo del sistema nervioso. De ahí que se considere a la meditación, la auténtica fuente de juventud.

Pues aprendiendo a serenar la mente se abre una nueva vía de curación.

Es una técnica puramente mecánica. El mantra no te lo asignan por significado sino por las vibraciones del sonido, que por sí solas guían a la mente de forma natural hacia un nivel más sutil del proceso de pensamiento. A medida que el mantra entra y sale de la conciencia se buscan esos niveles hasta que prácticamente todo pensamiento queda atrás.

Se dice que entonces la mente ha trascendido, quedando expuesta a su propia y más profunda naturaleza. En el silencio de la conciencia pura, a la mente le resulta cada vez más fácil no aferrarse a las viejas pautas de pensamiento; a dejarse ir y simplemente existir.

En los casos de pacientes deprimidos, el proceso se visualiza cuando comienzan a aparecer islas de lucidez en las que se sienten totalmente alertas y libres de embotamiento. Posteriormente, esas islas irán creciendo. La meditación les lleva progresivamente al fondo de sí mismos, hasta llegar a la zona donde la enfermedad no afecta. Ésta es la parte más real de sí mismos, la **esencia**.

“Siento que los límites de la mente se desplazan hacia fuera, como la circunferencia de un círculo cada vez más amplio, hasta que círculo desaparece y sólo queda el infinito. Es una sensación real de libertad pero también de naturalidad, mucho más real y natural que permanecer confinado en un espacio reducido.”

“A veces la sensación de infinitud es tan intensa que la noción del cuerpo o de la materia se diluyen en una conciencia infinita ilimitada. Un eterno y siempre cambiante continuo de la conciencia.” (refs. testimonios *Ayurveda and the Mind* 2011)

La medicina ayurveda ha demostrado la utilidad de la meditación incluso para la reducción de los niveles de **colesterol**.

Hace varios años los investigadores israelíes M.J. Cooper y M.M. Aygen seleccionaron a 23 pacientes con niveles de colesterol elevados, a doce de los cuales enseñaron técnicas de meditación que practicaron durante once meses.

Al terminar este período el grupo de los que habían meditado, presentaba una reducción de sus niveles de 250 a 225 mg/dl.

Quiénes no habían meditado no presentaban disminución alguna. Los sujetos fueron seleccionados de modo tal, que la edad, la dieta, el peso o el ejercicio no fueran factores clave.

En un estudio aparte realizado por el mismo equipo, se registraron reducciones similares en personas que tenían medidas más normales.

Orme Johnson, como investigador, quería saber con qué frecuencia el practicante medio de meditación consultaba al médico comparado con la media general. Demostró que los meditadores recurrían a la consulta ambulatoria 46'8 % menos, si tenían de 0 a 19 años; 54'7 % menos, de 19 a 39 años; y 73'7 % menos, si eran adultos de mediana o tercera edad.

<<Esto representa una sorprendente mejoría en la salud del meditador de edad madura, visitando éste al médico cuatro veces menos que la persona media. >>

En enfermedades específicas el estudio descubrió que los ataques cardíacos y el cáncer, las dos causas principales de fallecimiento en EEUU, se reducían hasta niveles muy inferiores a los normales.

87'3 % menos de hospitalizaciones por trastornos cardíacos y 55'4 % menos de hospitalizaciones por tumores benignos y malignos de cualquier tipo.

Nunca se han registrado reducciones como estas con el empleo de las técnicas de prevención convencionales.

3.3. MUSICOTERAPIA: TRATAMIENTO CON SONIDOS CURATIVOS. MANTRAS.

La teoría en la que se basa este tratamiento, sostiene que la mente puede volver al nivel cuántico y reintroducir los sonidos que se habían distorsionado.

Según el **Tantra**, una tradición espiritual estrechamente emparentada con el ayurveda, cada uno de nuestros siete chakras (centros de energía en los que confluyen la mente y la materia) está asociado a un mantra.

El primer centro, localizado en la base de la columna vertebral, está relacionado con la supervivencia básica; el segundo, situado en la zona de los **genitales**, dirige la creatividad; el tercero, que se encuentra en el **plexo solar**, guarda relación con el poder personal; el cuarto centro ubicado en el **corazón** se encarga de las relaciones; el quinto, localizado en la **garganta**, es responsable de nuestra expresión; el sexto está situado entre los ojos, el comúnmente llamado **tercer ojo**, centro de intuición y perspicacia. Por último, el séptimo centro se encuentra en la **coronilla**. Se cree que se abre cuando ascendemos a niveles superiores de la conciencia.

Según el Tantra, expresar el mantra fijando la atención sobre el chakra puede liberar la energía aprisionada en la región correspondiente. Estos mantras se corresponden sucesivamente con *lam-vam-ram-yam-ham-sham-om*, siendo el último el sonido del universo con el que se generaban los cinco elementos. Lo cuál explica la teoría del **kundalini** explicada en la sección de Abhyanga.

El ayurveda postula que el mundo es tal como somos nosotros; cuando se abre nuestra percepción dentro, lo mismo ocurre con todo fuera.

También que todo aquello a lo que prestamos **atención** se vuelve más fuerte que nuestra vida. Por ello, centrar nuestra atención en una zona del cuerpo que necesita curarse e introducir una intención es una técnica terapéutica poderosa.

Otro principio es que la **intención** posee un poder de organización infinito. El mero hecho de tener un objetivo claro ayuda en gran medida a alcanzarlo sin que sea imprescindible controlar los detalles. La mayoría de los cambios están regulados por la naturaleza sin que los controlemos de manera consciente.

4. RASAYANA KARMA: HIERBAS PARA LA LONGEVIDAD

Los antiguos vaidyas habían reunido varias plantas medicinales que crecen en condiciones climáticas diferentes del ecosistema de Kerala. Algunas hierbas medicinales y extractos de raíces han ayudado a tratar varias enfermedades crónicas durante más de 5.000 años en la India. (Ref. art. 2014)

“Sabores que penetran en la esencia”. Las terapias de rejuvenecimiento o *Rasayanas* constituyen un sistema independiente dentro de la medicina ayurveda, que fomentan al mismo tiempo la efectividad del Panchakarma. De hecho, sus efectos no se consiguen sin la realización previa de la misma; hasta que las impurezas han sido eliminadas, los doshas estabilizados, y el fuego digestivo recuperado. Esto es así por tres motivos;

1. Son fórmulas de hierbas y minerales muy concentradas que requieren una capacidad digestiva muy fuerte para su metabolismo.
2. La inestabilidad en los doshas interfiere en la llegada de estas sustancias (al igual que de los nutrientes) a los dhatus.
3. *Ama* y *malas* (sustancia tóxica) en los dhatus bloquean la habilidad para asimilar estos compuestos.

Según los textos, hay muchos tipos; cada uno con su efecto específico sobre la mente y el cuerpo. Algunos son nutritivos y otros rejuvenecedores; algunos potencian la energía física y estimulan ayudando al sistema inmune, y otros pacifican los doshas. Los hay incluso más particulares, que incrementan la virilidad o la capacidad reproductiva, como *vajikarana karma*, que promueve la fuerza mental y la vitalidad espiritual.

Difieren de los fármacos en que producen efectos más generales y suaves. Una forma sencilla de entender las hierbas es considerarlas alimento concentrado. Así pues, se clasifican por los seis **rasas** o sabores, que en la medicina ayurveda son: dulce, ácido, salado, amargo, **picante** y **astringente**.

Su aplicación se basa en el principio de la complementariedad, de modo que algo picante, por ejemplo puede aliviar de inmediato la nariz de la mucosidad excesiva de kapha, o una especie astringente como la **cúrcuma**.

Para tratar enfermedades se utilizan hierbas más potentes que requieren supervisión médica, y las aplicamos en el contexto de un enfoque holístico, es decir, integrado.

Se toman por lo general de la planta entera disminuyendo así el riesgo de que se produzcan efectos secundarios. El principio en el que se basa el ayurveda, establece que el componente activo de la hierba se encuentra en la planta junto con otras sustancias químicas que lo moderan, anulando de este modo estos posibles efectos nocivos. Dicho de otra manera, para el Ayurveda la planta entera forma parte de la farmacia natural, en cambio, la medicina occidental sólo considera útil el principio activo.

No son sustancias rejuvenecedoras sino **correctivos para la pérdida de memoria de las células**. Esto es así por el principio subyacente de **complementariedad**, fundamentado en que la naturaleza piensa por doquier de manera similar, y emplea los mismos materiales para crear plantas, minerales, mantras o el mismo cuerpo humano. No se trata sólo de las moléculas siendo similares, sino de algo aún más básico; las vibraciones, que mantienen las moléculas unidas. Estas vibraciones cuánticas forman tanto los sonidos primordiales, como todo lo demás. Por ello, el médico ayurveda estima que tanto estos, como las piedras preciosas, los colores, los aromas, los alimentos, y las hierbas; claro está, son igual de adecuados para actuar en sí mismos como medicina.

Además, las hierbas no causan en el cuerpo un efecto tan agresivo como los medicamentos occidentales. En su proceso de aliviar el dolor, relajar los músculos, o reducir el déficit de insulina u hormona tiroidea, por ejemplo.

Introducen una señal sutil en la fisiología, “hablan” con los doshas, influyendo en el flujo de la inteligencia interior.

Como mencionábamos, están estrechamente vinculadas con la comida india por eso en EEUU se venden como complementos alimenticios en vez de como medicamentos. Algunas frutas dulces como la grosella silvestre india o *amalaki* se consideran muy eficaces. Esta fruta en especial, constituye la base de casi todos los tónicos medicinales.

La complejidad de las *Rasayanas* no sólo obedece al hecho de que se basan en hierbas muy determinadas; sino que para obtener el efecto deseado de un ingrediente es preciso saber cuándo recoger la hierba o fruto, durante cuánto tiempo hay que cocerlo y por qué método, y en qué proporción hay que mezclarlo con otras hierbas. La receta para una sola puede consistir en 50 ingredientes cada uno de los cuales debe ser minuciosamente preparado.

Los comúnmente aplicados después del Panchakarma para Kapha son ***Ashwagandha***, ***Amalaki*** y ***Trífala guggulu***.

A parte de las purificaciones del Panchakarma, es recomendable tomar aceite de ricino antes de iniciar el tratamiento de guggulu, por ejemplo. Si nos pasamos 15 kg de nuestro peso ideal podemos tomar durante seis semanas una cucharada de este aceite cada mañana al levantarnos, junto con una taza de infusión de jengibre seco. Esto iniciará la labor de raspado de la grasa. También podemos tomar un compuesto compensador de las glándulas como tikta, durante un mes, antes de empezar con Trífala guggulu, para potenciarla.

TRIKATU

Digestivo por excelencia. Compuesto polihierbal que sirve como apoyo para la

distensión gaseosa asociada con la función gástrica dañada.

Acción:

- La **piperina** de la **pimienta negra** ayuda a digerir los alimentos grasos y descomponer las proteínas. La pimienta negra reduce los espasmos abdominales y aumenta la absorción de los nutrientes. El **jengibre seco**, por su parte reduce los síntomas de la dispepsia funcional tales como dolor abdominal y malestar.

Composición:

- La piperina influye en la actividad metabólica. Los estudios han demostrado que es termogénica, aumenta la biodisponibilidad de los nutrientes y medicamentos administrados junto con ella, mejora el metabolismo y reduce la mucosidad.
- Gingerol y shogaol, los componentes activos del jengibre, suprimen las contracciones gástricas. Tanto los rizomas frescos y secos de éste inhiben las secreciones gástricas y reducen los vómitos.

JENGIBRE SECO (*Zingiber Officinale*)

Los fitoquímicos que presenta regulan el metabolismo del colesterol y controlan la oxidación de los ácidos grasos. Baja su concentración en sangre.

TRIPHALA

Traducida como "tres frutas". Estos frutos también conocidos como "ciruelas myrobalan" son *amalaki*, *haritaki* y *bibhitaki*. El sabor de este último, es el específico para compensar Kapha, dada su cualidad astringente, amarga y picante, pese a su carácter postdigestivo dulce que podría acrecentar este dosha. Sin embargo, purifica a todos los líquidos corporales y está especialmente indicada para el hipo o el asma.

Es la **panacea** ayurvédica. Podemos usarla para lavarnos la cabeza o el cuerpo, como laxante, purgante o emético, o en enema. Su decocción puede emplearse en forma de gotas para los ojos, la nariz, el oído o en gargarismos. Hace que los doshas que se han salido de su correspondiente ubicación en el estómago, el intestino delgado y el colon regresen a ella.

Por su poderosa capacidad purificadora se emplea también para desintoxicar sustancias como los metales antes de ser transformados en medicinas. Es decir es una medicina útil para neutralizar otras.

Es inocua, pero puede provocar reactividad en dosis muy elevadas, por su carácter vehiculizante de las toxinas almacenadas, más rápido de lo que los debilitados sistemas de una persona intoxicada puede procesar.

Entre las hierbas laxantes, es la más segura, pues no tiene ninguno de los efectos secundarios negativos que se encuentran en los purgantes. Es un limpiador interno de acción suave y, aunque no se considera un purgante por sí mismo, tiene un efecto de limpieza en el sistema digestivo y la sangre. Por ello, se puede utilizar en virechana.

Trífala guggulu, es el Rasayana compuesto de trífala, tríkatu y guggulu. A esta mezcla se le añade la infusión de trífala y se frota con la maja en el almirez hasta que se seque. Se confeccionan pequeñas píldoras con esta pasta. Trífala purifica el cuerpo del viejo ama incrustado en la grasa; **tríkatu** facilita la reducción del nivel idóneo de la grasa y **guggulu** la "arranca" de los tejidos.

GUGGULU, o *Resina de Commiphora Mukul*, es un potente metabolizador de grasas. Corrige desórdenes lipídicos bajando el colesterol total, el LDL y los triglicéridos e

incrementando el HDL.

Sin embargo debe controlarse su administración. El uso continuado y en dosis superiores de lo debido puede resultar en un acúmulo “tóxico” (por la adicción provocada), de ama en los doshas del hígado y los pulmones. Puede agravar la sequedad de la boca o del cuerpo, la impotencia, los problemas de la vista, la emaciación, la debilidad y la flacidez en miembros.

El azafrán, se usa como antídoto ante estos síntomas.

ASHWAGANDHA. *Withania somnifera, Physalis flexuosa*

Entre sus propiedades se encuentran la de fortalecer al sistema inmunológico, produciendo inmunomodulación; la de ser antitumoral, antibiótica, antiinflamatoria y ansiolítica. Es además, antioxidante y rejuvenecedora, afrodisíaca, astringente, diurética; narcótica, sedante y tónica. Su uso ha de realizarse con suma precaución dado que según en qué situaciones puede resultar abortiva.

Aumenta la inmunidad a los resfriados y las infecciones propias de kapha, la vitalidad, la fertilidad masculina y la libido, combatiendo la impotencia. Ayuda a regular el azúcar en sangre, reduciendo además el colesterol.

Como un depresor del sistema nervioso central, o tranquilizante, puede aumentar los efectos de los barbitúricos. Por ello, su uso en combinación con sedantes debe ser evitado.

KOTAPLA HIMBUTU. *Salacia Reticulata.*

Suprime el crecimiento y multiplicación de células adiposas, y la acumulación grasa. Especialmente eficaz en la resistencia a insulina presente en la diabetes tipo II.

Se investigó el efecto del extracto acuoso en ratones. Estos se dividieron en 4 grupos en función del tipo de dieta con la que fueron alimentados durante un período de 9 semanas: Dos grupo N con una dieta normal (13,8% de grasas) y dos grupos HF con una dieta alta en grasas (53,0% de grasas).

A un grupo de cada categoría se le suministró extracto acuoso de *Kotapla himbutu*, que redujo significativamente el aumento de peso corporal de los ratones, aunque sin afectar los niveles plasmáticos de glucosa, triglicéridos y ácidos grasos no esterificados.

Por lo visto, esta hierba tiene la capacidad de inhibir la enzima lipasa y reducir la absorción de lípidos postprandiales. Estudios in vitro demostraron que efectivamente, suprime la proliferación de adipocitos un 20%.

PATOLA KATUROHINYADI KASHAYAM

पटोलकटुरोहिनिचन्दनं मधुस्रवगुडुचिपाठान्वितम् ।

निहन्ति कफपित्तकुष्ठ ज्वरान् विषं वमिमरोचकं कामलाम् ॥

Usada especialmente en enfermedades hepáticas, reduciendo los niveles de GOT y GPT.

GARCINIA CAMBOGIA. *Vrikshamla.*

Su contenido en ácido hidroxicitrico inhibe el acúmulo de grasas. Se ha demostrado eficaz modulando la actividad genética asociada a la síntesis de la misma, reduciéndola en tejido visceral.

NIGELLA SATIVA

Probado en ensayos clínicos, el extracto de su semilla comúnmente conocido como *kalonji*, promueve la pérdida de peso por su efecto anti obesidad. Mejora el IMC y el PA (Perímetro abdominal).

CYPERUS ROTUNDUS

La semilla de sus tubérculos, es una eficaz inductora de la termogénesis, acelerando el metabolismo de las grasas.

GLYCYRRHIZA GLABRA. Regaliz

Sus flavonoides inhiben la oxidación de los ácidos grasos. Reduce asimismo el contenido en sangre e hígado de triglicéridos. Reduce la grasa abdominal.

CASOS TRATADOS. Pacientes afines por **edad** y condiciones **físicas** en:

- Centro de salud **Ayurveda Amrtasiddhi**- Ubud, Indonesia
- Hospital Universitario **Miguel Servet**- Zaragoza, España

CASO 1

Sexo	Hombre			Peso (kg)	117		Edad	56
Fecha Ing.	25/12/15	Profesión	CEO	Talla (m)	1'82	Dieta	Basada en carne, huevos y ensaladas. -Café y alcohol	
Fecha	Informe			Tratamiento			Dieta recomendada	
	pulso (nadi)--; orina (mootra)- normal; evacuación (mala)- estreñimiento; uñas (nakha)-n; sueño (nidra)- insomnio; piel (twak)- seca; lengua (jihwa)- saburral			Panchakarma - 28días: Virechana, nasya, basti			Evitar el alcohol. Azúcar de caña, miel, zumo de limón. Sopa moong.	
Vikruti	KP a Pitta			Terapias - udwartin, mardan, reflexología, podikizhi, elakizhi, masaje linfático				
				Medicación Ashwaganda, patola katurohinyadi, tagara				
				Ghee - cúrcuma, brahmi				
Dg:	Obesidad			Al alta:			Pérdida 12 kg	
Historia	Paciente australiano presenta: Estrés crónico, diarrea, obesidad, hongo en el dedo del pie. Colecistectomía, FA, hipersensibilidad al gluten							

Sexo	Hombre			Peso (kg)	110		Edad	53	
Fecha Ing.	06/2010	Profesión	-	Talla (m)	1'58	Dieta	Pasta y arroz. Carnes		
Fecha	Informe			Tratamiento			Observaciones		
2008				Recomendaciones Higiénico dietética			Dieta 1000 kcal		
				Ejercicio					
				Xenical					
2010				Cirugía bariátrica					
Historia	Fracaso tto de la dieta								

CASO 2

Sexo:	Mujer			Peso (kg)	98		Edad	33	
Fecha Ing.	12/15	Profesión	Consultora	Talla	1'68	Dieta	Basada en carbohidratos, arroz blanco, atún en lata, vegetales y poca carne.		
Fecha	Informe			Tratamiento			Dieta recomendada		
	<p>pulso (nadi)- en dedo índice-deseq vata; orina (mootra)- normal; menstruación (ritu)- irregular; evacuación (mala)- regular; uñas (nakha)- vulnerables; sueño (nidra)- temprano, ligero; piel (twak)- sensible, edematosa; lengua (jihwa)- normal</p>			<p>Panchakarma - lekhan basti 21 días</p>			<p>pepino y perejil, zumo de limón antes de acostarse</p>		
Vikruti	VK a PV			<p>Terapia- podikizhi, udwartin, abhyanga Dhan+Koltarus, y linfa shirodhara, reflexología</p>					
Historia	<p>Paciente australiana. Ganancia ponderal, estrés, enfermedades tropicales Malaria y dengue en el 2015.</p>			<p>Medicación – Ashwaganda, Ashokad Trikatu</p>					
				<p>Ghee- cúrcuma y trikatu</p>					
Dg:	Obesidad			Al alta:			Pérdida de 5 kg		

Sexo	Mujer			Peso (kg)	96	Edad	30
Fecha Ing.	02/16	Profesión	Asistente dirección	Talla (m)	1'69	Dieta	Bocadillos al mediodía y precocinados con picoteo azucarado por la noche
Fecha	Informe			Tratamiento		Resultados	
04/16				Serovance a las 16:00H		Peso a los 2 meses: 88 kg tras pérdida de 8 kg	
				Cena: Verduras + SEROVANCE		Se prepara para viajar por vacaciones	
				suplemento de magnesio			
				Refuerzo psicológico		ÉXITO	
Historia	Múltiples dietas. Pierde y recupera peso rápidamente por ansiedad ligada al estrés Nos requiere para reinicio de dieta y corrección de hábitos para alcanzar un buen estado general (llegó a los 74 kg en 2006)						

CASO 3

Sexo	Hombre			Peso	132		Edad	51
Fecha Ing.	11/15	Profesión	masajista	Talla	1'93	Dieta	huevos hervidos, tostadas y bocadillos, frutas, 2-3 cafés/ día	
Fecha	Informe			Tratamiento			Dieta recomendada	
	<p>pulso (nadi)- corazón, ama, sobrepeso; orina (mootra)- normal; menstruación (ritu)- regular; uñas (nakha)- K; sueño (nidra)- bueno; piel (twak)- pápulas edematosas; lengua (jihwa)- blanquecina</p>			<p>Panchakarma – 10 días detox Terapias- snehana, swedana, podikizhi, udwartan 3 días, abhyanga Dhan+Kshurabala, Shirodhara: cúrcuma, 4</p>			vegetales, sopa moong dal	
				Medicación – Triphala, Grug T				
Dg	Obesidad mórbida			Al alta			Pérdida de kg	
Historia	Disnea, ansiedad, sobrepeso Insuficiencia cardíaca, tos crónica, aletargamiento, colitis ulcerosa							

Sexo	Hombre			Peso	127		Edad	52
Fecha Ing.	07/15	Profesión	Relojero	Talla	1'98	Dieta	Hipercalórica. Mucha grasa. Conservas.	
Fecha	Informe			Tratamiento			Observaciones	
09/15				Medidad HD			Fracaso	
				Optifast			Fracaso	
				Optisource			Previo cirugía	
12/15				Cirugía Bariátrica				
Historia	Helicobacter Pylori							

CASO 4

Sexo	Hombre			Peso	107		Edad	30
Fecha Ing.	01/16	Profesión	manager	Talla	1'86	Dieta		
Fecha	Informe			Tratamiento			Observaciones	
	evacuación (mala)- buena; uñas (nakha)- frágiles; sueño (nidra)- disturbado; piel (twak)--; lengua (jihwa)- grisácea			Panchakarma - panchakar 12 días Terapias - kizhi, katibasti, nasya, drenaje linfático, udwartan Shirodara: Kshurabala Medicación – TRIPHALA Ghee - Amsultha, cúrcuma				
Vikruti	PT-VK							
Dg	Obesidad			Al alta			Pérdida 8 kg	

Sexo	Hombre			Peso	109		Edad	35
Fecha Ing.	03/12	Profesión	Dependiente	Talla	1'93	Dieta	Baja en verduras	
Fecha	Informe			Tratamiento			Observaciones	
01/15				Orlistat (1-1-1)			Éxito	
07/15							Pérdida de 7 kg	
Historia	Paciente de Ranillas con malos hábitos alimenticios. Sedentarismo Se le recomiendan medidas higiénico dietéticas. Buen resultado							

CASO 5

Sexo	Mujer			Peso (kg)	98		Edad	41
Fecha Ing.	11/15	Profesión	Profesora	Talla	1'73	Diet a	Pasta, huevos	
Fecha	Informe			Tratamiento			Dieta rec.	
	<p>pulso (nadi)- en dedo índice-deseq vata; orina (mootra)- normal; menstruación (ritu)- irregular; evacuación (mala)- regular; uñas (nakha)- vulnerables; sueño (nidra)- temprano, ligero; piel (twak)- sensible, edematosa; lengua (jihwa)- normal</p>			<p>Panchakarma- Virechan y basti Terapias- Valuka sweda, podikizhi, nasya, elakizhi, lekhan basti, udwartan, takradhara Medicación – clásica</p>			<p>Vegetariana Azúcar NO Frito NO Patata NO Verdura- vapor</p>	
Vikruti	PK-VK							
Dg	Obesidad. Dislipemia HTA Diabetes II (14años evo)			Al alta			deja terapia insulínica. Recupera sensibilidad en los pies. Presión sanguínea normalizada.	
Testimonio	<p>“Tras las amputaciones de las falanges de los dos dedos, decidí dar un giro a mi vida. Me administraba con U- 80 de insulina y comencé a probar diferentes dietas con poco resultado. Fue entonces cuando decidí venir a la clínica ayurveda. El enfoque aquí a través de dieta y masajes no son particularmente rigurosos! La dieta ha sido muy fácil de seguir e incluso agradable. He reducido mi peso 12 kg y abandonado mi tratamiento farmacológico con buen control del azúcar.</p>							

Sexo	Mujer			Peso (kg)	97		Edad	49
Fecha Ing.	06/01	Profesión	Cocinera	Talla (m)	1'79	Dieta	Recomendada por endocrino	
Fecha	Informe			Tratamiento			Observaciones	
2001				Estatinas				
2005	Pérdida 1 kg			Betabloqueantes				
				Antitrombóticos				
2016	Pérdida 6 kg			Metformina			Tto farmacológico exitoso	
Historia	<p>Diabetes tipo II IAM Exfumadora</p>							

CONCLUSIONES

Con sendos sistemas de medicina oriental y occidental queda patente que con la administración de las terapias personalizadas a cada paciente, según circunstancias y de características similares, la mejoría notable es en ambos casos posible.

En el caso de la **medicina occidental**:

Dado que se da un amplio rango de resultados a pesar de la similitud en peso inicial de los pacientes, se asume que la eficacia de las terapias es paciente dependiente.

Entre los resultados se obtienen los casos de los pacientes uno y tres, cuyo tratamiento inicial fracasa, derivados posteriormente a cirugía bariátrica. A diferencia de los pacientes dos y cuatro, cuyas medidas higiénico dietéticas y de ayuda complementaria tienen éxito. El paciente cinco, tiene características particulares, dada la presencia de diabetes tipo II y sus consecuentes tratamientos farmacológicos asociados. No obstante, aparece contrastado con otro paciente diabético tipo II tratado exclusivamente con terapias ayurvedas que no asocian dichos fármacos ni los efectos secundarios derivados de ellos.

En el caso de **medicina ayurveda**:

El seguimiento de los pacientes tras ser dados de alta no ha sido objeto de estudio. Sin embargo, este dato resulta necesario para valorar la eficacia de los tratamientos en toda su magnitud.

A cambio, se tienen en cuenta sus posibles reingresos. De los cinco pacientes hay uno tratado tres años antes con el mismo caso de obesidad; es el caso del paciente 4. Éste, con el transcurso del tiempo ha recuperado un porcentaje del peso perdido la primera vez que se trató, lo cuál refleja la pérdida de eficacia del tratamiento tras este período. Entre los motivos aparentes destaca la falta de adherencia a las pautas impuestas en terapia y la recaída en los anteriores hábitos que le llevaron a tal situación. (Sedentarismo, alcoholismo, exceso de ingesta).

Por ello se asume la elevada importancia de factores como la voluntad, la iniciativa y la motivación del paciente, a la hora de adherirse al tratamiento. Factores enteramente relacionados con el sistema mente- cuerpo, altamente remarcado en ayurveda.

Probablemente sea ese el motivo de éxito de cuantía tan asombrosa a la hora de tratar la obesidad por el método ayurveda. Todos los pacientes pierden una cifra de 5 kg en tres semanas y 9 kg en diez días en el caso menos y más destacado, respectivamente. Además de ello, el paciente cinco, diabético, tratado en ayurveda, abandona por completo la medicación anterior; lo cuál es un indicador muy marcado de evolución favorable.

Partiendo de casos de obesidad tan marcados no es de extrañar que al paciente le resulte desalentador una medida terapéutica como la dieta o el ejercicio, las cuales son las primeras medidas a pautar en este tipo de pacientes.

Sin embargo, debe haber un balance entre el riesgo- beneficio del tratamiento de la enfermedad. Siendo el riesgo los posibles efectos adversos derivados de él. Cuanto menor sea el primero y mayor el segundo, más favorable será la terapia.

Lo que se da por supuesto, es que ningún fármaco o medicamento es inocuo, y cualquier medida terapéutica en una dosis incorrecta puede resultar dañina.

Según la medicina Ayurveda, todo puede comportarse como una medicina, y por ello, es responsabilidad nuestra conocer ese balance en la terapia administrada. De esta forma se podría evitar tratar una enfermedad como la obesidad -causada precisamente por un exceso- con una terapia excesiva; antes de haber hallado el equilibrio.

Por ello, el ser humano se ofrece como instrumento, por exiguo que pueda ser, para hacer del mundo un lugar mejor sin escatimar esfuerzos. La naturaleza nos ofrece sus poderes curativos para nosotros y nuestro entorno:

«Que todo el mundo sea feliz.
Que todo el mundo esté sano.
Que todo el mundo sea puro.
Que nunca falte la armonía, ni en parte alguna.»

Éste es el mensaje del ayurveda.

BIBLIOGRAFÍA

- Anirvan, Sri, *Antaryoga*, Voice of India, New Delhi, India, 1994.
- , *Buddhiyoga of the Gita and other Essays*, Samata Press, Madras, India, 1990.
- Aurobindo, Sri, *Letters on Yoga*, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, India. 1992.
- Ashtanga Hridayam*, K.R. Srikantamurthy (trans) (Krishnadas Academy, Varanasi, 1991)
- Ashtanga Hrudaya* (Bhagirathi Tippanni), traducido por Pundit Taradutta Panta, Jaikrishnadas Haridas Gupta, Chaukhambha, Varanasi, India, 1939
- Ayurveda and Life Impressions Bodywork- Seeking Our Healing Memories*, Donald VanHowten (Lotus Press, Santa Fé, 1997)
- Ayurveda Panchakarma*, por Sunil V. Joshi M.D. (Ayu), Delhi, India, 2008
- Astanga- Sangraha*, traducido por Atridev Vidyalanker, Vol. I, II, III y IV, Baranas Hindu University, Varanasi, India, 1962
- Chakrapani Dutta (Tika) History of Ayurveda* por Prof. P.V. Sharma, Chaukhambha Orientela, Varanasi, India, 1981
- Charaka Samhita*, traducido por Pundit Krushna Shastri y Dr. Gorakhanath Chaturvedi, Vol I y II, Choukhamba Vishwabharati, Varanasi, India, 1982
- CHOPRA, DEEPAK, *Creating Health*, Houghton Mifflin Company, Boston, 1987.
- , *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/ Body Medicine*, Batam Books, Nueva York, 1989. (Versión castellana: *Curación cuántica*, trad. De Luis García Nombela, Iza & Janés, Barcelona, 1997.)
- , *Ageless Body, Timeless Mind*, Harmony Books, Nueva York, 1993. (Versión Castellana: *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, trad de Edith Zilli Nunciati, Vergara, Barcelona, 2005.)
- , *Perfect Health*, Bantam Books, London, 2001.
- Dash, Bhagwan, *Fundamentals of Ayurvedic Medicine*, Bansal & Company, Delhi, India 1978.
- FRAWLEY, DAVID, *Astrology of the Seers: A Guide to Hindu and Vedic Astrology*, Passage Press, Salt Lake City, Utah 1990.
- , *Ayurvedic Healing, A Comprehensive Guide*, Passage Press, Salt Lake City, Utah 1989.
- , *Ayurveda and the Mind, The Healing of Consciousness*, Delhi, India, 2011.
- , *Beyond the Mind*, Passage Press, Salt Lake City, Utah 1992.
- , *From the River of Heaven: Hindu and Vedic Knowledge for the Modern Age*, Passage Press, Salt Lake City, Utah 1990.
- , *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda*, Passage Press, Salt Lake City, Utah 1994.

Frawley, David, and Dr. Vasant Lad, *The Yoga of Herbs*, Lotus Press, Twin Lakes WI, 1986.

Healing Words, Larry Dossey, MD (Harper Collins, New York, 1993).

LAD, VASANT, *Dr. Ayurveda- The Science of Self- Healing*, Lotus Press, Santa Fe, Nuevo México, 1984.

-, *Dr. Ayurvedic Cooking for Self Healing*, Lotus Press, Santa Fe, Nuevo México, 1984.

-, *Secrets of the Pulse: The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis*, Albuquerque 1996

Madhava Nidan, por Sudarshan Shastri, Vol i y II, Choukhambha Vishwabharati, Varanasi, India, 1981

Panchakarma Chikitsa Therapy, by Vaidya Haridas Shridhar Kasture, Shri Baidyanath Ayurved Bhavan Ltd, Nagpur, India 1979

Ranade, Subash, *Natural Healing Through Ayurveda*, Passage Press, Salt Lake City, Utah, 1993

Sharirkriya Vigyan, por Prof. B.V. Sathye, Poona University, Pune, India, 1974

Simon David, *The Wisdom of Healing*, Harmony Books, Nueva York 1997.

-, *Bital Energy*, John Wiley & Sons, Nueva York 2000.

Simon David, y Deepak Chopra, *The Chopra Center Herbal Guide: Natural Prescriptions for Perfect Health*, Three Rivers Press, Nueva York, 2000. (Versión castellana: *Manual de Plantas Medicinales*, [Centro Chopra]: *Cuarenta recetas medicinales para alcanzar una salud perfecta*, trad. De Irene Salslavsky Niedermann, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 2001.]

Sushruta Samhita, traducido por Kaviraj Ambika dutta Sastri, Voli y II, Chaukhambha Vishwabharati, Varanasi, India, 1982

SVOBODA, ROBERT, *Ayurveda- Life, Health and Longevity*, Arkana Penguin Books, Londres, 1992.

-, *for women*, New Age Books, Godsfield Press, Delhi, India, 1999.

-, *Prakriti, Your Ayurvedic Constitution*, Delhi, 2010. (Versión castellana: *Ayurveda, descubrir la propia constitución, vivir según ella y prevenir o curar las enfermedades*, trad. De Fermín Guisado, 1989, 1989.

Vyadhi- Vinischayua, por Vaidya A.D. Athawale y Vaidya Nirmala Raywade y Vaidya S.A. Joshi, Madhav D. GURjar- Ayurvediya Mudranalaya, Pune, India 1984

YOGESHWARANANDA, SWAMI, *Science of the Soul*, Yoga Niketan Trust, New Delhi, India, 1992

-, *Science of Prana*, Yoga Niketan Trust, New Delhi, India, 1992

Yuktswar, Sri, The Holy Science, Self- Realization Fellowship, Los Angeles, Claifornia, 1978.

REFERENCIAS:

- **Antonio Solís**, director del Centro de Estudios de la Fotosíntesis Humana, ubicado en Aguascalientes, Méjico, artículo 87, revista “Athano” cómo el organismo humano puede extraer energía de la luz y del agua. Sept, 2014.
- Charles. F. Laúdes. Art. Mayo 2012. <http://www.adharayoga.com/2012/05/prana-y-sus-vayus.html>
- **Mortalidad por infarto: comparación de tendencias entre España y Estados Unidos**. Estudio 1990-2006 (<http://secardiologia.es/multimedia/blog/4465-mortalidad-infarto-comparacion-tendencias-entre-espana-y-eeuu>)
Rev Esp Cardiol. 2012;65:1079-85.
- Domingo Orozco-Beltran, Richard S. Cooper, Vicente Gil-Guillen, Vicente Bertomeu-Martinez, Salvador Pita-Fernandez, Ramón Durazo-Arvizu, Concepción Carratala-Munuera, Luis Cea-Calvo, Vicente Bertomeu-Gonzalez, Teresa Seoane-Pillado, Luis E. Rosado.
- **Hugo Salas**, médico Ayurveda del centro de Medicina Natural Avanzada (publ.2012)
- Art. mayo 2014. <http://mividaayurveda.blogspot.es/tags/paschat-karma/>
- **National Institute of General Medical Sciences** - www.nigms.nih.gov/Pages/default.aspx
- **Villar, Martha** (Directora del Programa de medicina Complementaria de Essalud) y Colaboradores, 2012. <http://www.essalud.gob.pe/en-essalud-con-medicina-complementaria-se-disminuye-hasta-en-100-el-uso-de-antidepresivos/>
Fiorella Origi. <http://www.ayurveda-web.com/dieta-aahar.htm>