



## MEDICINA AYURVEDA

Es la Medicina tradicional de la India, su nombre está compuesta por dos palabras que resumen el sentido completo de esta medicina tradicional: Ayur (vida) y Veda (conocimiento) es decir “conocimiento de vida”.

La base fundante es la teoría de los 5 elementos de la naturaleza, pancha-maha-bhuta (pancha : cinco, maha: grande, bhuta :elementos)

Esta teoría nos dice que todas las cosas inertes y vivientes se forman a partir de los 5 elementos, es decir, todo lo existente contiene y está formado por los 5 elementos., lo que va a cambiar su aspecto es la proporción de cada uno de estos elementos.

Los Rishis, (5.000 años atrás) sabios buscadores de la verdad, percibieron que, en un principio el mundo existió en una forma no expresada de conciencia. De este estado de conciencia unificada, se manifestaron las vibraciones sutiles del sonido sin sonido cósmico OM. De esta vibración apareció el éter o espacio, (el sonido creo al espacio). El elemento etéreo comenzó a moverse y este movimiento sutil creo el aire, que es el éter en acción, (el espacio creo al aire). La actividad del aire produjo fricción y a través de esta genero calor, las partículas de calor y energía se combinaron para producir luz intensa y de esta luz se manifestó el fuego.

Algunos elementos etéreos se disolvieron y se licuaron, de donde se produjo el elemento agua, que después se solidifico creando el elemento tierra.

Entender que estamos compuestos por estos 5 elementos es la base para entender todo lo demás, ya que a partir de esto es que se forman los distintos biotipos constitucionales, según el predominio de alguno de los elementos.

Veamos algunas características de cada elemento antes de pasar a los biotipos.



### ETER/ AKASH (espacio)

No tiene existencia física. Es donde suceden las cosas, sin espacio no puede existir nada. Es liviano, sutil, omnipresente, incluye todo, sin límites.

Relacionado con la audición, con narinas, boca, espacio ínter sináptico. En equilibrio es libertad, paz, expansión, conciencia, y en desequilibrio inseguridad y temor.

### AIRE/ VAYU (Crea movimiento)

Es la existencia sin forma

Todo lo que sea movimiento, sistema nervioso central, piel, circulación, pensamientos. Liviano y sutil.

En equilibrio es fresca, alegría, cambio, felicidad, excitación, como brisa fresca, en desequilibrio temor, ansiedad, inseguridad, nerviosismo, es un viento que ensucia y rompe, un tornado.

### FUEGO/AGNI (Transformación)

Es la forma sin sustancia

Transformación, fenómenos endocrinológicos, materia gris del SNC, retina.

Metaboliza, da la posibilidad de ver. Agudeza, intensidad, sequedad, penetración. Representa la inteligencia, atención, comprensión, reconocimiento y entendimiento.

En exceso produce ira, odio, envidia, ambición, competitividad.

### AGUA/KLEDA (Cohesión y atracción)

Es la sustancia sin forma. Entra a todos lados. Se adapta al continente.

Relacionado con sentimientos de alegría, unidad, fe, amor, compasión cuando está en equilibrio.

En desequilibrio el agua es edema, estancamiento, apego.



## TIERRA/ PRITHUI (Estabilidad)

Sostiene todas las sustancias., es inmóvil.

Es firmeza, rigidez, pesadez, serenidad, densidad, frío, quietud, comprensión, mientras que en desequilibrio es inercia, sedentarismo, depresión

Es músculo, huesos, tendones, cartílago, uñas

Cada ser humano, pertenece a un biotipo o dosha formado principalmente por dos elementos, que están en mayor proporción que el resto.

Para hacer el diagnostico de la constitución se tiene en cuenta, la estructura física, los caracteres físicos, los aspectos psicológicos, y fisiológicos.

Exploremos de manera sencilla algunas de las características de cada “dosha”, teniendo en cuenta siempre que todos tenemos estas tres fuerzas vitales (vata, pitta y kapha) pero que hay una o dos que se expresan más, que las notamos más, tanto en la estructura física que está a la vista como en el funcionamiento psico físico.



## VATA

Compuesto por aire y espacio y predomina el aire, es liviano, sutil, errático, cambiante, con mucho movimiento, seco y frío.

Los cuerpos tienden a ser delgados, altos o bajos, con articulaciones prominentes y crujientes. Piel áspera y seca, uñas y dientes quebradizos y más amarillentos, de apetito variable, habla mucho y de mal dormir.

Es nervioso, aprende rápido y olvida rápido también, no le interesa mucho la competencia, es hiperkinético, es veloz para actuar con cambios frecuentes de humor, interés por la música y el arte en general. Su desequilibrio lo vuelve temeroso, miedoso, nervioso, con tendencia al insomnio, la constipación, problema óseos.

- Acciones y pensamientos rápidos
- Me resulta difícil memorizar y recordar más tarde
- Soy alegre y entusiasta por naturaleza
- Soy creativo
- Tiendo a ser de complexión delgada y casi no subo de peso.
- No tengo una rutina establecida respecto de los horarios para comer y dormir
- Camino ligero.
- Mi digestión es irregular, con gases y tiendo a ser constipado.
- Mis pies y manos tienden a estar fríos.
- Frente a un problema reacciono con temor e inseguridad.
- Cambio de humor fácilmente, soy sensible y emocional.
- Tengo dificultad para conciliar el sueño.
- Mi piel y cabello tienden a ser secos.
- Tengo hábitos de alimentación irregulares.



## PITTA

Compuesto por fuego y agua, predomina el fuego. Es el único caliente.

Es competencia, voluntad, penetrante, agudo, cambiante, transformador, pasión, liviano.

De textura mediana, son rubios, pelirrojos o claros, piel suave, clara y con muchos lunares, buen apetito, mucha sed, duermen poco y bien.

Es penetrante, inteligente, más competitivo y deportivo, concentrado y agudo/ácido en sus comentarios, tiene una visión más clara de las cosas. Su desequilibrio le produce ira, cólera, es crítico de los demás y consigo mismo, exigente, testarudo, irritable y ambicioso. Tendencia a la gastritis, úlceras y patologías dérmicas.

- Soy perfeccionista y metódico, me considero eficiente.
- Desarrollo mis actividades con orden y precisión.
- Soy de carácter firme y actitud enérgica.
- Me gusta el deporte y la competencia.
- Me irrito y enojo fácilmente.
- Si no como a horas establecidas me irrito.
- Tengo buen apetito y puedo comer mucho si lo deseo.
- Soy muy regular con mis evacuaciones.
- Tiendo a ser perfeccionista.
- Me molesta el calor.
- No tolero la comida picante.



## KAPHA

Formado por agua y tierra, predomina el agua que une, es tranquilo, calmo, sereno aunque a veces inerte, húmedo, frío, pesado.

Tienen una estructura más sólida, firme, dientes claros, ojos grandes y oscuros, pelo grueso y oleoso y de mucho dormir.

Es el más sereno, dulce, tolerante y cariñoso. Aprende lento pero una vez que aprendió no olvida, tiene buena memoria. Su desequilibrio lo vuelve posesivo, depresivo, avaro, testarudo y apegado, con tendencia al sobrepeso y patologías respiratorias.

- Mis actividades las realizo lentamente.
- Tiendo a subir fácilmente de peso y me cuesta bajar.
- No me siento mal si no realizo alguna comida.
- Soy una persona calmada y no me enojo fácilmente.
- Mi sueño es profundo, me gusta la siesta.
- Mi cabello tiende a ser graso, oscuro y ondulado.
- Mi complexión es sólida y robusta.
- Mi piel es pálida fría y tersa.
- Soy sereno, calmo, dulce, cariñoso, perdono fácilmente.
- Mi digestión es lenta
- Tiendo a sentirme pesado después de comer.

En conclusión, y con el principio ayurvedico que lo similar aumenta lo similar, vata que está compuesto por espacio y aire es liviano, móvil, seco, frío, errático, áspero, astringente, sutil, disperso. Tiende a desequilibrarlo o aumentarlo la exposición al frío, la falta de rutina, saltar comidas, viajar mucho, ayunar mucho, dormir poco, la hiperactividad, el excesivo ejercicio, el alcohol, hablar mucho.

Vata suele estar orgulloso de su libertad y de no tener una rutina, siendo esto lo que más lo desequilibra.

Pitta que es fuego y agua (para controlar el fuego) es penetrante, caliente, ligero, móvil, líquido, intenso, picante, salado. Emprendedores e irritables, tiene tendencia al estrés, el sol y el calor tienden a desequilibrarlos, como también comer al sol, hacer ejercicio al mediodía, lo salado y picante, a pesar de gustarles todas estas cosas, son las que más lo desequilibran. Las personas con una preponderancia de esta fuerza suelen decir a los demás frases como estas:

-¿Cómo no lo ves? ¿Yo soy el único que ve lo que pasa?

Kapha, goza de gran fortaleza física, resulta afectuoso y tolerante, se desequilibra si duerme la siesta, si esta inerte, si no hace ejercicio, o se expone al frío.

Vata, pitta y kapha, son fuerzas que nos atraviesan a todos y a todos.

Todos somos biotipos combinados, es decir pitta vata, vata-pitta, kapha-pitta, etc...

Y esta será nuestra tendencia las enfermedades, porque el “dosha” es eso, la tendencia que cada cual tiene según su naturaleza al desequilibrio. Con esta información ahora sabemos por ejemplo que una gastritis es un desequilibrio del dosha pitta, que la constipación es un desequilibrio del dosha vata y que el edema es un desequilibrio kapha. Y así es que el ayurveda entiende y trata las enfermedades y sugiere rutinas de vida distintas según la naturaleza de cada persona.

Podríamos aplicarlo para que quede más claro por ejemplo en perros. Un perro de raza “galgo” que son delgados y livianos es un ejemplo que una naturaleza vata, un ovejero alemán sería pitta y un boyero de Berna sería kapha, solo evaluando su estructura física, y ya sabiendo eso nos damos cuenta que cada cual tendrá una alimentación y rutina distinta, ya que cada uno necesita distintas cosas para su bienestar.



Para hacer en humanos un buen diagnóstico del dosha que está desequilibrado es necesario recurrir a un médico/a ayurveda que hará muchas preguntas (anamnesis) y observará (clínica) más aspectos como el pulso, la lengua, cara, ojos, uñas, labios, estos datos provee al médico ayurvedico de elementos precisos y sutiles, a través de éstas se pueden detectar procesos patológicos y acumulación de toxinas, detectando tempranamente y dando la posibilidad de prevenir la manifestación, la manifestación que llamamos enfermedad, y en el caso que ya esté instalada la enfermedad los recursos para recuperar el bienestar.

Para el ayurveda “alimento es todo lo que entra por los sentidos”, no solo lo que comemos, es decir que terminara formando parte de nuestras membranas celulares lo que olemos, lo que miramos, lo que tocamos, o que oímos, con quien estamos, lo que decimos, todo lo que entra por los sentidos...la diferencia entre una comida, una persona, un sonido o un aroma es solo la vibración, pero todo terminara formando parte de nosotros.

La alimentación ayurvedica recomienda una combinación adecuada de alimentos donde se incluyan distintos sabores y nutrientes y teniendo en cuenta ciertos hábitos saludables, y dependiendo de cada persona, porque como dijimos anteriormente los alimentos pueden equilibrar o desequilibrar “el dosha”, desde esta mirada la palabra clave es “depende” porque lo que es bueno para uno, es posible que no sea beneficioso para otro.

Entender nuestra naturaleza, saber cuál es el o los elementos que cada uno tiene en mayor proporción nos guiará en el camino del bienestar para no aumentar lo que ya tengo y si hacerlo en aquello que tenga menos. Por ejemplo quien tenga mucho del dosha PITTA (por ejemplo los pelirrojos) tienen mucho fuego, en general deberían evitar los alimentos picantes, porque aumentarían mucho más su fuego.



Siempre podemos hacer algo para mejorar nuestra alimentación, ayudar a otros a alimentarse mejor, incluir hábitos saludables a la hora de comer, combinar correctamente los alimentos, evitar carencias, para sentirnos bien y ser felices.

Elegir y discernir correctamente cual es la alimentación adecuada para cada uno, la palabra clave para ayurveda es “depende”, depende la edad, la mente, la rutina de vida, el síntoma, el ambiente, las posibilidades, el dosha, las esencias vitales, el clima, en resumen el macrocosmos y el microcosmos.

Los alimentos tienen además un impacto muy profundo a nivel mental, ya que la alimentación y el amor van juntos. Muchas veces, (por no decir siempre) comemos ciertas cosas porque nos representan emociones, vivencias. El alimento está como mucho 3 segundos en boca, al tragarlo ya perdemos el control de ese bocado. Cuando la comida está en el estómago, el impacto es mediato y en esta etapa impacta en el dosha las cualidades del alimento.

Esos 3 segundos de placer en boca, luego pasan muchas horas, incluso días, hasta que el organismo puede realmente digerirlo por completo y llevar a nutrir los tejidos. En el intestino grueso se absorbe el agua y nutrientes, este es el efecto pos digestivo y esto impacta en los tejidos.



## QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA (HIPOCRATES)

Es importante que hagamos conciencia de lo que comemos y como lo hacemos.

Algunas sugerencias de hábitos saludables de alimentación (esto si es para todos)

- Comer sentado y en una atmosfera tranquila.
- No comer con bronca, enojado o triste.
- No leer, mirar TV, caminar, o manejar mientras comemos.
- Masticar varias veces el alimento.
- Evitar alcohol, café y cigarrillos.
- Permanecer sentado 5 a 10 minutos luego de cada comida.
- Evitar comidas y bebidas fría.

Es necesario decir que la Medicina Ayurveda



No es “alternativa” sino “COMPLEMENTARIA E INTEGRATIVA.

No sirve para lo que se llama las 3 A, anestesia, analgesia, antibiótica.

No sirve en episodios agudos, si hay por ejemplo una peritonitis hay que operar.

No es la panacea, ni la verdad absoluta, es una herramienta para el autoconocimiento, una herramienta de prevención.

No es necesario ser vegetariano

Es especial para prevención y tratamiento enfermedades crónicas.