

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

La medicina ayurvédica es uno de los **sistemas holísticos de sanación más antiguos** que se conocen. Surgió hace más de 6.000 años en La India.

El Ayurveda se basa en la creencia de que la salud y el bienestar general depende de un delicado equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Su meta principal es promover la salud, no luchar contra la enfermedad.

Todo está conectado. Si la mente, cuerpo y espíritu están en armonía con el universo, entonces se disfrutará de un buen estado de salud. Si por el contrario, este equilibrio se rompe, la enfermedad aparece.

Según la práctica del Ayurveda, cada persona está formada de 5 elementos básicos; **espacio o éter, aire, fuego, agua, y tierra**.

Estos se combinan en el cuerpo humano para formar las tres energías o fuerzas vitales, llamadas *doshas*. Éstas, controlan el funcionamiento del cuerpo y se dividen en:

- **Vata dosha** (espacio y aire)
- **Pitta dosha** (fuego y agua)
- **Kapha dosha** (agua y tierra)

Según esta milenaria creencia, todos heredamos una mezcla de estas tres doshas, pero normalmente una es más prominente que las otras. Cada una controla una función diferente del cuerpo, y se cree que la posibilidad de enfermar está relacionada con el equilibrio entre estas doshas.

- **Vata dosha** es la más poderosa de las tres doshas. Controla las funciones corporales más básicas, como la división de las células.

También controla la mente, la respiración, el flujo sanguíneo, el corazón, y las funciones de desecho del intestino.

Algunos factores que pueden alterar el estado de *vata dosha* son: alimentarse demasiado pronto después de una comida, el miedo, la pena o el dolor, e irse a dormir tarde.

Cuando *vata* es la energía principal, estas personas son más proclives a sufrir ansiedad, asma, enfermedades del corazón, problemas de la piel, y artritis reumatoide.

- **Pitta dosha** controla la digestión, el metabolismo de los nutrientes, y algunas hormonas relacionadas con el apetito.

Algunas situaciones que pueden alterar a *pitta dosha* son las comidas picantes o agrias, y pasar demasiado tiempo al sol.

Las personas cuya fuerza predominante es *pitta*, son más proclives a sufrir la enfermedad de Crohn, enfermedades del corazón, tensión arterial alta e infecciones.

- La última fuerza dentro de la medicina ayurvédica es **kapha dosha**, que controla el desarrollo de los músculos, la fuerza física y estabilidad, el peso y el sistema inmunitario.

¿Cómo se desestabiliza? Durmiendo durante el día, tomando demasiados dulces, y comiendo y bebiendo alimentos que contengan demasiada sal y agua.

El asma y otras enfermedades respiratorias, cáncer, diabetes, náuseas después de comer y obesidad, son los trastornos y enfermedades asociados a un desequilibrio de kapha dosha.