

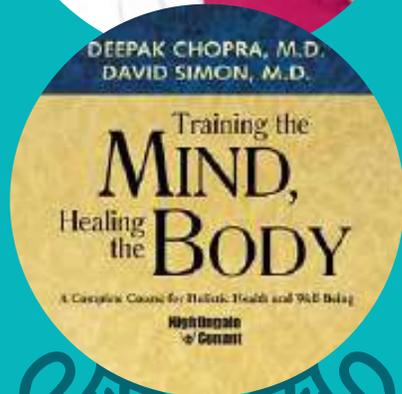
SEMINARIO VADEMÉCUM DE AYURVEDA

(GUÍA PARA LA SALUD PERFECTA)



MARCUS DE OLIVEIRA

De origen brasileño, es:



- Egresado, *Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil*
- Certificado, Medicina Natural, Río de Janeiro, Brasil
- Diplomado, Tratamiento Natural del Diabético
- Miembro Honorario, *International Institute of Development and Diffusion of the Naturopathic, Los Angeles, California, USA*
- Especialización, Herboterapia y Plantas Medicinales
- Egresado como D.Ay. (DoctorAyurveda), *Open International University for Complementary Medicine, Colombo, Sri Lanka*
- Participante en el *Training in Mind Body Medicine for Health Professionals* con el Dr. Deepak Chopra.



- Egresado, *New England Institute of Ayurvedic Medicine*, Boston, Massachusetts, USA
- Miembro de la *National Ayurvedic Medical Association-NAMA*, Santa Cruz, California, EUA
- Certificado, Ciencia y Tecnología de Alimentos, Brasil
- Diploma de Honor, Instituto de Eugenesia y Naturismo Biocientífico, A.C.
- Certificado de Excelencia, Dr. Bernard Jensenen Iridología, Nutrición y Salud Integral
- Certificado, Nutrición, Iridología y Mecánica del Cuerpo, Indiana, USA
- Diplomado en Terapéutica Homeopática, Colegio Jalisciense de Médicos Homeópatas
- Actualmente, Director de Centro Ayurveda México
- Creador y Director del primer Diplomado en Ayurveda en México

AYURVEDA

LA CIENCIA DE LA VIDA
Y LA LONGEVIDAD



Ayurveda, además de ser una tradición oral ininterrumpida de conocimiento clínico, posee una extensa literatura científica que consta de varios clásicos, como por ejemplo: Charaka Samhita y Sushruta Samhita.

“No sólo presenta un sistema de sanación, sino una forma de vida en armonía con uno mismo y la naturaleza, puesto que según su concepción unitaria del ser humano y del Universo, el individuo y el cosmos son inseparables.”

Principalmente busca restaurar el balance y la función natural al cuerpo como un sistema completo. A través de la comprensión de la fuerza de vida, la constitución del cuerpo y las fuerzas naturales las cuales lo afectan y lo balancean, Ayurveda reconoce el efecto de la dieta, estilo de vida y estado mental sobre la salud y la prevención de enfermedades.

- Hoy está reconocido oficial y formalmente por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y considerado como un sistema de salud completo, que resalta la prevención de la enfermedad, así como la promoción de la salud y la longevidad.

En la India, es uno de los sistemas médicos oficialmente reconocidos por el gobierno.





YOGA: Ayurveda es originalmente una sección del yoga y puede ser una parte integral de la terapia yoga incluyendo el uso de terapias de asanas, meditación y mantra.

MEDICINA HERBAL: Ayurveda tiene un sistema completo de tratamiento herbal y contiene quizás la ciencia más sofisticada de hierbas energéticas conocida.

NUTRICIÓN: Ayurveda es un completo sistema de medicina constitucional. Cada individuo tiene una constitución única y Ayurveda nos muestra como formular dietas a las necesidades constitucionales individuales.

- Puede ser aplicado solo en este nivel y dar excelentes resultados para el tratamiento de muchas condiciones físicas y psicológicas.

AYURVEDA ES PRIMARIAMENTE MEDICINA NATURAL.

El principal tratamiento es “cómo vivimos” y eso hace variar de persona a persona en el abordaje entre salud y enfermedad.

PSICOLOGÍA: Ayurveda ofrece un completo sistema aconsejador de estilo de vida y es una parte del sistema yóguico aconsejador psicológico y espiritual.

Ayurveda ayuda a sanar el cuerpo y la mente, de esta manera tenemos el tiempo para dedicar a las prácticas espirituales.

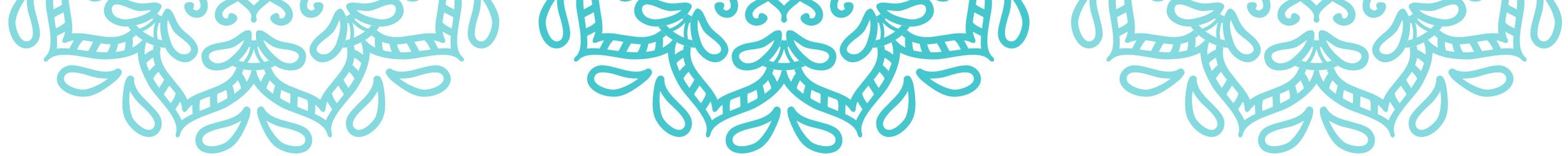
FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO: Dentro de Ayurveda hay un sistema de puntos en el cuerpo llamados puntos **Marmas**, los cuales en parte, son similares a los puntos de acupuntura, y también un conocimiento de los canales de energía del cuerpo llamado **Nadis**.

Esos son utilizados en las técnicas de diagnóstico y masaje terapéutico especial.

ASTROLOGÍA: TRADICIONALMENTE AYURVEDA HA SIDO USADO CON ASTROLOGÍA VÉDICA (TAMBIÉN LLAMADA ASTROLOGÍA HINDÚ O **JYOTISH**) PARA EL USO EN ASTROLOGÍA MÉDICA. El uso de astrología védica (así es: védica, de los Vedas) con Ayurveda puede dar un consejo de vida de soporte de los dominios de salud a aquellos de espiritualidad.

TERAPIAS DE COLOR, DE GEMA Y DE AROMA: Mientras las principales modalidades de curación, en Ayurveda, son dieta y hierbas las cuales funcionan principalmente a un nivel físico, también tiene otros variados métodos de curaciones sutiles y efectivas. Eso funciona a través de la mente y sentidos y nuestra toma de impresiones habituales.

PANCHAKARMA El método de tratamiento especial, el cual incluye masaje terapéutico de aceites, terapias suaves, basti (lavado profundo de colon con fórmulas herbales milenarias) y otros procedimientos de desintoxicación.



Ayurveda se funda sobre una comprensión del universo y el orden de su creación; la relación entre conciencia y naturaleza:

El espíritu absoluto (Purusha), trascendente, no manifiesto tiene tres aspectos:

Ser - conciencia - alegría

De la creación del espíritu puro se manifiesta:

La vida o la fuerza vital es la fuerza original reflejada de la conciencia pura.

La vida viene de lo absoluto y es divina y eterna.

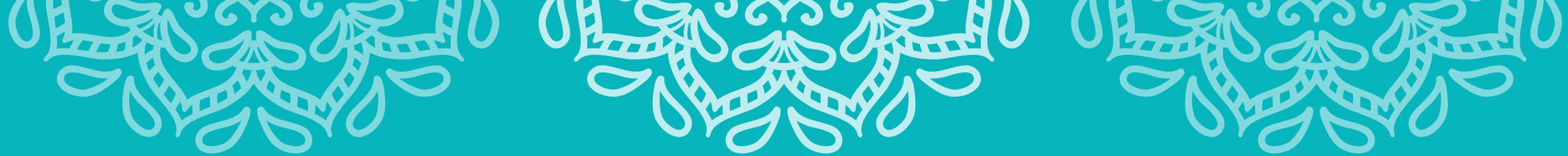
La naturaleza es una reflexión de la vida, es trascendente y limitada.

En la creación, existen tres tendencias básicas o fuerzas:

**ARMONÍA - ACCIÓN - INERCIA - ENERGÍA -
RADIACIÓN COHESIÓN - VIDA - LUZ - AMOR
EXISTENCIA - PERCEPCIÓN - NUTRICIÓN**

LA TEORÍA DE LOS 5 ELEMENTOS





El espíritu puro (Purusha) manifiesta la naturaleza primaria, la fuente de la creación. Los efectos de la naturaleza primaria son la inteligencia cósmica, la autoconciencia (ego), y los principios de las raíces de energía de los sentidos y los elementos. Producen la mente, los órganos de los sentidos y acción y los grupos de los elementos básicos que constituyen toda la materia.

Estos son:

Éter- espacio o energía nuclear

Aire- gases

Tierra- sólidos

Fuego- el calor de la transformación

Agua- líquidos

Estos cinco se combinan para llegar a ser tres principios gobernantes en la naturaleza y las tres energías vitales primarias en el cuerpo:

Aire es llamado Vata

Fuego es llamado Pitta

Agua es llamado Kapha



EL SISTEMA TRIDOSHA

Los tres principios Gobernantes (doshas):

- Vata, Pitta y Kapha son llamados **Humores Biológicos o Doshas**.
- Son los principios más importantes en Ayurveda.
- “Son las fuerzas primarias y las sustancias sutiles detrás de todas las funciones fisiológicas y psicológicas”.
- Producen el cuerpo y son también los factores causantes en el proceso de enfermedad.
 - Vata (aire) significa “lo que mueve las cosas”
 - Pitta (fuego) significa “lo que digiere las cosas”
 - Kapha (agua) significa “lo que mantiene las cosas juntas”
- Cada humor está compuesto de dos elementos:
 - Vata - aire y éter
 - Pitta - fuego y agua (poca)
 - Kapha - agua y tierra

Estos son los Tres doshas:



- No son los elementos. Son formas de la fuerza vital trabajando a través y animando los elementos.
- Gobiernan la creación, el mantenimiento y la destrucción del tejido corporal y la eliminación de desechos.
- También son responsables de los fenómenos psicológicos tales como las emociones, la comprensión y amor.

PRINCIPALES CUALIDADES O ATRIBUTOS DE LOS HUMORES



Seco, ligero, frío,
áspero, agudo, móvil.



Grasoso, fino,
penetrante, caliente,
ligero, agradable al
olor, móvil, líquido.



Frío, húmedo,
pesado, torpe,
pegajoso, suave,
firme.

SITIOS DE LOS HUMORES EN EL CUERPO



- Colon
- Muslos
- Caderas
- Orejas
- Huesos
- Órganos del tacto.

El sitio primario es el colon.



- Intestino delgado
- Estómago
- Hígado
- Sudor
- Glándulas sebáceas, Sangre
- Estómago linfa
- Órganos de la visión

El sitio primario es el intestino delgado.



- Pecho
- Pulmones
- Cabeza
- Páncreas
- Estómago
- Linfa
- Grasa
- Nariz

El sitio primario es el estómago.

Todos esos sitios, acumulan y generan el proceso de enfermedad. Tratándolos en esos lugares por métodos prescritos, podemos cortar este proceso de raíz.



ACCIONES DE VATA

- Governa a los otros dos, los cuales son incapaces de moverse sin él.
- Responsable del proceso físico general y la función orgánica.
- Governa el movimiento, la energía, la respiración, los sistemas nerviosos y sensoriales.
- Governa las reacciones emocionales del miedo, nerviosismo, ansiedad, dolor.
- Da adaptabilidad mental y comprensión.
- La fuerza energizante básica (prana) del cuerpo; derivado principalmente de la respiración.



ACCIONES DE PITTA

- Governa la digestión, el calor, la percepción visual, la complexión, la comprensión, la inteligencia, apetito, sed, el brillo de los ojos.
- Todas las acciones de luz y calor y todas las transformaciones metabólicas y químicas en el cuerpo.
- También gobierna la digestión mental, la capacidad para percibir la realidad y la comprensión de cómo son las cosas.
- Governa las emociones del enojo, el celo y odio.



ACCIONES DE KAPHA

- El material de sustrato o soporte de los otros humores.
- Da estabilidad al cuerpo.
- Lubrica membranas mucosas, y articulaciones.
- Sirve para cohesionar el cuerpo entero.
- Governa la capacidad para sentir y simpatizar, da
- calma emocional.
- Responsable de la avaricia y de afecto así como el amor y la comprensión.

La comprensión de los humores nos da una clave para comprender las fuerzas vitales en el cuerpo y sus procesos de balance y desequilibrio.

Un principio fundamental de la curación en Ayurveda es que uno puede crear balance en esas fuerzas internas a través del manejo de la dieta y los hábitos de vida.



LA CONSTITUCIÓN HUMANA

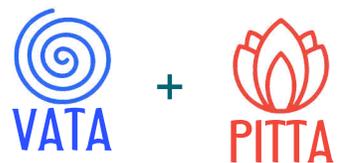
- Cada uno de nosotros es una única combinación y proporción de humores biológicos.
- La salud del cuerpo consiste en el mantenimiento de un correcto balance de las fuerzas creativas y destructivas de los tres Doshas.
- No todos somos semejantes físicamente ni todos reaccionan de la misma manera.
- Cada individuo tiene un balance específico de los Doshas el cual es naturalmente correcto para él; lo que es determinado en su nacimiento.
- Esto es llamado la constitución psico-física (prakriti o prakruti).
- Ayurveda divide a la gente en tipos constitucionales relacionados a la predominancia de los humores en su naturaleza.

- Se distinguen siete tipos básicos:

PUROS



DUALES



TRIPLES



- La constitución básica es determinada en el nacimiento
- ***(más adelante encontrarás el cuestionario para determinar tu dosha).**
- Una vez determinada, no puede ser alterada (prakriti también llamado prakruti).

CONOCIENDO NUESTRA CONSTITUCIÓN PODEMOS:

- Comprender la enfermedad y las tendencias emocionales a las que estamos predispuestos.
- Prevenir desbalances los cuales afectan la salud.
- Reducirlos o recuperarse de ellos.
- Aprender a adaptar nuestro estilo y hábitos de vida basados en nuestra constitución.



- Generalmente todas las enfermedades a las que un individuo esta propenso pueden ser tratadas balanceando la constitución.
- Este alcance es la esencia de Ayurveda y da un amplio poder para prevenir la enfermedad, el mantenimiento de la salud, y aumentar la longevidad así como para el tratamiento de la enfermedad
- El primer paso en el tratamiento Ayurvédico es determinar la propia constitución (Prakriti)
- Cada uno de nosotros, en su forma individual, tiene alguna porción de los tres humores.
 - **KAPHA es nuestra carne, el agua o secreciones del cuerpo y mucosas.**
 - **PITTA es el fuego o calor del cuerpo, la capacidad para transformar o digerir cosas, sangre o fluidos digestivos, enzimas.**
 - **VATA es aire y gases, energías y actividades del cuerpo.**



- La constitución natural propia se revela más fácilmente por los atributos del cuerpo físico:
 - Forma
 - Peso
 - Complexión
 - Estado general del metabolismo
 - Digestión
 - Hábitos de vida
 - Tendencias a las enfermedades.
- Un humor naturalmente predomina y afecta nuestra disposición y apariencia (dosha predominante).
- Pueden suceder diferentes grados de agravación o desbalance (vikriti) basados en las cualidades de los doshas (también llamado vikruti). Observación: también podría decir que prakriti es el equilibrio y vikriti es desequilibrio.





CARACTERÍSTICAS DE VATA

- Los tipos VATA, en general, son usualmente de constitución delgada con venas y huesos prominentes y pueden ser altos o bajos.
- La circulación es variable. Su piel puede ser fría, tosca y seca con pocos lunares y tienden a tener condiciones secas como cabello seco o piel seca.
- El apetito y la digestión son variables. Exhiben menos transpiración, escasa orina, estreñimiento o evacuación seca o difícil.
- El pulso Vata es delgado, somero y rápido con un ritmo variable o interrumpido.
- Sus ojos pueden ser pequeños y activos. El descanso tiende a ser ligero o con disturbios.
- El nerviosismo y el no descansar son características negativas de VATA pero la comprensión y la inteligencia son características positivas.
- Tienen rápida comprensión mental pero se distraen fácilmente. Son frecuentes creativos, alertas, activo y descansan menos.
- Fácilmente se ajustan a cambios pero son impacientes. Hablan y se mueven rápido.
- Necesitan desarrollar resistencia y confianza. Pueden preocuparse y piensan demasiado y son frecuentemente nerviosos y exhiben miedo y ansiedad.



CARACTERÍSTICAS DE PITTA

- Los tipos PITTA tienen moderación, forma promedio, con buen desarrollo muscular, buen apetito, hambre y sed.
- Tienen metabolismo fuerte, buena digestión y fuerte apetito. Pueden comer casi cualquier cosa y no enfermarse o engordar. Tienen tez rojiza, con color y brillo en la piel, enrojecimiento de ojos, pelo delicado, gris, pelo rojo o café, calvicie temprana.
- Sus ojos son grises, verdes o café cobre, de prominencia media y con frecuencia visión delicada. Usualmente transpiran mucho y tienen una temperatura corporal alta. Las heces son suaves, abundante y algunas veces amarillenta.
- Psicológicamente tienen buen poder de comprensión, son finos e inteligentes y pueden ser buenos oradores.
- La gente PITTA tiende a tener fuertes emociones; enojo, agresión, competencia y los hacen fuertes líderes; abogados, políticos, científicos, policías. Externan más opiniones, se rigen a sí mismos pero, seguirán instrucciones si esta explicado bien.
- El pulso PITTA es más preciso, latiendo con media velocidad y ritmo.
- Los PITTA fuertes tienen una complexión robusta y les gusta el ejercicio. Puede gustarles llevarse a sí mismos a los extremos (hasta el máximo) pero tienen buena longevidad si se cuidan a sí mismos.



CARACTERÍSTICAS DE KAPHA

- La gente KAPHA tiene cuerpos bien desarrollados, formas largas, son rechonchos, la mayoría frecuentemente más bajos, amplio pecho y una tendencia a exceso de peso o tienden hacia la obesidad. Las venas, tendones o huesos no son obvios debido a su gruesa piel y buen desarrollo muscular.
- Las complexiones son regulares con piel suave la cual puede ser lustrosa y aceitosa o fría y pálida.
- Su pelo es grueso, abundante y oscuro, suave y ondulado. Los ojos KAPHA son densos y oscuros con lo blanco de los ojos generalmente muy grande, blanco y atractivo. Tienen dientes y huesos bien formados, características de sinceridad abundancia de secreciones vitales; más saliva y sudor.
- Fisiológicamente, la gente KAPHA tiene apetito regular con lenta digestión y baja toma de alimentos.
- La evacuación es lenta con heces que son suaves y pálidas en color.
- Usualmente experimentan sueños prolongados. Tienen una buena salud en general, buena fuerza vital y son generalmente felices y pacíficos.
- Psicológicamente tienden a ser tranquilos, tolerantes, amantes, y saben perdonar pero pueden también tender hacia la, envidia y posesividad.
- Pueden tener un pequeño círculo de asociación, pero fieles a los amigos más cercanos. Sus mentes son más lentas en acción pero una vez que algo es aprehendido tiende a no olvidar.
- La gente KAPHA tiene gran paciencia, pero cuando se enojan pueden ser fuertes como un elefante.

- 
- Los humores (doshas) están siempre sobrellevando cambios, levantándose y cayendo con el movimiento natural del tiempo
 - Cada uno de los humores sobrelleva tres estados básicos de desarrollo:
 - **Acumulación o incremento.**
 - **Agravación, el estado provocado.**
 - **Alivio o decremento**
 - Los humores se incrementan por agravación de factores naturales (dieta, clima, estilo de vida, emociones, etc.).
 - Esto causa debilitación del fuego digestivo (Agni).
 - **Exceso de Kapha bloquea Agni por su frío, y naturaleza húmeda**
 - **Exceso de Vata por su frío, naturaleza variable.**
 - **Exceso de Pitta por su naturaleza grasosa.**
 - Esta debilitación de la digestión permite que la masa de alimento no se digiera (Ama).
 - El incremento del humor se acumula en este sitio.
 - Cuando es agravado el movimiento bloquea los canales y llega a ser depositado en cualquier sitio débil en el cuerpo.
 - Del cual la enfermedad se manifiesta.

- Las enfermedades reflejan el humor el cual las produce
- Podemos comprender la naturaleza de una enfermedad de acuerdo a los atributos que presenta.
- Podemos tratar la enfermedad con remedios apropiados para el humor incluido.



→ Las enfermedades KAPHA incluyen la mayoría de los desórdenes respiratorios, fríos, bochornos, bronquitis, inflamación de glándulas, edema, etc. Caracterizado por entorpecimiento, crecimiento excesivo del tejido y frío - principalmente por flemas.



→ Los desórdenes PITTA incluyen la mayoría de las enfermedades infecciosas, fiebres, acidez, desordenes del hígado, erupciones de la piel, quemaduras, etc. Caracterizados por calor, enrojecimiento y pérdida de lubricación -principalmente por fiebre o quemadura.



→ Los desórdenes VATA incluyen la mayoría de los desórdenes del sistema nervioso, insomnio, temblores, epilepsia, parálisis, artritis, etc. Caracterizado por sequedad, frío, movimiento anormal, desecho de tejidos - principalmente por dolor.

- Ayurveda diferencia tres rutas en que la enfermedad puede ocurrir:

1. **INTERIOR:** el tracto digestivo. Las enfermedades aquí son fáciles de tratar.

Pueden ser dispersadas del cuerpo fácilmente.

El tracto digestivo es la principal ruta para la eliminación de todas las toxinas.

2. **EXTERIOR:** el plasma, la sangre y los tejidos superficiales. La piel, sangre y los tejidos superficiales los cuales son lo más exterior del cuerpo.

Aunque es llamada “exterior” es más interna que la ruta interior.

Las enfermedades aquí incluyen las de la piel, problemas linfáticos y condiciones tóxicas de la sangre.

3. **CENTRAL:** los tejidos más profundos, músculo, grasa, hueso, médula, tejido reproductivo y nervioso los tejidos más profundos de músculo, grasa, hueso, médula, nervio y reproductivo. Esto ocurre entre el tracto gastrointestinal, y la piel.

Afecta los puntos más sensibles del cuerpo; La cabeza, corazón, vejiga, genitales, articulaciones, huesos.





Generalmente las enfermedades KAPHA son más moderadas y afectan principalmente la ruta interna, el tracto digestivo, aunque muchos de ellos también afectan el plasma.



Las enfermedades PITTA son moderadas en efectos y dañan principalmente la ruta externa, particularmente la sangre.



Las enfermedades VATA son más severas y tienden a dañar los tejidos más profundos, particularmente los huesos y nervios.

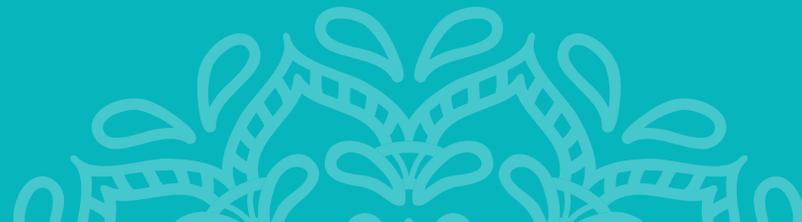
Varios factores que causan enfermedades se mueven del tracto digestivo, a través de los canales, a los tejidos incluyen demasiado alimento caliente o ácido, régimen de vida equivocado, ejercicio excesivo y ser transportado por VATA.



- VATA, que es normalmente ligero y seco, se vuelve pesado y húmedo cuando se mezcla con Ama, PITTA, que es caliente y húmedo, se vuelve más frío y más húmedo. KAPHA se vuelve más pesada y como, por lo común, tiene un movimiento lento, puede que se quede atascada o inmóvil a causa de Ama.

La turbulencia, pegajosidad y densidad de ama altera los atributos de los Doshas.

- El propósito habitual del Ayurveda es el de convertir el estado Sama del Dosha es una condición Nirama.
- Después de clarificar Ama, se pueden actuar en el Dosha directamente, eliminando el exceso y tonificando las deficiencias que puedan surgir.





TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

Los pasos generales a tomar en el tratamiento de una condición de enfermedad son:

1. Limpiar los humores de los tejidos más profundos (ruta central).
2. Guiar a los humores dentro del torrente sanguíneo (ruta exterior)
3. En el tracto digestivo (ruta interna de la enfermedad) para su remoción.

El PASO UNO incluye el uso de hierbas y dieta y frecuentemente requerirá un largo periodo de tiempo.

El PASO DOS incluye aplicación de aceite y terapia de masaje y de transpiración.

El PASO TRES incluye las terapias primarias de limpieza ayurvédica tales como purgación, enemas, o vomito terapéutico.

Para empezar este proceso, debemos primero de remover cualquier Ama del sistema.

Como cualquier condición puede ser una condición sama o nirama necesitamos determinar esto por examinación de cosas tales como la respiración o raspado de lengua así como otros procedimientos de diagnóstico.



Existen dos terapias generales Ayurvédicas: **TONIFICACIÓN** y **REDUCCIÓN**

TONIFICACIÓN es suplementación – significa “hacer pesado”.

REDUCCIÓN es eliminación – significa “aligerar”.

TONIFICACIÓN

Tonificación es también llamada “Terapia de Regocijo” y son métodos para gran nutrición, cuidado, relajación, facilidad y alegría en la vida.

- Se dirige a hacer sentir mejor al individuo alrededor de ellos mismos en la vida y dar más confianza, amor y actitud positiva.
- Está indicada en la enfermedad crónica, convalecencia o después de que han sido usados métodos de reducción.
- Consiste de hierbas para incrementar la fuerza y nutrición: (ashawaganda, regaliz, ginseng, etc.). Para alimentar las deficiencias en el cuerpo.

REDUCCIÓN

Reducción es también llamada “Terapia de Descontento” ya que incluye prácticas de disciplina, vida dura y el renunciar a ciertas cosas.

Nos hace dudar a nosotros mismos y cuestionarnos quienes somos y que estamos haciendo en la vida. Incluye auto-examen, rectificación y terapias que reducen excesos del cuerpo.





TODOS LOS MEDIOS PARA ELIMINAR TOXINAS DEL SISTEMA:

- DIAFORESIS - Eliminación de sudor.
- PURGACIÓN - Eliminación de heces.
- DIURESIS - Eliminación de orina
- EMESIS - Eliminación de vómito.
- EXPECTORACIÓN - Descarga de flemas.
- HIERBAS LAXANTES - Descarga de gas y capa tóxica del colon.
- HIERBAS LIMPIADORAS - Como amargas y alterantes para acción de destrucción directa de patógenos sobre sangre, linfa y bilis.

Panchakarma es una forma especial de terapia de eliminación.





MITIGACIÓN DE VATA



1. Masaje de aceite con abundante aceite.

- Aceite de ajonjolí medicado.
- Ashwaganda, shatavari, bala con condimentos reductores de Vata como canela, jengibre, cálamo.
- Toque firme, caliente, gentil.

2. Terapia moderada de transpiración

- baños de sudor, baños de vapor o tina caliente.
- hierbas diaforéticas moderadas; canela, jengibre o tónicos; bala.

3. Hierbas tónicas y vigorizantes

- ajo, ashwaganda, bala, ginseng con condimentos; hinojo, canela; vinos herbales o rojo (draksha).



4. Ajonjolí o aceite de ajonjolí medicado o aceite de mantequilla clarificada (GHEE) tomado internamente.

- Una a dos cucharadas al día máximo seguido por terapia de enema.

5. Ejercicio moderado – posturas calmantes de Yoga.

- Posturas de Vatasana, mahamudra, tai chi, baños de sol pero evitar viento y frío.
- Fortalecer pranayamas; respiración polarizada.

6. Dieta anti-Vata adecuada, nutriente.

- Lácteos, nueces, granos (arroz café, trigo, avena), vegetales de raíz, fruta fortalecedora, posiblemente carne.
- Condimentos moderados como jengibre, cardamomo, canela, hinojo.
- Ayunos cortos (1-3 días) con té condimentados.
- Usando el sentido común, las personas que padecen de enfermedad celiaca evitar el gluten – trigo, cebada, centeno, otros

La terapia de Reducción tiene dos partes: **Mitigación y Purificación.**

Mitigación significa calmar o pacificar y es para reducir Ama y calmar los humores de manera que puedan ser dispersados del cuerpo a través de la terapia de purificación. (Panchakarma).

También es una terapia reductora moderada para aquellos que no pueden tomar, o no tienen el tiempo o los recursos para una terapia más fuerte y puede también ser parte de un balance general constitucional y estilo de vida.

La mitigación tiene siete partes:

1. **hierbas para quemar toxinas (condimentos y amargas).**
2. **hierbas para estimular la digestión (condimentos/amargas).**
3. **“ayuno de alimento” – o comer ligero.**
4. **“ayuno de agua” – reducir la toma de fluido.**
5. **“ejercicio” – o esfuerzo físico.**
6. **“baño de sol” – exposición al calor, luz, viento.**
7. **“exposición al viento” o simplemente, exposición a los elementos.**

Todos esos métodos sirven para fortalecer Agni, quemar toxinas, limpiar el tracto gastrointestinal y permitir drenar toxinas en los tejidos más profundos, de manera que puedan ser eliminadas. (son principalmente por condiciones Sama).



Generalmente la mitigación en una recomendación ambulatoria

1. Permanecer caliente; ropa y ambiente caliente.

- Colores calientes como rojo, naranja, y oro con colores suaves como blanco.
- Confort físico, cama suave y ambiente placentero.

2. Descanso físico y relajación mental.

- Evitar viajar en exceso, demasiado ruido o distracción.
- Permitir dormir durante el día si se está cansado.
- Asegurar y establecer un estilo de vida con felicidad, alegría y contento.

3. Meditación generando calma y paz.

- Observación del silencio, vacío de la mente.
- Renunciar a la preocupación, miedo, y ansiedad.
- Recitar el Gayatri Mantra 108 veces mínimo, diariamente.



MITIGACIÓN DE PITTA



La mitigación sigue el lema: “enfriarse o morir”. PITTA es el intermedio entre VATA y KAPHA.

Este tipo constitucional, sin embargo, debe intentar encontrar la medida justa entre la actividad y descanso, ya que las personas Pitta tienden a exigirse demasiado y traspasar sus límites personales de estrés.

Cuando la vida cotidiana del tipo PITTA está marcada por el estrés, la prisa y la falta de tiempo, puede llegar a desequilibrarse.

Por ejemplo, en los casos en que por falta de tiempo no puede comer, o bien cuando se siente frustrado pero no puede expresar su rabia o mal humor.

Por otra parte, estos tipos constitucionales no resisten largas exposiciones al sol, ni al calor fuerte; tampoco digieren comidas muy saladas, grasas o condimentadas con mucho picante.

1. Masaje moderado con aceite

- aceite de coco
- aceite de ajonjolí medicado
- toque moderado y gentil
- hierbas enfriantes como la menta, el jazmín, sándalo, rosa

2. Terapias de Transpiración

- Los Pittas generalmente no soportan el calor, pero soporta el vapor húmedo con hierbas esenciales enfriantes como: el saúco, abedul, caléndula

3. Hierbas

- evitar todo tipo de picante, ácido y salado en exceso, tes no muy calientes.
- aloe vera, ajeno, lima.

4. Coco o aceite de coco, Ghee, carbón vegetal tomado si hay diarrea.

5. Ejercicio

- Saludo al sol, Yoga, Pranayama, mantras calmantes como om, aim, shrim y sham son buenas.

6. Dieta anti Pitta moderada y fresca.

- frutas dulces, vegetales crudos, granos frescos (arroz, trigo), leguminosas.
- condimentos frescos; coriandro, comino, hinojo.
- no condimentos calientes, sal, vinagre.
- ayuno moderado con hierbas frescas; diente de león, bardana, jugos de vegetales verdes o piña o jugo de granada.





7. Fragancias frescas.

- sándalo, rosa

8. Ropa fresca y ambiente placentero.

- colores frescos; azul, verde, blanco.
- descansar en brisas frescas, a la luz de la luna y evitar sol, calor y fuego.

9. Relajación, diversión, pasatiempo y juego.

- evitar conflictos, agresiones, discusiones, ambición, forzarse, empeño, trabajo y esfuerzo.

10. Meditación y visualizaciones.

- incluyendo dirección positiva de energía, paz, amor, perdón.
- visualización y buena expresión artística.
- recitar el Gayatri Mantra 108 veces mínimo diariamente



MITIGACIÓN DE KAPHA

La mitigación para KAPHA es estimulando y reduciendo. No debe sobreaplicarse, tanto que KAPHA requiera tonificación. **Esto es más frecuente en la mujer KAPHA.**



1. Masajes secos fuertes o trabajo corporal profundo.

- aceites ligeros; mostaza.
- hierbas calientes en alcohol; mostaza, canela, alcanfor.

2. Terapias de fuerte transpiración.

- con calor seco y hierbas expectorantes; jengibre, salvia, canela.
- sudar al punto de lo incomodo pero no llegar a estar exhausto.

3. Tomar internamente hierbas secas, calientes picantes.

- jengibre, pimienta, campana, cálamo, mirra, ajo, trikatu.
- amargos; gel aloe, cúrcuma, bérbero pueden también ser usados para reducir grasa.
- Tomar hierbas en polvo con miel.

4. Uso de miel cruda vieja (cerca de 1 año) internamente para la perdida de flemas.

- particularmente miel condimentada con flores; salvia.
- también aceites secos internamente; mostaza, linaza.

5. Ejercicios aeróbicos fuertes

- sacudimiento en el viento y sol, alguna labor física pesada.
- sobre ejercicio, sudoración fuerte y sentirse cansado (Tanto como uno tenga la fuerza adecuada).

6. Dieta anti Kapha, ligera.

- comer vegetales al vapor, granos diuréticos y leguminosas con condimentos calientes como pimienta y jengibre.
- reducción de toma de agua y jugo.
- ayuno de alimento (y agua si es posible) por tres días una vez cada semana, tomando condimentos y miel.
- evitar azúcar, alimentos dulces, lácteos, aceites, carne.

7. Estilo de vida austero.

- seco, ropa y ambiente áspera, dormir en el suelo.
- caliente, colores secos; rojo, naranja, amarillo.
- evitar la humedad y el frío, querer exponerse al calor seco, sol, fuego y brisas calientes.

8. Trabajo y esfuerzo físico, debe:

- permanecer despierto en la noche pero no dormir durante el día.
- rompimiento de los apegos y hábitos.
- rendición del pasado a un nivel psicológico.
- retar la necesidad de confort.
- disfrutar largas caminatas y acampar en la naturaleza.

9. Meditación activa.

- estudiar, pensar, indagar, leer textos y escrituras espirituales.
- gritar fuerte (soplo ha), bailar y cantar.
- estimular, activar y ejercitar la mente otra vez al punto de lo incómodo.
- recitar el Gayatri Mantra 108 veces mínimo diariamente.

