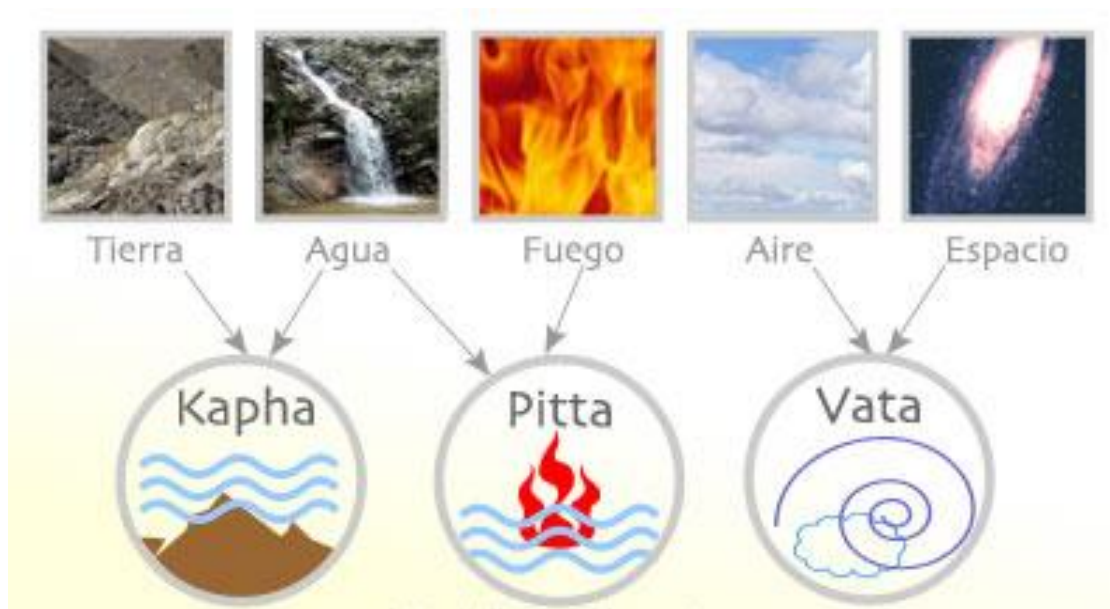


ENSEÑANZAS DEL DIPLOMADO DE AYURVEDA 2020

Los Humores Biológicos— Doshas



De acuerdo a los profetas (*Rishis*) hay tres fuerzas básicas o triplicidades en función en el universo. El principio de la vida o energía, el principio de luz o radiación y el principio de cohesión o amor. “Esos tres son uno: La vida es luz, el cual es amor”. Como Sat-Chit-Ananda, ser, conciencia y bienaventuranza, expresan los tres pliegues naturales de la conciencia suprema los cuales se reflejan en sí mismo como vida, luz y amor. En el alma individual son percepción, inteligencia y sentimiento. La vida da al cuerpo sentido o cognición; la luz da al cuerpo animación; el amor da al cuerpo sentimiento. Como

densidad material, llegan a ser aire, fuego y agua. Como las fuerzas de vida primarias en el cuerpo son llamadas Vata, Pitta y Kapha. En la mente son llamados Prana, Tejas y Ojas.

Ayurveda es esencialmente la ciencia de los tres humores. Son las tres fuerzas de vida primaria en el cuerpo las cuales son llamadas “**Doshas**” en Sánscrito, significa “el que obscurece”. La ciencia de los doshas es llamada “**Tridosha**”. Los doshas son “las fuerzas primarias y sustancias hábiles detrás de todas las funciones fisiológicas y psicológicas”. *“Son los principios y la piedra angular más importantes en el pensamiento y en la práctica Ayurvédica”*. Producen el cuerpo y también son los factores causantes en el proceso de enfermedad. Gobiernan la creación, mantenimiento y destrucción del tejido del cuerpo y la eliminación de desechos. Son los constituyentes básicos del cuerpo en su condición fisiológica normal y contribuyen al proceso de enfermedad cuando están en exceso o fuera de balance. Son también responsables de los fenómenos psicológicos tales como emociones, comprensión y amor.

El humor biológico aire es llamado *Vata*, el cual significa “lo que mueve las cosas.” Es la fuerza de movimiento detrás de las otras dos las cuales son consideradas “imperfectas”, o incapaces de movimiento sin él. Es la fuerza principal del sistema nervioso que gobierna el balance y orientación sensorial y mental. Da adaptabilidad mental y comprensión y es la fuerza vital básica (prana), la fuerza energizante del cuerpo el cual es derivado principalmente de la respiración.

El humor biológico fuego es llamado *Pitta*, que significa “lo que digiere las cosas”. Es responsable de todas las transformaciones químicas y metabólicas en el cuerpo y también gobierna la digestión mental, la capacidad para percibir la realidad y comprender las cosas como son.

El humor biológico agua es llamado *Kapha*, que significa “lo que mantiene las cosas juntas”. Provee sustancia, da soporte y forma el volumen de los tejidos del cuerpo. También provee soporte emocional en la vida y gobierna tratos como el amor, compasión, paciencia y perdón. También provee un vehículo o sustrato para los otros dos doshas.

Cada uno de esos doshas existe en un segundo elemento el cual sirve como un medio para su manifestación o su contención.

Vata, aire, es contenido en el espíritu por lo tanto es compuesto secundariamente de espíritu (éter). Reside en los espacios vacíos en el cuerpo y llena los canales corporales y el sistema nervioso. Es también la fuerza de la vida que se mueve en la mente.

Pitta, fuego, existe en el cuerpo como líquido o agua, por lo tanto es también compuesto de agua. Existe principalmente en forma ácida y enzimas, debido a que el fuego no puede existir directamente en el cuerpo sin dañarlo. Los fluidos del cuerpo tales como fluidos digestivos, ácidos del estómago y la sangre representa Pitta.

Kapha, agua, existe en el medio sólido de la tierra, por lo tanto es también compuesta de tierra. Nuestro cuerpo físico contiene principalmente agua o aceites (grasa) contenidos dentro de los límites de la piel y otros tejidos de recubrimiento, representando la tierra. Tierra pura, sin embargo, es destructiva por su inmovilidad que bloquea funciones orgánicas. De esta manera, solo en solución en agua la tierra un nutriente es útil.

Cualidades y acciones de los humores:

Cada humor tiene ciertas cualidades principales por las cuales las reconocemos. "Un exceso o deficiencia de esas cualidades indica un exceso o deficiencia del humor. Esto en el momento trae varios cambios patológicos en el cuerpo". **Vata es sequedad, luz, frío, rigidez, habilidad y movilidad. Pitta es aceitoso, con filo o penetrante, caliente, luz, móvil y líquido. Kapha es húmedo, frío, pesado, pegajoso, suave y firme.** Vata es principalmente seco, frío y con luz; Pitta es caliente y con luz, Kapha es frío y pesado.

Vata es el humor principal y gobierna los otros dos. Es responsable de todos los procesos generales físicos y funciones orgánicas. Gobierna la energía, la respiración, y los sistemas nervioso y sensorial. Los

disturbios en Vata tienden a tener implicaciones más severas que los otros dos humores y puede afectar la mente así como el cuerpo entero. Pitta gobierna la digestión, el calor, la percepción visual, la complejidad, la comprensión y la inteligencia; todos los aspectos de luz y calentamiento del cuerpo. Kapha es el material de soporte o sustrato de los otros humores y da estabilidad al cuerpo. Lubrica las membranas mucosas y une y sirve para amortiguar el cuerpo entero. También gobierna la capacidad para sentir y simpatizar y dar calma emocional.

Cada humor tiene también su respectivo sitio en el cuerpo. “Vata está localizado en el colon, muslos, caderas, oídos, huesos y el órgano del tacto”. “Pitta está localizado en el intestino delgado, estomago, glándulas sebáceas, sangre, limo y el órgano de la visión”. “Kapha está localizado en el pecho, garganta, cabeza, páncreas, costados, estomago, limo, grasa, nariz y lengua.” El sitio principal de Vata es el colon. El sitio principal de Pitta es el intestino delgado. El sitio principal de Kapha es el estómago. En esos sitios principales acumulan y dan origen al proceso de enfermedad. Tratándolos en esos sitios, mediante métodos prescritos, podemos cortar este proceso desde su raíz.

La comprensión de los humores nos da una clave para comprender la fuerza vital del cuerpo y su proceso de balance o desequilibrio. Un principio fundamental de salud en Ayurveda es que uno puede crear equilibrio en esas fuerzas internas a través del manejo de la dieta y hábitos comunes. Ayurveda nos da un claro sistema para hacer esto a través de métodos de manejo de los diferentes temperamentos individuales físicos y psicológicos o tipos constitucionales, que se originan de los humores.

La constitución humana:

La constitución biológica básica de un individuo es determinada en su nacimiento. Está influenciada por factores tales como la genética hereditaria, la dieta, y hábitos de la madre durante el embarazo y circunstancias de nacimiento. Una vez ajustadas estas no pueden ser alteradas. Podemos, sin embargo, aprender a adaptar nuestro estilo de

vida y hábitos basados en nuestra constitución de manera que estaremos menos afectados por las distorsiones. Podemos aprender cómo prevenir desequilibrios los cuales afectan la salud y también como tratarlos si se originan. Podemos comprender la enfermedad y las tendencias emocionales a las que podemos ser propensos y como reducirlas o cubrirlas.

Generalmente todas las enfermedades a las que un individuo es propenso pueden ser tratadas a través de métodos de balanceo de la constitución. Esta es la esencia de Ayurveda y da un amplio poder para prevenir la enfermedad, mantener la salud y aumentar la longevidad así como para el tratamiento de enfermedades. Conociendo nuestra constitución básica podemos proyectar un plan de vida para mantener la salud y maximizar nuestro potencial humano. Esto incluye la propia dieta, hierbas para la digestión, eliminación, energía y la mente, aceites y masaje, yoga, meditación, mantra y practicas espirituales, estilo de vida, purificación y prácticas de rejuvenecimiento todo específico a nuestra constitución.

El primer paso en el tratamiento Ayurvédico es determinar la constitución individual desde donde la mayoría de las enfermedades se originan del exceso del dosha predominante. Una constitución natural es mas fácilmente revelada por atributos compuestos del cuerpo físico tales como, peso, complexión, estado general de metabolismo, digestión a través del tiempo de vida y hábitos y tendencias a enfermedades.

Cada uno de nosotros tiene, en su forma individual, alguna porción de los tres doshas. Kapha forma el agua o secreciones del cuerpo y nuestra carne. Pitta es el fuego o calor del cuerpo y la capacidad para transformar sustancias. Vata nos da nuestro aire y gobierna energías y actividades. La proporción de cada humor varía de acuerdo al individuo. Usualmente un humor predomina y afecta nuestra disposición y apariencia.

Hay siete tipos constitucionales básicos (usted sabrá a que tipo constitucional pertenece cuando complete su test de análisis constitucional, gratis, en: www.ayurvedatotal.com/Test.html). Algunas

personas son fuertemente predominadas por un solo humor. Esas son llamadas tipo Vata pura, Pitta pura o kapha pura. Tipos duales o mezclados también existen donde dos doshas son relativamente iguales en proporción. Tres tipos duales existen como Vata-Pitta, Vata-Kapha y Pitta-Kapha. Un tipo balanceado Vata-Pitta-Kapha es también algunas veces encontrado.

Tipos mezclados o triples no son necesariamente indicativos de mejor o peor salud pero su manejo es algo más complicado. Los esfuerzos para balancear un dosha pueden afectar a otro. El tratamiento puede necesitar ser hecho por temporadas o sintomáticamente.

Grados diferentes de agravación de los humores pueden existir y pueden llegar a ser desequilibrados en diferentes formas relativas a sus diferentes atributos. Los humores nos dan un soporte general para comprender condiciones las cuales pueden ser afinadas para un diagnóstico más específico. Esto puede darnos un significado general efectivo de tratamiento y puede ser ajustado para más significados específicos de tratamiento.

Características Principales de la Ayurveda:

1. Es el primer sistema holístico que integra el cuerpo, la mente y el espíritu.
2. Está comprobado por la experiencia a lo largo de 5000 años.
3. Sus principios son universalmente aplicables a la existencia diaria de cada individuo.
4. Es capaz de tratar la causa de la enfermedad en vez de atender meramente los síntomas.
5. Se centra en el tratamiento integral del paciente.
6. Utiliza multitud de recursos terapéuticos, usualmente desatendidos, de la propia persona.
7. La terapéutica específica se realiza fundamentalmente con remedios de origen natural.
8. Está orientado a lograr el rejuvenecimiento y a restablecer el equilibrio corporal.

9. Depura las toxinas acumuladas a través de las técnicas de Panchakarma.

Panchakarma Clásico:

La terapia de purificación consiste en 5 *partes* comúnmente conocidas como “Panchakarma”:

1. Enemas medicados (Basti).
2. Medicaciones nasales (Nasya).
3. Purgación terapéutica (Virechana).
4. Emesis – vómito terapéutico (Vamana).
5. Liberación terapéutica de sangre tóxica (Rakta Moksha).

Son considerados la forma más radical para limpiar el cuerpo y de esta manera eliminar, de una vez y por todas, la enfermedad que causan los humores. La purgación es el principal método para Pitta; el vómito para Kapha y enemas para Vata. A partir de esa base en el Occidente en algunas regiones y ocasiones se aplica el Panchakarma con algunas variaciones.

Esos métodos pueden ser aplicados en enfermedades agudas, para limpieza interna o para prevenir la acumulación de humores como una parte del mantenimiento de la salud, terapia de rejuvenecimiento o promoción de la longevidad. Las terapias Panchakarma pueden ser aplicadas de muchas maneras diferentes variando los métodos de acuerdo a los individuos, la enfermedad específica, la temporada, etc. En formas moderadas, sus métodos pueden ser usados de una manera general y como parte del autocuidado.

La terapia de mitigación debe seguirse por un tiempo previo a Panchakarma. Podría incluir una dieta ligera, reductora de dosha la cual limpie Ama (toxina). Es más importante comer ligero con condimentos adecuados. Una semana a tres meses es considerado un tiempo adecuado para esto, pero si usualmente seguimos un régimen de vida Ayurvédico esencialmente siempre practicamos terapia de mitigación.

Practicas preliminares:

Preliminarmente a las cinco practicas Panchakarma hay dos practicas preliminares principales que son técnicamente una parte más de la mitigación. Esas son Snehana, la aplicación de aceites también llamada “terapia de oleación” la cual incluye el uso de aceites medicados externa e internamente, y Svedhana, terapia de vapor o transpiración terapéutica. Un período de intensa aplicación diaria de aceite y transpiración se hace por un período de al menos una semana para mantener la salud o más de tres semanas para el tratamiento de enfermedades severas

Oleación:

El aceite de ajonjolí caliente es aplicado sobre el cuerpo entero y frotado gradualmente con delicadeza, y masaje circular. Aceites medicados especiales pueden ser aplicados a sitios específicos. Esta terapia es más importante por la aplicación de aceite que por el masaje. Los aceites son también tomados internamente al mismo tiempo.

Los aceites ayudan a perder y destruir toxinas es la piel y la sangre (ruta externa de la enfermedad) de manera que pueden ser drenados de los tejidos más profundos (ruta central de la enfermedad) y comienzan a fluir al tracto Gastrointestinal.

“El masaje de aceite es un tratamiento útil en si mismo para artritis, insomnio, agotamiento nervioso, parálisis, temblores, convulsiones, tos seca, estreñimiento y otros desordenes principalmente de Vata”.

Transpiración:

La transpiración es hecha inmediatamente después en una caja de sudor o con el vapor de hierbas diaforéticas. Las hierbas son cocidas en una olla de presión a la cual se le coloca una “manguera” en la parte superior. El vapor medicado es después aplicado a sitios específicos en el cuerpo

tales como articulaciones artríticas inflamadas, etc. Baños de tina o regadera calientes, saunas o tubos calientes pueden ser empleados donde una caja de sudor no esté disponible.

La transpiración ayuda a destruir y disolver las toxinas, mejora la circulación periférica, abre los canales, alivia la tensión muscular y ayuda a limpiar y reducir el tejido adiposo (el sudor es el material de desecho del tejido adiposo). Las toxinas perdidas por el aceite son capaces de regresar al tracto gastrointestinal.

“La terapia de transpiración es por si misma un método efectivo para tratar fríos, gripas, asma, bronquitis, congestión nasal, dolores de cabeza, fiebre y otros desordenes del sistema pulmonar. Es particularmente útil para la mayoría de los desórdenes del bloqueo de canales incluyendo artritis y gota”.

Las terapias de aceite y transpiración son solo las principales practicas preliminares de Panchakarma no sus prácticas primarias. Ayudan a mover las toxinas a través de las rutas de enfermedad para su eliminación por medio de los principales métodos Panchakarma. Si se para en esas prácticas preliminares, solamente se ha traído los humores agravados a su sitio de acumulación. Esto puede causar más desastre o enfermedad si no son eliminadas.

“Mucho del mismo efecto a corto tiempo del masaje de aceite intenso puede ser ganado por la aplicación diaria moderada de aceites sobre un periodo largo de tiempo. Los métodos moderados de transpiración o la toma de hierbas diaforéticas y expectorantes como jengibre, cálamo o canela sobre un periodo de tiempo pueden también funcionar algunas veces como los métodos más fuertes de transpiración. Aun incluso en este caso, las cinco acciones de mayor limpieza, como enemas o purgación (colónicos, basti) debe ser hecha ocasionalmente para asegurar que los humores no se acumulen. Pueden ser hechas anual o temporalmente como parte de un programa de mantenimiento de salud”.

Prácticas Primarias:

Enemas medicados (Basti , colonico):

Esta es la terapia de desintoxicación más moderada y segura. Hay diferentes tipos de enemas para diferentes razones. Los enemas limpiadores son usados para disipar alto Vata de su sitio en el intestino grueso. Enemas con sus mezclas tonificantes o regeneradores son frecuentemente dados después de enemas limpiadores como parte de prácticas de tonificación y rejuvenecimiento.

Medicaciones nasales (Nasya):

Los practicantes ayurvédicos usan una variedad de preparaciones herbales tales como polvos, cocciones y aceites para aplicación directa a las fosas nasales. Esta práctica es llamada *Nasya*. En Panchakarma, son dadas hierbas limpiadoras a través de la nariz en forma de aceite de ajonjolí medicado, ghee , después de primero hacer masaje de aceite y aplicación de calor a la cara y la cabeza.

Purgación terapéutica (Virechana):

La purgación es el más simple de los tratamientos de Panchakarma. Es dado un purgante fuerte como ruibarbo, sena o aceite de ricino. Triphala (bibithaki, amalaki y haritaki) puede también ser usado si es hecho en grandes dosis suficientes.

La purgación es usada para eliminar Pitta de su sitio en el hígado, vejiga e intestino delgado. La terapia de purgación puede ser usada donde sea que sea necesario para limpiar los intestinos. Hierbas purgantes son usualmente usadas en la tarde, de manera que cerca de cinco movimientos de evacuación ocurren en el siguiente día, limpiando el tracto digestivo bajo.

Emesis - vomito terapéutico (Vamana):

El vómito es usualmente aplicado cautelosamente. No es usualmente hecho por ser algo molesto. Es posible a aprender a hacerlo para nosotros mismos con paciencia y practica y puede ayudar a remover Ama del sistema.

“Mucho del efecto a corto tiempo de la terapia emética puede ser ganado a través del uso a largo plazo de hierbas expectorantes, como jengibre, cardamomo y cálamo, formulas como Trikatu, y a través de seguir una dieta anti-Kapha y reductora de moco”.

Liberación terapéutica de sangre tóxica (Rakta Moksha):

La terapia de hemorragia terapéutica (sacar sangre) no es muy usada como alguna vez lo fue en la India. “el uso de hierbas alterantes fuertes como manjishtha, katuka, cúrcuma o bardana pueden tener el mismo efecto a largo plazo”.

Prácticas a seguir:

Panchakarma comienza con mitigación y finaliza con terapia de tonificación y conforma el principal método de Ayurveda. Es algo semejante al pilar central de Ayurveda. Es tradicionalmente hecho clínicamente y de esta manera requiere algún estudio especial y preparación para administrar.

El tratamiento tiene varias prácticas a seguir y no es una terapia aislada que puede ser hecha una vez y olvidada. Debe ser integrada en un único régimen de vida. Podría tomar más de una sesión para limpiar toxinas situadas profundamente. Después de Panchakarma debemos regresar a una dieta y estilo de vida en armonía con nuestra constitución. Después del éxito del tratamiento debemos estar listos para el tratamiento de tonificación para reconstruir nuestros tejidos después de eliminar la enfermedad causada por los humores.

Rejuvenecimiento (Rasayana) es el remedio tomado, una forma especial de tonificación. Sigue la limpieza profunda y eliminación del exceso de humores del cuerpo debido a que la renovación real solo es posible una vez que los factores de decadencia han sido llevados lejos. Esto distingue el rejuvenecimiento de la terapia de tonificación regular, la cual puede ser dada en cualquier condición de debilidad, incluso aunque muchos de sus métodos sean iguales.

Terapia de tonificación:

La terapia de tonificación es dada a la gente mayor de edad, mujeres embarazadas o recién nacidos, niños jóvenes, para la debilidad, demacración, convalecencia, en anemia, mala nutrición, debilidad sexual, impotencia o infertilidad, y en estados de debilidad de nervios, colapso emocional, insomnio crónico o extenuación nerviosa. Esto puede ser útil para vegetarianos o gente que esta haciendo trabajo mental o físico fuerte, o donde sea que sea requerida nutricional adicional.

“la tonificación es la primera terapia para tipos Vata y condiciones Vata ya que Vata es una fuerza catabólica que trae cerca el agotamiento de los tejidos”. Es también útil en condiciones Pitta como fiebre, hemorragia, hepatitis, úlceras, etc. Lo cual puede traer severa debilidad. También puede beneficiar algunas condiciones Kapha las cuales agobian o debilitan.

La principal temporada para la aplicación de la terapia de tonificación es en el otoño cuando la sequedad de Vata y ligereza prevalecen. En invierno también es útil, cuando necesitamos más fuerza y peso y podemos digerir alimentos pesados. Su aplicación es generalmente más por constitución que por temporada y puede ser iniciada en cualquier momento que exista severa debilidad.

Puede ser continuado por largo tiempo; meses o años. Generalmente a edad avanzada de donde obtenemos lo que más necesitamos, particularmente más allá de los cincuenta años.

Está contraindicado en condiciones Ama, por lo obeso, durante fríos o gripa y desordenes de congestión, fiebres, enfermedades infecciosas o agudas. *“Debido a que los alimentos tónicos y hierbas pueden ser difíciles de digerir por su naturaleza pesada el estado del fuego digestivo debe ser siempre considerado”.*

Métodos de tonificación:

“El principal método de administración es la dieta; alimento rico y nutritivo, junto con hierbas tónicas fuertes, masaje de aceite moderado, descanso y relajación. Las sustancias tónicas son usualmente dulces y placenteras y predominan en los elementos de la tierra y el agua”.

La tonificación es más simple que la terapia de eliminación la cual tiene muchas rutas de eliminación tales como la purgación, transpiración, etc. La tonificación tiene solo un método primario; incremento de la nutrición. Esto no solo se trata de comer más, sin embargo, Ayurveda usa otras maneras de incrementar la nutrición a través de diferentes sitios en el cuerpo tales como la piel, nariz y colon. *“Eso permite una terapia de tonificación más amplia y muestra la naturaleza comprehensiva del alcance Ayurvédico”.*

Generalmente uno debe:

- Reducir trabajo físico y mental.
- Dejar de lado la preocupación, inquietud y ansiedad; no preocuparse por el cuidado del mundo.
- Dormir temprano, dormir tanto como se desee.
- Reducir la actividad sexual.
- Hacer ejercicios moderados de incremento de respiración (pranayama genera energía).
- Reducir la estimulación en medios masivos, estar en un ambiente de paz.
- Evitar sustancias estimulantes como café, tabaco y drogas.
- Practicar la contemplación, estudio y meditación espiritual.
- Tomar un descanso en la naturaleza o permanecer en tranquilidad, en un lugar confortable.
- Una enfermera o compañía familiar amorosa es útil, en casos severos es necesaria.

Terapia de Aplicación de Aceite:

El uso interno así como externo de aceites es incluido en la terapia de aplicación de aceite. En Panchakarma los aceites son aplicados externamente para ayudar a preparar las toxinas para su eliminación pero el cuerpo puede también nutrirse a través de la piel. Esto permite a los nutrientes penetrar en los huesos, tejido nervioso y tejidos más profundos, saltando el tracto digestivo.

Los aceites usados incluyen aceite de ajonjolí, almendras, oliva, coco, aguacate y varios tipos de aceites de ajonjolí medicados. Son requeridos algunos cuidados ya que algunos aceites, incluso cuando se aplican externamente tenderán a suprimir el fuego digestivo.

Internamente podemos agregar aceites tales como ghee (mantequilla clarificada), aceites de ajonjolí, o varias grasas animales o caldos de carne a nuestra dieta. Es buena la leche caliente con 1 ó 2 cucharaditas de ghee y condimentos tales como jengibre o azafrán para este propósito.

Los aceites pueden también ser tomados internamente en la forma de enemas. Las hierbas tónicas pueden también ser tomadas de esta manera. La leche masala y carne o sopas son también usadas de esta manera. También es hecha aplicación nasal de tónicos. La mantequilla clarificada, aceite de ajonjolí y hierbas que nutren el cerebro, particularmente en la forma de aceites y ghee medicados son tomados de esta manera.

Tonificación Para los Humores:

Vata: “Vata requiere terapia de tonificación fuerte y típica, como terapia de mitigación pero más fortalecedora”.

- Mucho descanso y sueño.
- Masaje de aceite moderado - una aplicación de aceite no demasiado pesado

- Baños calientes de sales o minerales - pero no terapia de transpiración.
- Enemas nutritivos - enemas limpiadores solo ocasionalmente.
- Evitar el ejercicio y exposición a los elementos excepto baño de sol.
- Alimentos - el lado más rico de la dieta anti-Vata:
- Iniciar con una dieta blanda de chícharos - guiada hacia una dieta más rica con comidas frecuentes.
- Granos enteros; trigo (no se es celiaco), arroz, avena.
- Leguminosas, aceites, sal, condimentos.
- Hierbas tónicas; ashwaganda, ginseng, Kapikacchu, bala, shatavari, malvavisco, astrágalo, regaliz, Triphala.
- Condimentos; jengibre, canela, clavos, pimienta larga - principalmente dulce, y sabor picante.
- Tomar: 4 gms de ashwaganda / 1 gm de cálamo por taza de leche caliente, 1 cuc. de azúcar cruda desde una y hasta cuatro veces por día en condiciones de severa debilidad.

Pitta: "la tonificación para Pitta es mas moderada que para Vata".

- Masaje moderado sin demasiado aceite.
- Evitar terapia de transpiración.
- Evitar terapia de purgación - puede tomar laxantes lubricantes (psillium) si hay estreñimiento.
- Evitar ejercicio y exposición a los elementos.
- Alimento; el lado nutritivo de la dieta anti-Pitta:
- Dieta rica sin ayuno y sin saltar comidas.
- No alimentos crudos, muy pocos jugos fríos.
- Leguminosas, tofu, algunos vegetales verdes,
- Productos lácteos dulces como leche, algo de azúcar, no condimentos, un poco de sal.
- Hierbas tónicas; amalaki, gel aloe, shatavari, bala, gotu kola, malvavisco, regaliz, principalmente dulces y ligero sabor amargo.
- Tomar: 4 gms de shatavari / 2 gms de hinojo por taza de leche caliente y 1cuc. de mantequilla clarificada (ghee) y azúcar cruda (piloncillo) una y hasta cuatro veces por día en condiciones de severa debilidad o simplemente tomar chaywanaprash.

Kapha: “la tonificación para Kapha incluye un alcance menos nutritivo y más estimulante que la tonificación general”.

- El masaje es bueno - pero no un masaje demasiado fuerte de preferencia con polvo sin aceite, p.e. polvo de haba.
- La terapia de transpiración moderada es correcta.
- Evitar la purgación o el vómito.
- Descansar adecuadamente - pero no dormir durante el día.
- Evitar el ejercicio fuerte y la exposición a los elementos - excepto baño de sol.
- Ejercicio, pero no agobiar la mente.
- Alimento; no alimento crudo, no demasiada comida ligera, el lado nutritivo de la dieta anti-Kapha.
- Granos enteros; maíz, cebada, arroz.
- Leguminosas; tofu, garbanzo, lentejas.
- Evitar productos lácteos, uso libre de condimentos, algunos aceites incluyen algo de mantequilla clarificada, son buenos los hongos shitaki. Para debilidad severa, algunos aceites como el ajonjolí o almendras pueden ser buenas si se toman con condimentos digestivos.
- Hierbas tónicas; ajo, pimienta larga, mirra, gel aloe (con condimentos) campana, canela, jengibre, shilajit - principalmente picante y solo ligeramente dulce con predominante energía. No amargos fuertes tales como sena, ruibarbo, genciana, berberis.
- Tomar: 2 cucharaditas de gel aloe con ½ cucharadita de jugo de jengibre fresco y 1 cuc. de miel de abeja de buena calidad dos veces por día o cada 2-3 horas en debilidad severa.

Rejuvenecimiento:

El rejuvenecimiento es la terapia de administración que sigue la limpieza profunda interna o Panchakarma. Es una terapia de tonificación aplicada de una manera estricta y, en general, no difiere de lo dicho arriba. Lo más importante es el rejuvenecimiento de los tejidos más profundos y sistema reproductivo ya que este es el principal

sistema de energía para el cuerpo. la mayoría de las sustancias que hacen esto incrementan Ojas (defensa corporal).

La más vieja y más importante parte de la terapia Ayurvédica es el rejuvenecimiento de la mente, es la fundación de todas las otras formas de rejuvenecimiento, ya que los principales factores que causan enfermedad se originan de la mente. Esto es algo complicado, si no podemos hacer todo incluso haciendo una parte de eso puede ser muy útil. A continuación, aparece una breve descripción del procedimiento:

Rejuvenecimiento para la mente (Brama Rasayana)

Tomar de una semana a un mes para practicar.

La mente sólo es rejuvenecida en silencio, por eso el silencio y la paz de la mente es el principal factor.

Adoptar la actitud del testigo u observador o Purusha por: Practicar la auto-examinación. O rastrear el “yo” - regresar el pensamiento a su origen. O rendirse a lo divino.

Práctica de la paz induciendo mantras: om, ram, sham, gayatri mantra. Decirlo fuerte o mentalmente o en todo el día dondequiera que la mente empiece a vagar.

Pranayama en siddhasana o padmāsana: Sentado la mayoría del día o tanto como sea posible. Trae equilibrio al cuerpo y a la respiración.

Abstinencia sexual en pensamiento, palabra y hecho. Abrevia la tendencia de la mente a dispersarse en si misma a través de la búsqueda exterior de objetos de disfrute, tanto como sea posible.

Fortalecimiento de Agni a través de comer: Alimentos satvicos, solo hierbas y condimentos. Dieta ligera, no sobrepasar, ayuno. No estimulantes; café, té, drogas etc.

Aromas satvicos y flores etc. Rosa, incienso de sándalo y aceites satvicos.

Llevar colores moderados: azul moderado, verde, blanco y algún oro.

Hierbas: Gotu Kola (Brahmi),
Jalea herbal Brahmi Rasayana.

½ cuc. de Brahmi,

½ cuc. de Cálamo,

½ cuc. de Ashwagandha,

½ cuc. de Regaliz.

Dos cuc. / taza de agua o en leche con mantequilla clarificada

El retiro en la naturaleza es esencial: El invierno es uena temporada; solsticio de invierno en las montañas o en un área abierta donde Prana fluya libre, de preferencia no en tierras bajas.

Dormir tan poco como sea posible: Dormirse antes de medianoche y despertar a las 4 am.

Evitar actividad física excepto por cortas caminatas.

Meditar a las 4am, al amanecer, por la tarde al atardecer y a la medianoche.

la soledad es preferible: Evitar toda estimulación mental; multitudes, música alta, computadoras, periódicos, etc.

Dejar a un lado el apego al pasado, preocupación, ansiedad, ambición y el empeño.

Uno debe temporalmente morir para el mundo y permitir a uno mismo renacer en la paz de la naturaleza.

La paz y la quietud de la mente el principal objetivo.

El Diplomado de Ayurveda

Usted puede aprender y saber cómo poner en práctica para tu bienestar y rejuvenecimiento estos conceptos y demás enseñanzas, realizando el Diplomado de Ayurveda que pronto va a iniciar con la 11ª Generación. ¡Inscríbase cuanto antes para no quedar fuera!

Vaya aquí: www.AyurvedaTotal.com/DiplomadoAyurveda.html

Diplomado en Ayurveda

Con reconocimiento de la SEP.

**Próximo Diplomado:
Marzo-Diciembre de 2020**



Impartido por el
Decano de la Ayurveda en México
Dr. Marcus de Oliveira, D.Ay.

APARTA TU LUGAR AQUÍ

DIPLOMADO EN AYURVEDA "EL ARTE DE VIVIR"

AyurvedaTotal.com/DiplomadoAyurveda.html **Tel. 777-119-1115**