

TRATAMIENTO AYURVEDICO PARA LA TOS

En los días de invierno estoy segura que muchas personas están padeciendo de tos. Para el Ayurveda aunque usted no lo crea, todo este problema se produce por un desequilibrio en algún órgano del aparato de digestivo, este se traslada hacia el sistema respiratorio causando la famosa tos. El sistema digestivo sano es salud.

El Ayurveda observa diferentes tipos de tos que están ligadas directamente a las *doshas*, eso quiere decir que existe la tos **Vata**, **Pitta** y **Kapha**.

- **Tos Vata:** es una tos seca sin flema.
- **Tos Pitta:** Aquella que presenta poca flema.
- **Tos Kapha:** Tiene mucho moco blanco y espeso.

TRATAMIENTO AYURVEDICO PARA LA TOS

El Ayurveda tiene diferentes tipos de tratamientos para cada una:

- **Tos Vata**

Realizar masaje en el cuerpo con aceite de sésamo y mantener reposo.

- **Tos Pitta**

Si sufre de tos por una infección respiratoria se debe modificar la dieta, es decir, comer simple. Tomar infusiones que nos fortalezcan el sistema inmunológico como por ejemplo: Jengibre y/o equinacea. Es importante mantener reposo.

- **Tos Kapha**

Si se tiene abundante moco blanco y espeso es importante purificar el tanto sistema respiratorio como el sistema digestivo. Consuma hierbas expectorantes como el anís y/o hacer el remedio de la abuelita (dejar la cebolla cortada a la pluma bajo el sereno de la noche y dar el jugo que sale de la misma).

NOTA: Siempre consulte a su médico si el síntoma persiste.

Artículo extraído de: *ayurveda sattwa*