

# HERBOLARIA

## UNA MIRADA AYURVÉDICA

◆ ESCUELA BOTÁNICA ◆

## Fases del curso de la enfermedad

Detrás de toda enfermedad hay una descompensación de las doshas, hecho que se da cuando el estado actual de sus doshas difiere del que le corresponde a la persona por su constitución. Según el Ayurveda, hay muchos mecanismos para el desequilibrio de los doshas. El cambio o acumulación de dos años puede deberse a una causa primaria o a la suma de efectos de otras causas. A veces la causa puede ser fuerte y repentina (ejemplo un accidente) y ejercer un impacto inmediato sobre la dosha.

Pero lo más corriente es que sea débil y vaya actuando lentamente con el tiempo. Puede provenir de una fuente externa; por ejemplo, de llevar una dieta inadecuada durante años, que va cambiando gradualmente el equilibrio dóshico.

Y también dentro del propio cuerpo: una acumulación de toxinas de vida un metabolismo deficiente bloquearía vata y trastornaría así todas las doshas. Para que esto no ocurra, debe observar y analizar su forma de vida y ver si está acumulando demasiadas cualidades de una dosha concreta, introduciendo luego los cambios necesarios para restaurar el equilibrio dóshico.

Siempre que logres rebajar el exceso de dosha antes de pasar a la cuarta etapa del proceso de la enfermedad, el cuerpo no sufrirá ningún daño duradero. Lo más fácil es recuperar el equilibrio constitucional antes de que dicho exceso de dosha pase a los tejidos. Puede darse la alteración de una, dos o de las tres doshas a un tiempo. Incluso cuando el problema inicial sea el exceso de una sola de esas, si no se controla es probable que las otras dos se perturben con el tiempo. Cuando esto ocurra, se habrá desarrollado una enfermedad muy compleja.

## PRIMERAS ETAPAS

El ayurveda describe el curso de la enfermedad en seis etapas.

•**Primera etapa:** acumulación. La primera etapa es el incremento de una dosha. Este incremento se acumula en el tracto gastrointestinal, pero a un ritmo más rápido que el del cuerpo para expeler el exceso. Los primeros signos del proceso de la enfermedad pueden pasar inadvertidos, puesto que al principio son solo molestias que no parecen requerir ningún tratamiento. Muchos de nosotros aceptamos cierto nivel de incomodidad como propio de la vida o por el paso de los años.

•**Segunda etapa:** movilización. Si la acumulación no se detiene en la primera etapa, el exceso de dosha se forzado a dejar sucede en el tracto gastrointestinal. Los síntomas de un dosha desequilibrada ose hacen más evidentes.

•**Tercera etapa:** dispersión. En esta fase las dosha a desequilibrada se dispersa por los tejidos. Si existe alguno especialmente débil, se depositará en él. Ahora si podrás notar un cambio en los síntomas, pero aún así te resultará difícil determinar exactamente qué es lo que va a mal.

## Puntos débiles

La cuarta etapa del proceso patológico se inicia cuando la dosha sobrecargada, al extenderse, encuentra un punto débil en alguno de los tipos de tejido y se instala en el punto. Se deja sentir ahora los primeros síntomas de enfermedad y, en Occidente, será en el momento cuando empezemos a decirnos que algo va mal y que no estamos bien de salud.

## Debilidad en los tejidos

La debilidad o defectos en los tejidos obedecen a múltiples causas, clasificables en seis grandes tipos. Los puntos débiles pueden estar localizados en cualquier parte del cuerpo, pero los síntomas sólo se presentan cuando el exceso de dosha se ha instalado en el tejido en cuestión.

- **Puntos débiles hereditarios.** Debilidad tisular asintomática por la “memoria celular” de las enfermedades de los padres y abuelos.
- **Hecho de una vida anterior.** Para las culturas que aceptan la reencarnación, una debilidad puede arrastrarse desde anteriores vidas. Se incluyen en las emociones, actitudes y calidad de vida anterior.
- **Emociones reprimidas.** Debilidad orgánica fruto de emociones reprimidas o estancadas.
- **Traumas físicos y psíquicos.** Los tejidos que han padecido algún daño físico pueden conservar una “memoria celular” del trauma. El trauma psíquico puede debilitar los tejidos. Algunas emociones negativas tienen afinidad con determinados órganos.
- **Adicciones.** Las adicciones dañan los tejidos. El alcohol, por ejemplo, ataca los pulmones, las drogas psicotrópicas afectan el cerebro y los excesos sexuales dañan los genitales.
- **Infecciones y enfermedades previas.** Un tejido afectado por una enfermedad por lo general vulnerable en el futuro.

| DOSHA AUMENTADA | ETAPA DE ACUMULACIÓN  | ETAPA DE MOVILIZACIÓN  | ETAPA DE DISPERSIÓN  |
|-----------------|---|--|--|
| EXCESO DE VATA  | Estreñimiento<br>Gases intestinales<br>Boca seca<br>Deseo de calor<br>Temor/ ansiedad | Gases y estreñimiento<br>Manos y pies fríos<br>Sequedad en el cuerpo                                   | Alivio de la hinchazón<br>Fatigada desasosiego<br>Preocupación/miedo/<br>ansiedad        |
| EXCESO DE PITTA | Acidez de estómago<br>Sensaciones de ardor<br>Ira/crítica negativa                    | Ardor de estómago<br>indigestión ácida<br>Sensación de ardor en la zona del ombligo<br>Hipercriticismo | Dolor cáustico al evacuar orina/heces<br>Deposiciones amarillentas<br>Digestión dolorosa |

|                 |                                   |  |   |
|-----------------|-----------------------------------|--|---|
| EXCESO DE KAPHA | Letargo<br>Inapetencia<br>Pesadez | Náuseas<br>Abotargamiento<br>Modorra<br>Salivación aumentada | Pesadez<br>Hinchazón, edema<br>Abundante mucosidad<br>Vómitos |
|-----------------|-----------------------------------|--|---|

## ÚLTIMAS ETAPAS DEL CURSO DE LA ENFERMEDAD

A la cuarta etapa sólo se llega si existe debilidad en alguno de los tipos de tejido. Si ésta no se da, el exceso de dosha permanece circulando en el cuerpo, pero no causa síntomas adicionales. Una vez alcanzada la quinta etapa, es preciso erradicar la enfermedad mediante un tratamiento. En la sexta etapa, la dosha excesiva debilita el cuerpo y, si no se reduce, se extiende a los otros tejidos.

•**Cuarta etapa:** decantación. El exceso de dosha se localiza en el primer tipo de tejido débil. La dosha se combina con él y los deteriora, así como sus subproductos y la materia prima que produce. Tal vez forme incluso toxinas. Si el agni del tejido es fuerte, protegerá el tejido de los efectos del dosha.

•**Quinta etapa:** manifestación. Al principio, los efectos de las dosha sobrante pueden ser menores en la etapa de decantación. Los médicos de formación ayurvédica recomendarán tal vez terapias de panchakarma y/o hierbas para restaurar el equilibrio dóshico. Pero deberás complementar el tratamiento con cambios en tu dieta o en tu forma de vida para que la enfermedad no recurra.

•**Sexta etapa:** diferenciación. La dosha desequilibrada ha perturbado la integridad del sistema: tenemos ya la enfermedad con sus complicaciones. Esta, puede proyectar futuras enfermedades o aletargarse sólo para crecer de nuevo cuando las condiciones se lo permitan. Incluso después de eliminar el exceso queda en el cuerpo cierta debilidad. Si la dosha no se ha rebajado, y tan sólo ha mejorado los síntomas, el sobrante puede trasladarse y fijarse en otros tejidos, de donde saldrán nuevas ramificaciones.

## SÍNTOMAS DE PENETRACIÓN EN LOS TEJIDOS

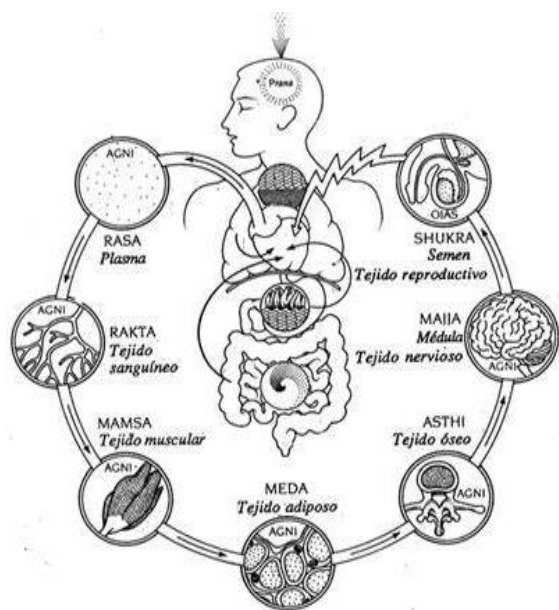
Entonces, a la hora de considerar realizar un tratamiento desde el punto de vista ayurvédico, es de gran ayuda pensar en las cualidades de los signos y síntomas, y de relacionarlos con vata, pitta, kapha, así como con los tipos de tejidos afectados.

Así, por ejemplo, los síntomas que tienen cualidades de una naturaleza predominantemente seca o degenerativa son frutos de un vata descompensada, como lo son también los relativos a la delgadez y a la pérdida de dificultad de movimientos. Las cualidades de calor inflamación están conectadas con pitta; también la hemorragia. En cambio, el sobrepeso y otros

aumentos de masa corporal o volumen de fluidos, como los tumores e hinchazones, Se relacionan con kapha.

### Los siete dhatus o tejidos corporales

Para el Ayurveda, los siete dhatus son los siete tejidos corporales. Estos son: **plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, nervios y tejido reproductivo**. En sánscrito se conocen como rasa, rakta, mamsa, medas, asthi, majja y shukra. Estas son las estructuras que componen el cuerpo. Sin embargo, como la mayoría de los conceptos en la literatura védica, son mucho más que sus definiciones unidimensionales, que son esenciales para la comprensión de las relaciones de los tejidos en el cuerpo y son los sitios a los que los doshas entran cuando causan enfermedad. Una comprensión de los siete dhatus es importante para entender la patología (lo que va mal en el cuerpo). Cuando un dosha entra en un dhatu, una comprensión adecuada del dhatu ayuda al profesional a predecir los síntomas que se manifestarán y proporcionar pistas sobre el mejor tratamiento.



El primer tejido corporal, **rasa dhatu**, se refiere a las aguas primarias del cuerpo. Es mucho más que fluidos, es sustento.

La palabra rasa significa savia, jugo o líquido. En el cuerpo físico, se refiere directamente al plasma (porción no celular de la sangre), el sistema linfático y los fluidos intersticiales. El rasa dhatu se relaciona de manera indirecta a la leche materna y los fluidos menstruales, las cuales son secreciones de agua.

Los azúcares y nutrientes se mezclan con el plasma y son transportados por vyana vayu a todos los tejidos del cuerpo. En este sentido, cuando rasa dhatu se encuentra saludable, una persona se siente satisfecha. Este sentimiento se presenta a nivel físico y psicológico. Cuando está disminuido, las cualidades de kapha y agua disminuyen. La piel se vuelve seca y áspera, la sequedad presente en el intestino produce estreñimiento, y las membranas

mucosas reseca pierden su habilidad para resistir la enfermedad, convirtiéndose en terreno fértil para las infecciones. Además, la secreción de leche materna se ve disminuida en las madres lactantes y el flujo menstrual se vuelve escaso.

Cuando está en exceso, las cualidades del agua y kapha dosha incrementan, generando retención de agua, hinchazón, y formación de mucosidad. En la mujer, el flujo menstrual se vuelve más pesado y tiene una mayor duración.

El segundo tejido corporal, **rakta dhatu** se refiere al fuego principal del cuerpo. La palabra rakta significa "color" y "enrojecido". Dependiendo de su uso, también puede significar "apasionado". En el cuerpo físico, rakta se refiere directamente a la sangre, específicamente las células rojas de la sangre, e indirectamente a los tendones y a la bilis. Rakta es el portador del fuego que vigoriza el cuerpo y la mente. Como tal, cuando rakta dhatu es saludable, una persona se siente energizada con una pasión sana por la vida. Cuando está en exceso, el calor en el cuerpo aumenta, los tejidos experimentan inflamación y la mente experimenta una mayor intensidad y más claridad.

Cuando rakta dhatu es deficiente, el calor en el cuerpo disminuye y los tejidos del cuerpo tienden a ser fríos y rígidos, mientras que la mente pierde su nitidez y enfoque. La piel pierde su brillo y se vuelve gris, pálida o polvorienda, y la frialdad hace que el cuerpo retenga el calor por el estreñimiento y reduciendo la micción y el sudor. En la mente, el agotamiento del rakta dhatu provoca apatía y dificultad para procesar y comprender la información nueva.

El tercer tejido, **mamsa dhatu** en el cuerpo físico, mamsa dhatu se refiere directamente a los músculos. Indirectamente se refiere a los ligamentos y a la piel que son upadhatu (tejidos secundarios) formados como forma inestable de rakta dhatu (posaka rakta) que se convierte en mamsa dhatu.

Mamsa dhatu es el proveedor de la fuerza, el vigor, la fortaleza y la confianza en sí mismo. También es el vehículo a través del cual nos expresamos. Cuando está sano, nuestros músculos trabajan de una manera apropiada para expresar las necesidades y deseos del ego, mientras que también está disponible para expresar la inspiración creativa de lo Divino. El músculo se construye a partir de la tierra y el fuego, y su movimiento está asociado por el elemento del aire. La tierra proporciona la sustancia de la que está hecha la estructura voluminosa del músculo. El fuego enciende el motor que dirige su atención y acción. El músculo es un tejido altamente metabólico. Mientras que la tierra y el fuego desempeñan sus roles fundamentales en la construcción de los tejidos, es el aire que inspira e inicia su movimiento.

Vata dosha: tejido mínimo. Débil y propenso a las lesiones. Fragilidad emocional, baja autoestima

Pitta dosha: cantidad moderada de tejido. Fuerte pero propenso a la inflamación. Alta confianza en sí mismo, fuerte

Kapha dosha: tejido excesivo. Duro e inflexible. Autoconfianza interior, falta de valor.

El cuarto tejido, **medas dhatu**, se refiere a los tejidos grasos del cuerpo. Mientras que el término literal se puede traducir como "grasa", se entiende conceptualmente como las aguas concentradas del cuerpo. En el cuerpo físico, además de la grasa del cuerpo, medas dhatu se relaciona con el sebo (la grasa en la piel) y el omentum mayor y menor, los cuales son su tejido secundario (updhatu). Estos tejidos son los sitios de almacenamiento primario para el exceso de grasa corporal en el abdomen. Los productos de desecho producidos por la formación de medas dhatu son las secreciones de la piel, el sudor y el sebo (aceite). Para producir un medas dhatu saludable se debe ingerir suficiente tierra y agua a través de la dieta. El consumo por sí solo no garantiza que se formará un medas saludable. Los dos elementos deben ser digeridos correctamente de modo que sus cualidades se puedan utilizar para construir la grasa corporal. Por lo tanto, jatharagni (fuego digestivo principal) debe estar saludable. Si no es así, en lugar de formar un medas dhatu saludable, estos mismos alimentos producen toxinas (ama) e intoxican el cuerpo y la mente.

El quinto tejido, **ashti dhatu**, significa "hueso". El asthi dhatu le brinda la estructura sólida al cuerpo.

En el cuerpo físico, el asthi dhatu se forma a medida que medas dhatu es digerido por el asthiagni. Los dientes se forman a través de este mismo proceso y por lo tanto son un upadhatu (tejido secundario) de la producción del asthi dhatu. Los productos de desecho (malas) de este proceso metabólico son el cabello y las uñas. Para producir asthi dhatu saludable debe consumirse las cantidades adecuadas de los elementos tierra y aire de manera equilibrada a través de la dieta. La tierra está presente en los alimentos dulces, como los cereales y los frutos secos y los alimentos astringentes como el frijol. El aire está presente en los alimentos amargos y picantes, por ejemplo, la mayoría de las verduras. El consumo de estos elementos por sí solo no garantiza la formación saludable del asthi. Los dos elementos deben digerirse correctamente de modo que sus cualidades se puedan utilizar para fortalecer y construir los huesos. Así es que jatharagni (el fuego digestivo principal) debe estar saludable, si no lo está, en lugar de formar huesos sanos, estos mismos alimentos producirán ama e intoxicarán el cuerpo y la mente.

El sexto tejido, **majja dhatu**, se encuentra en la médula ósea. Sin embargo, el término se ha convertido en sinónimo de sistema nervioso que, como la médula ósea, está encerrado en el hueso. El cráneo es la carcasa del cerebro. Las vértebras son la carcasa de la médula espinal. Mientras que el cerebro y la médula espinal conforman el sistema nervioso central, el majja dhatu está asociado con todo el sistema nervioso. El sistema nervioso y la médula ósea se tratan como estructuras homólogas en Ayurveda. En el cuerpo físico, majja dhatu se forma como asthi dhatu inestable que es digerido por el majjagni. Además de la formación de la médula ósea, se forman la esclerótica y los fluidos escleróticos del ojo. Estos son los updhatu de la producción de majja dhatu. Los productos de desecho (malas) de este proceso metabólico son las secreciones oculares. Para producir majja dhatu los elementos principales que se deben tener en equilibrio adecuado son aire y agua. El saldo de aire regula el flujo de los impulsos nerviosos. El agua

proporciona un contrapeso al aire, protegiendo el nervio contra el movimiento excesivo y la agitación. El cerebro y la mielina que rodea la estructura del nervio consiste en gran parte de grasa, y está compuesto principalmente por el elemento agua y tiene características similares a kapha.

El último tejido corporal según el Ayurveda es **Shukra dhatu**, que significa "brillante, puro y radiante", aunque también puede significar la "esencia" de algo. El término se utiliza comúnmente para describir tanto el semen masculino como el óvulo de la mujer, ya que contienen la esencia de todos los otros tejidos del cuerpo. Shukra es el séptimo y último dhatu en el ciclo de formación de los tejidos. Una persona que tiene un shukra saludable tiene un brillo de confianza en los ojos y su piel parece irradiar luz. Una persona sensible puede percibir esta luz. Otros pueden notar un brillo o simplemente pueden sentir la fuerza y la confianza de quien lo posee.

A veces dos términos distintos se utilizan para describir la semilla masculina y femenina. Shukra se aplica por lo general a los espermatozoides pero también puede aplicarse a la totalidad de la composición del semen. Artava es el término equivalente que se utiliza para significar óvulo. Sin embargo, artava también se refiere a la sangre menstrual, un producto de rasa dhatu. Por lo tanto, shukra es el mejor término para describir el factor que alimenta tanto los tejidos reproductivos masculinos y femeninos. Con el fin de producir shukra dhatu, el elemento principal que se debe ingerir es agua. Este es el alimento principal del cuerpo y de los dhatus, y shukra es su forma más refinada. Los otros dhatus que son predominantes en el elemento agua son los rasa y medas. El rasa dhatu está más cerca del agua real, aunque rasa, es decir, jugo, contiene muchos micronutrientes disueltos en el plasma, linfa y líquidos intersticiales. Medas dhatu es más refinado y almacena la energía del agua en forma de grasa corporal. La grasa corporal es una mezcla semisólida de agua y tierra. El agua del shukra dhatu es la esencia de estas otras aguas. Solo los alimentos más altamente nutritivos contienen la esencia del agua y solo la digestión la libera como shukra. Los alimentos que tienen un alto potencial shukra son untuosos (viscosos) e incluyen la leche, el jugo de la carne, el ghee y las nueces.



| DHATUS | TEJIDO PRINCIPAL | FUNCION     | TEJIDO SECUNDARIO                     | DESECHO                                       |
|--------|------------------|-------------|---------------------------------------|---|
| RASA   | PLASMA           | Nutrición   | Leche materna,<br>secreción menstrual | Mucus   |
| RAKTA  | TEJIDO SANGUÍNEO | Oxigenación | Vasos sanguíneos,<br>tendones         | Bilis   |
| MAMSA  | TEJIDO MUSCULAR  | Movimiento  | Tendones<br>ligamentos y              | Cera del oído,<br>moco, pelusa del<br>ombligo |

|        |                     |              |            |                                |
|--------|---------------------|--------------|------------|--------------------------------|
| MEDA   | TEJIDO GRASO        | Lubricación  | Mesenterio | Sudor                          |
| ASTHI  | TEJIDO ÓSEO         | Sostén       | Dientes    | Pelo corporal,<br>barba y uñas |
| MAJJA  | TEJIDO NERVIOSO     | Conducción   | Cabello    | Lágrimas                       |
| SHUKRA | TEJIDO REPRODUCTIVO | Reproducción | --         | --                             |

### Tratamiento según la constitución individual

En el ayurveda los pacientes son tratados según la constitución individual y se dirige a la raíz psicológica y fisiológica del individuo. El propósito del ayurveda no es curar una enfermedad en particular, sino conducir a cada persona hacia su propia armonía natural, para así llegar al núcleo de todas las enfermedades que se manifiestan en el individuo. Al tratar la “enfermedad”, el sanador está actuando sólo de forma general o superficial.

Conocer la constitución es la clave para un cuidado holístico e integral de la salud; es la base real de cualquier medicina preventiva. Al diferenciar las enfermedades de acuerdo a la constitución del individuo, se entiende por qué diferentes plantas tratan la misma enfermedad o por qué ciertas plantas tratan muchas enfermedades.

En el ayurveda se trata la constitución individual según su dosha predominante. En general, se trata el dosha con plantas y terapias que tienen una naturaleza opuesta a sus cualidades. Las terapias de calor y secantes se utilizan para una constitución kapha, que tiende al frío y la humedad; el calor y la humedad se usan para vata, que tiende al frío y la sequedad; y se utilizan tratamientos refrescantes y secantes para pitta, cuyas propiedades características son el calor y la humedad.

Sin embargo, a veces algunas plantas que aumentan un dosha en concreto, también pueden ayudar a tratarlo. Algunas plantas que aumentan kapha, como el regaliz, al licuar el exceso o la acumulación de kapha por el efecto humectante de la planta, facilitan su eliminación del cuerpo. Por tanto, que una planta pueda aumentar un dosha en particular no significa que no pueda utilizarse nunca para su tratamiento. Puede ser eficaz durante un corto periodo de tiempo o equilibrarse con otras plantas que presenten propiedades más opuestas al dosha. Las terapias y las fórmulas herbolarias deben analizarse como un todo, siguiendo una estrategia completa para obtener un resultado final.

### **Constitución individual y tipos de enfermedad**

La constitución individual representa generalmente la enfermedad a la cual el individuo es propenso; por ejemplo, las personas kapha tienden a sufrir enfermedades de tipo kapha, como los resfriados y los problemas congestivos. Sin embargo, también pueden sufrir enfermedades de naturaleza diferente a las de su propia constitución, como el resfriado común de tipo kapha que puede tener una persona pitta. Así pues, se ha de tener en cuenta no solo la naturaleza del individuo, sino también la de la enfermedad, y tratar ambas.

La constitución individual se denomina en sánscrito prakruti que significa “naturaleza”. El estado de la enfermedad se denomina vikruti, que significa “desviarse de la naturaleza”. Para determinar la constitución de una persona hay que tener en cuenta factores innatos como la constitución física y las tendencias. Para determinar el tipo de enfermedad hay que considerar los síntomas, que pueden ser temporales.

Cuando el tratamiento herbal se aplica en enfermedades agudas, pasajeras o superficiales, no tiene tanta importancia determinar la constitución del individuo. Se puede tratar la situación de una manera más simple y directa. Pero cuando se trata de enfermedades más arraigadas y crónicas, es decir, que requieren un tratamiento de larga duración, es esencial conocer la constitución para aplicar una terapia completa y efectiva.

Las enfermedades de naturaleza diferente de la del individuo son relativamente fáciles de tratar, no así las que son de la misma índole, cuyo tratamiento es más difícil porque la naturaleza de la persona refuerza la naturaleza de la enfermedad.

## Tratamiento kapha

Los atributos de kapha, dados por el elemento agua, son: frío, húmedo, lento y pesado. Por lo tanto, se trata con una terapia de calor, seca, ligera y estimulante. Los sabores para tratar kapha son: picante, amargo y astringente, que son secos, ligeros y de acción catabólica. El sabor picante, que también es calorífico, tiene exactamente las cualidades opuestas a las de kapha y suele prescribirse específicamente para tratar las enfermedades de este dosha.

Las terapias para tratar kapha son reductoras. Pueden combinarse con ayuno o una dieta ligera. Su acción reduce el peso, el elemento tierra en el cuerpo y disipa el agua.

El agua se elimina del cuerpo de varias maneras. La más directa es a través de los riñones por medio de la orina, con la diuresis. Por lo tanto, el tratamiento diurético es una de las principales terapias anti-kapha por sus beneficios sobre la función renal.

Las plantas diuréticas ayudan a disipar el edema, que es el estancamiento del agua en el cuerpo. Reduce la grasa, que también es un exceso de agua. Sin embargo, las plantas diuréticas no llegan a la raíz de los desórdenes kapha. Las sedes principales de acumulación de kapha son los pulmones y el estómago, y como los diuréticos actúan en los riñones no los afectan directamente.

El agua también se elimina del cuerpo por medio del sudor. La sudoración es otra de las principales terapias anti-kapha.

Las plantas diaforéticas activan la sudoración, disipando el exceso de kapha a través de la piel. Es efectiva para tratar los resfriados y gripes, que son generalmente enfermedades kapha, y también disipa el agua de la superficie, bajo la piel, la cara y de la parte superior del cuerpo. Es útil en los estados iniciales de las enfermedades febriles, el asma, la bronquitis y la congestión linfática.

El agua se encuentra también en el organismo en forma de flema o mucosidad, que es la forma básica de kapha en el cuerpo. Puede acumularse en los pulmones y el estómago y propagarse hacia otras partes del tracto gastrointestinal. El agua puede acumularse bajo la piel y originar diversos tumores, generalmente benignos. La flema puede alojarse en cualquier parte del cuerpo y bloquear los canales circulatorios o "srotas", dando origen a algunas enfermedades como las de corazón, causadas por un colesterol elevado. Para disipar kapha, cuando se encuentra en forma de flema o moco, se usan plantas expectorantes o que disuelvan la mucosidad.

Según el ayurveda, la manera más eficaz de reducir kapha es mediante una terapia emética. Kapha se encuentra, ante todo, en los pulmones y el estómago, y es desde allí desde donde mejor se puede eliminar del cuerpo utilizando el vómito terapéutico, que debe ser administrado solo por quienes hayan recibido una formación especial y tengan un buen conocimiento de esta terapia. El vómito inducido en un momento erróneo o en una constitución inadecuada puede afectar gravemente al cuerpo y los nervios.

Kapha es frío y pesado, que son las cualidades opuestas a agni, por lo que reduce o apaga el fuego digestivo. Es esta debilidad del fuego digestivo (el elemento fuego) lo que produce el aumento de agua (kapha) y provoca algunas enfermedades.

Respecto a esto, las plantas que activan la digestión, las estimulantes y carminativas, son otra buena terapia anti-kapha. Se trata de plantas calientes y picantes que refuerzan agni, aumentan el metabolismo, la circulación y promueven la actividad. Por este motivo las especias son sumamente beneficiosas para la constitución kapha.

Las plantas amargas, sobre todo las llamadas tónicas amargas, son las mejores para reducir la grasa del cuerpo y por tanto también son de gran utilidad para reducir kapha. Las plantas amargas se componen principalmente de aire y por consiguiente reducen el peso al disminuir el elemento tierra del cuerpo, que es también kapha. Las plantas amargas disminuyen el deseo de comer dulces y estimulan la función del bazo y el páncreas. Sin embargo, como su efecto es enfriante, no hay que abusar de ellas.

Las plantas laxantes y purgantes activan la evacuación y pueden ayudar de manera similar a reducir kapha y el elemento tierra del cuerpo (aunque solo deben utilizarse cuando las condiciones lo justifiquen).

Las plantas astringentes, por su efecto secante y a menudo diurético o expectorante, también son útiles para reducir kapha.

Muchas de estas plantas terapéuticas se relacionan entre sí: la mayoría de las plantas calientes y picantes, como el jengibre, la canela y el clavo, ejercen no solo un efecto estimulante y carminativo, sino también diaforético y expectorante. La mayor parte de los estimulantes caloríficos tienen un efecto expectorante y algunos también diaforético. La mayoría de los diaforéticos son también expectorantes. Actúan según el mismo principio: aumentar el fuego y reducir el agua.

La medicina herbaria es la terapia más efectiva para reducir kapha. Esto se debe a que los sabores predominantes en las plantas son el amargo, el astringente y el picante, los tres sabores que disminuyen kapha. Son pocas las plantas que incrementan kapha, específicamente aquellas que generan retención de líquidos como las plantas saladas.

Las plantas dulces, tónicas y demulcentes pueden ser de utilidad para licuar kapha y contribuir a expulsarlo del cuerpo. Las plantas son básicas en las terapias de aligerar, reducir y purificar que se utilizan en el tratamiento de kapha.

## Tratamiento de pitta

El atributo principal de pitta, constituido principalmente por el elemento fuego, es su acción calorífica. Es generalmente tratado con terapias de enfriamiento o de dispersión del calor.

Pitta también es húmedo, ligero y móvil, por lo que puede beneficiarse de las terapias que tienen un efecto secante, nutritivo o calmante.

Antes de tratar pitta siempre debe realizarse una terapia enfriadora.

Los sabores que se utilizan para tratar pitta son dulce, astringente y amargo, todos ellos de naturaleza fría. El sabor amargo, al ser el más frío y seco de los seis, es el que más poder tiene para reducir pitta.

El tratamiento de pitta está asociado al de la sangre (rakta), el elemento-tejido del cuerpo que está relacionado con este dosha. En las terapias de dispersión de calor se suele enfriar la sangre junto a pitta.

Cuando está alterado, pitta se manifiesta con distintos desequilibrios: la mayoría de los problemas de calor en la sangre como toxicidad y hemorragias están relacionados con pitta. La mayor parte de enfermedades que conllevan calor corporal como la fiebre, inflamación, infección o acidez están relacionadas habitualmente con pitta.

El calor puede disiparse del cuerpo de diferentes maneras. Hay que determinar la naturaleza, la profundidad y localización de su manifestación para descubrir el tratamiento apropiado.

El calor superficial, como el de la fiebre causada por un resfriado o el de las enfermedades inflamatorias temporales de la piel (no necesariamente crónicas o profundas), suele tratarse utilizando plantas diaforéticas. Las diaforéticas caloríficas aumentan el calor y causan sudoración, y por consiguiente agravan pitta. Pero también hay un tipo de diaforéticas refrescantes que disipan el calor y eliminan el calor superficial causado por pitta.

El calor en la sangre, que se produce en diferentes enfermedades inflamatorias e infecciosas, llagas, úlceras, forúnculos, etc., puede tratarse con plantas depurativas que son, por lo común, plantas anti-pitta, amargas o astringentes, y que a menudo poseen propiedades bactericidas y favorecen la curación. Cuando un exceso de calor sanguíneo provoca una hemorragia, como suele suceder, se pueden utilizar plantas astringentes o hemostáticas, cuyo sabor y energía mitigan pitta.

Cuando se da calor excesivo, fiebre y enfermedades pitta, se usan plantas amargas purgantes de la fiebre y disipadoras del calor. En la herbolaria occidental se denominan tónico-amargas. Son las plantas más fuertes para refrescar pitta, para sedar y purificar el hígado y para reducir la fiebre y el calor elevado profundamente arraigados en el cuerpo. El ayurveda las denomina plantas febrífugas o antipiréticas. Su efecto es similar al de las depurativas, pero son más potentes, porque alcanzan tejidos más profundos que la sangre y la linfa.

Los purgantes, plantas que estimulan la excreción y cuya energía es refrescante, son otra potente terapia anti-pitta. Cuando la temperatura de pitta es elevada o existe una fiebre alta, el calor se acumula en el tracto gastrointestinal y reseca las heces causando estreñimiento.

Entonces la purgación puede mitigar pitta directamente, y es entonces cuando suelen usarse los purgantes más fuertes.

Sin embargo, cuando el atributo líquido de pitta es alto, que es lo más común, puede producirse diarrea o heces sueltas de naturaleza caliente. En tal caso se pueden usar también estos purgantes refrescantes, ya que la causa es de nuevo el calor.

El ayurveda considera que la purgación (virechana karma) es el procedimiento más potente para eliminar el exceso de pitta del cuerpo, puesto que elimina a pitta del lugar donde se acumula: el intestino delgado. Es la manera más natural de eliminarlo, pero requiere supervisión, porque es una terapia fuerte.

El calor se elimina del cuerpo hacia abajo. El calor se eleva y expande y la manera de eliminarlo es por medio de una acción descendente y de contracción. Por esta razón, una acción no solo purgante sino también diurética puede aliviar pitta. Con la orina no solo se expulsa el agua, sino también el calor y la acidez, y al mismo tiempo se ejerce una gran acción anti-pitta.

Pitta se manifiesta a menudo con una sudoración excesiva, diarrea, pérdida de sangre y piel o membranas inflamadas y ulceradas. Para contrarrestar estas pérdidas excesivas y estimular la curación de las llagas ulceradas, se pueden usar las plantas de efecto astringente adecuadas para tratar enfermedades pitta.

Cuando pitta, debido a un exceso de atributo líquido, suprime la combustión digestiva y causa la indigestión y la acumulación de toxinas, pueden utilizarse algunas plantas picantes como el jengibre, por su efecto estimulante y digestivo. Pero deben usarse con cuidado, moderación y en equilibrio con otras plantas. Las tónico-amargas también ayudan a aumentar agni por su efecto secante y, además, no agravan pitta.

## **Tratamiento de vata**

Los atributos básicos de vata, que está constituido principalmente por el elemento aire, son: frío, seco, ligero y móvil. Es tratado con una terapia caliente, humectante y que ayude a aumentar de peso. Esta terapia debe calmar también la hiperactividad. Los sabores que disminuyen vata son dulce, ácido y salado, porque tienen un efecto humectante y nutritivo.

En la práctica, también la mayoría de plantas picantes pueden disminuir vata, incluidas algunas de las plantas más anti-vata, pero el sabor picante agrava vata si se usa en exceso.

Al respecto, se deben distinguir dos tipos de desequilibrios generales de vata: los causados por una «deficiencia causada por vata» («vata deficiente» para abreviar) y los causados por un «vata obstructor».

La «deficiencia causada por vata» (dhatu-Rshaya) consiste en una reducción de tejido por la propiedad secante y ligera de vata. La mayor parte de los casos de emaciación, deshidratación y deficiencia de fluidos vitales son debidos a este tipo de problema vata.

La deficiencia cursada por vata se trata con una terapia tónica basada, sobre todo, en plantas y alimentos dulces y nutritivos.

Un «vata obstructor» es aquel que bloquea los canales con su acumulación y provoca trastornos.

En el vata obstructor hay que eliminar la oclusión, en cuyo caso una terapia tónica no funciona. Una terapia tónica sólo alimentará la obstrucción e incrementará el estancamiento, creando más dolor y malestar. Por lo tanto, se utilizan plantas picantes para eliminar la obstrucción y así aliviar vata.

Vata también puede unirse con ama, kapha o pitta. Esto abarca enfermedades tales como la artritis, el reumatismo y también muchos problemas digestivos de distensión abdominal, gases y estreñimiento. Este vata acumulado puede provocar obesidad o el llamado «vata anabólico».

Según la terminología de la herbolaria occidental, se pueden utilizar las siguientes plantas y terapias para aliviar vata:

El sabor picante tiene un efecto estimulante en vata ayudando a mover y disipar su acumulación y estancamiento. Esto disminuye vata a corto plazo; pero a largo plazo, una vez el movimiento de vata se haya desbloqueado, tenderá a aumentar vata. El sabor picante es el más calorífico. Es eficaz para disipar el atributo frío de vata. Agrava vata solo en cuanto a su sequedad. Cuando el frío es el principal atributo de vata se puede utilizar el sabor picante, pero no es conveniente cuando hay sequedad y deshidratación pronunciada. En las digestiones débiles o irregulares, características de una constitución vata, las plantas picantes también son eficaces. Como son las plantas más potentes para estimular agni y para destruir las toxinas, contrarrestan la indigestión y la mala asimilación, causadas por un exceso de vata.

Los diaforéticos de naturaleza caliente se pueden usar para disipar el vata relacionado con los resfriados y las gripes (es el viento el que mete el frío en el cuerpo). Los diaforéticos son también eficaces para humedecer la piel en los diversos problemas de piel seca causados por vata. Deben usarse con moderación para no sudar demasiado y secar más vata. Se usan sobre todo cuando vata está bloqueado.

Muchos poseen propiedades antirreumáticas y son eficaces con la artritis (ama vata).

Las plantas carminativas, que disipan los gases del tracto gastrointestinal, se utilizan principalmente en casos de vata bloqueado. Las plantas nervinas y antiespasmódicas, que ayudan a aliviar la tensión muscular, detienen los espasmos y los temblores nerviosos, también son terapéuticas para el vata obstruido.

Las terapias laxantes y purgantes se utilizan para tratar el estreñimiento, que muchas veces va unido a vata. Se usan principalmente para la obstrucción de vata, pero si se utilizan en exceso pueden agravar este dosha. Los laxantes que sean humectantes y aumenten la masa fecal, como la linaza y las semillas de zaragatona, son aconsejables para el vata deficiente. Los purgantes fuertes, como el ruibarbo y el sen, pueden utilizarse de manera temporal para tratar el vata obstruido. Pero deben usarse con cuidado.

Las terapias estimulantes que fomentan la digestión, el apetito y la neutralización de ama, son eficaces contra las enfermedades vata. Cuando vata se encuentra bloqueado, deshacen los bloqueos de ama y de kapha. Cuando el vata es deficiente, activan el apetito y la digestión y favorecen la reconstitución.

El vata deficiente se trata con terapias y dietas vegetales tónicas, nutritivas y rejuvenecedoras. Las plantas tónico-amargas de la herbolaria occidental están contraindicadas, ya que poseen los mismos atributos de vata. Las plantas dulces demulcentes y emolientes como el regaliz, el olmo rojo y la raíz de consuelda son las más similares a las plantas tónicas y nutritivas en el sentido ayurvédico.

En ayurveda se considera el enema (basti) como la mejor terapia para eliminar el exceso de vata del cuerpo y para llegar a la raíz de sus desequilibrios. En este tratamiento se preparan enemas de aceites y plantas medicinales bajo la supervisión de un experto.

Las fórmulas ayurvédicas para reducir vata contienen muy a menudo sal, especialmente sal de roca, que es más ligera que la sal marina y un buen estimulante digestivo para los vata.

### **Desintoxicación/tratamiento de ama**

Ama, la acumulación de toxinas, de alimentos no digeridos y desechos, complica el tratamiento de los tres doshas. En general, ama tiene las mismas características que kapha; es pesada, densa, fría, viscosa y está formada en su mayor parte por acumulaciones mucosas. Pero puede unirse a cualquiera de los doshas.

Los doshas unidos a ama se denominan en sánscrito sama (de sa que significa «con» y ama).

Vata puede acumularse en forma de gases en el intestino grueso y difundirse por el intestino delgado, bloqueando la capacidad digestiva y creando ama.

Kapha puede acumularse en el estómago como mucosidad, propagarse por el intestino delgado, bloquear agni y también crear ama.

Pitta puede acumularse en forma de bilis en el intestino delgado y bloquear agni por su cualidad líquida y oleosa, lo que también crea ama. Estos estados se denominan respectivamente sama vata, sama kapha y sama pitta.

Ama y agni tienen propiedades opuestas. Mientras que ama es fría, húmeda, pesada, turbia, maloliente e impura, agni es caliente, seco, ligero, claro, fragante (aromático) y puro. Para tratar ama, es necesario aumentar agni.

Psicológicamente, ama se produce cuando la persona se aferra a las emociones negativas. Las emociones negativas apagan el agni mental o claridad de la mente. Como resultado, el agni físico también disminuye. Las experiencias que no se han digerido se vuelven tóxicas, como la comida sin digerir.



Los síntomas de ama incluyen pérdida del gusto y del apetito, indigestión, saburra, mal aliento, debilidad, pesadez, letargia y obstrucción de los canales y los vasos. Otros síntomas son la acumulación de desechos, el mal olor corporal, de la orina y de las heces, un pulso profundo y pesado, la falta de atención, la pérdida de claridad, la depresión, la irritabilidad y la obstrucción de los otros doshas.

Ama es la raíz de la mayoría de resfriados, fiebres, gripes y también de enfermedades crónicas debidas a un sistema inmunitario débil, que van desde las alergias y la fiebre del heno, hasta el asma, la artritis y el cáncer.

Siempre que haya evidencia de la existencia de ama, el tratamiento debe dirigirse primero a eliminarla. No es posible tratar los doshas simple y directamente cuando están mezclados con ama.

Por ejemplo, solo es posible realizar las terapias tónicas y de rejuvenecimiento cuando se ha limpiado el cuerpo de ama.

Ama se reduce con plantas de sabor amargo o picante. El sabor amargo, compuesto de aire y éter, ayuda a separar ama (que tiene una cualidad pesada) de los órganos en los que se asienta. Este sabor cataliza y, por lo tanto, alivia la fiebre causada por la invasión de ama en los tejidos. Estimula el proceso catabólico del cuerpo, cuando un material extraño intenta disolverse en él. El sabor amargo ayuda a eliminar ama produciendo un efecto semejante al del hielo cuando se derrite.

El sabor picante, compuesto de fuego y aire, quema y erradica el ama. Tiene las mismas propiedades que agni, y al reforzar agni, digiere el ama. El sabor amargo suele utilizarse primero para detener la creación de ama. Después, se utiliza el sabor picante que reaviva el metabolismo, consume ama y evita que esta se desarrolle de nuevo. El sabor amargo por sí solo puede no ser suficiente para destruir completamente ama o restaurar agni de manera adecuada.

El sabor salado es también pesado y húmedo. Los sabores salado y ácido, por sus propiedades de calor y de humedad, pueden agravar la fiebre y el calor tóxico de la sangre que suelen acompañar a ama.

El sabor astringente se mezcla con ama en su acción. Por su efecto constrictor en los tejidos y las secreciones, puede retener ama en el cuerpo. Sin embargo, puede usarse para curar las membranas dañadas por infecciones causadas por ama. Así pues, debe utilizarse como suplemento a las terapias amargas o picantes.

Puesto que el atributo principal de ama es su pesadez, primero se trata con plantas y una dieta de naturaleza ligera. Muchas veces es conveniente ayunar hasta que la lengua esté limpia o se recupere el apetito. Al ser ama un factor principal de la enfermedad, el uso extensivo del ayuno, las dietas anti mucosidad y las terapias desintoxicantes resultan muy eficaces para muchas enfermedades.

Estos procedimientos pueden ser beneficiosos, aunque no se haya determinado la constitución exacta de la persona.

Ya que las propiedades del dosha se mezclan con las de ama, las plantas que alivian un dosha pueden no ser efectivas en una condición sama. Por el contrario, las plantas que suelen agravar un dosha, pueden aliviarlo en un estado sama. Debemos distinguir no solo el dosha, sino si está con ama (sama) o sin ama (nirama, de nir que significa «sin»).

Vata, que normalmente es 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 pesado y, si en general tiene un movimiento lento, puede quedarse atascado o inmóvil a causa de ama. La turbidez, pegajosidad y densidad de ama altera los atributos de los doshas.

### VATA, SAMA

Indicaciones: estreñimiento, aliento y heces malolientes, lengua con saburra, dolor y distensión abdominal (que se agrava al palpar, con el masaje o con el aceite), gases intestinales y retorcijones, falta de apetito, letargia, debilidad, pulso lento, agravado todo ello en los días nublados.

Tratamiento: sobre todo plantas de sabor picante, estimulantes y carminativas, junto con algunos laxantes o purgantes para eliminar las toxinas.

### VATA, NIRAMA

Indicaciones: sin estreñimiento, sin mal aliento, dolor suave (que se alivia con el tacto), lengua limpia, boca seca con sabor astringente, cuerpo ligero, seco, con más emaciación, más reducción de los tejidos, menos cansancio.

Tratamiento: tonificación y rejuvenecimiento, con mayoría de plantas de sabor dulce y picante para reconstituir el cuerpo.

### PITTA, SAMA

Indicaciones: pérdida de apetito, poca sed, lengua con saburra amarillenta, orina, heces y mucosidad amarillentos o verdes, pesadez de estómago, vómito espeso y bilioso, mal aliento, sabor amargo o ácido en la boca, sensación de ardor suave, erupción en la piel, poca perspicacia, condiciones que pueden agravarse con el frío.

Tratamiento: sobre todo con plantas de sabor amargo y picante, tónico-amargas y estimulantes para limpiar las toxinas.

### PITTA, NIRAMA

Indicaciones: sed y apetito excesivos, lengua roja o inflamada sin saburra, orina y heces claras, rojizas o negruzcas, gran sensación de ardor, sofocos, vértigos, mareos, percepción aguda.

Tratamiento: terapia refrescante y tonificante con mayoría de plantas de sabor dulce y amargo.

### KAPHA, SAMA

Indicaciones: mucosidad turbia, pegajosa y espesa, que no sale con facilidad, que bloquea la garganta, cubre la lengua y forma la saliva con hilos, sabor de boca ácido o salado, congestión, opresión en el pecho, dificultad en la respiración, mucosidad en las heces y en la orina, poco apetito, letargo, dolor sordo y generalizado, cansancio.

Tratamiento: principalmente con plantas picantes y amargas para un efecto estimulante y descongestivo, que limpie las toxinas y suprima la mucosidad y la grasa.

### KAPHA, NIRAMA

Indicaciones: la mucosidad es acuosa, líquida o espumosa, sale con facilidad, sabor dulce en la boca, apetito normal, lengua limpia, heces y orina sin mucosidad, no hay dolor.

Tratamiento: principalmente con plantas picantes y dulces, expectorantes, para eliminar el exceso de mucosidad y de kapha.

El enfoque habitual del ayurveda es pasar del estado de sama de dosha a una situación nirama. Después de eliminar el ama, se puede actuar en el dosha directamente, eliminando los excesos y tonificando las deficiencias que hayan surgido.

## Tratamientos ayurvédicos

---

### Desintoxicar el organismo

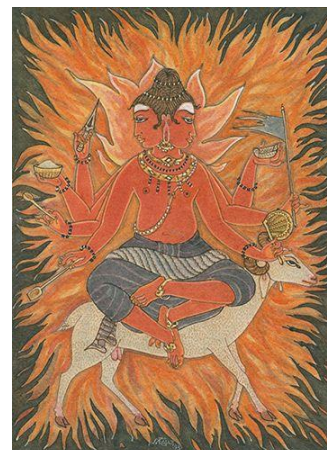
El buen funcionamiento de la digestión es muy importante, ya que el 90% de las enfermedades provienen de la mala digestión. Por lo tanto depurar y fortalecer agni es quizás el tratamiento principal.

Cuando el alimento o las emociones vividas, no son digeridos correctamente, los nutrientes no llegan a los órganos y los tejidos, y el alimento a medio digerir origina toxinas en el cuerpo (**ama**).

Debemos asegurarnos que la persona no tenga ama y en caso de tenerla, tomar las precauciones adecuadas, indicando medicinas naturales para eliminar las toxinas del cuerpo de forma armoniosa.

Tratamiento terapéutico para equilibrar Agni

- Dejar 4-6 horas entre comidas
- Ayunos ocasionales
- Usar monodieta (kichadee), agua caliente con limón y las



purificaciones estacionales para mantener una digestión saludable

- El agni aumenta con los sabores picantes, ácidos y salados, conviene comenzar las comidas con estos sabores
- Una pequeña dosis de sabor amargo tomada antes de la comida aumenta la secreción de ácido clorhídrico estomacal, aumentando la digestión

### Para eliminar toxinas

- Beber agua caliente (hervida a fuego lento durante 15 min) puesta en un termo. El primer vaso de agua caliente siempre en ayunas, por la mañana.
- Masticar antes de las comidas 1 trocito de jengibre fresco, con un poco de sal.
- Hacer infusión con jengibre y limón: ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Infusión :
  - ¼ de cucharada de comino
  - ¼ de cucharada de pimienta negra
  - ½ cucharada de jengibre fresco + regaliz o hinojo.



## La piel y el Ayurveda

Para el ayurveda la piel es como una “gran lengua” por donde va a ingresar al organismo todo lo que le untamos, es por ellos, que esta sabiduría milenaria no utiliza nada en la piel que no se comería.

La piel refleja el estado nutricional interno del organismo, por lo tanto, cualquier déficit de nutrientes se verá manifestado en su estado general. Puede ser a través de manchas, arrugas, problemas para la cicatrización, verrugas o cambios en la pigmentación normal de nuestra piel.

Para realizar cualquier tipo de tratamiento en ella debemos conocer el biotipo de la piel a tratar.

### Tipos de pieles

Existen diferentes tipos de piel. Genéricamente podemos definirlos como piel normal, grasa, seca y mixta.

Esta última, la piel mixta, es la más común y se caracteriza por tener una zona de piel grasa (frente, nariz y mentón) a la que normalmente se denomina como la “zona T”, y otras zonas secas, sobre todo en las mejillas y alrededor de los ojos.

La piel normal se presenta tersa, sin poros abiertos ni puntos negros, es firme y flexible.

Por su parte, la piel grasa tiene como rasgos distintivos el brillo y la presencia recurrente de puntos negros y poros alargados, también presenta áreas escamosas alrededor de la nariz.

Por último, la piel seca presenta poros pequeños, es suave al tacto y rara vez tiene barros, espinillas o puntos negros, por su falta de humectación tiene tendencia a quebrarse.

Según el Ayurveda la piel está relacionada con el tacto y el elemento aire. En la búsqueda de la belleza y la salud, los antiguos sabios de la India sabían que la piel era el reflejo del estado nutricional del individuo, y cuando decimos nutricional no sólo nos referimos a los alimentos, sino también a las emociones. Así, la armonía de nuestro cuerpo, mente y alma se refleja en este órgano.

Los doshas, tienen incidencia también sobre nuestra piel, así, dividimos los tipos de piel en tres grupos:

- PITTA: piel sensible.
- VATA: piel seca.
- KAPHA: piel grasa.

Asimismo existen combinaciones:

- Vata-Pitta: seca y ligeramente sensible

- Vata-Kapha: seca con textura gruesa
- Pitta-Vata: sensible y ligeramente deshidratada
- Pitta-Kapha: sensible y ligeramente grasa y gruesa
- Kapha-Pitta: grasa y ligeramente sensible
- Kapha-Vata: zona T grasa con mejillas secas
- Tridosha: seca, sensible o grasa

**PITTA** (fuego y agua) es la transformación y los cambios.

Piel PITTA normalmente:

- es sensible
- con tendencia a rosácea
- se quema fácilmente con el sol
- no tolera bien calor y comida caliente
- suele tener problema de granitos y acné
- puede reaccionar ante productos (cosméticos) químicos
- aspecto rojizo
- caliente al tacto

Para equilibrarse necesitará sabores dulces, amargos y astringentes.

Plantas aliadas: aloe vera, caléndula, manzanilla, lavanda, sándalo, hinojo, cúrcuma, aceite de coco.

**VATA** (aire y éter) es la energía en movimiento.

Piel VATA está representada por estas características:

- es seca
- fina
- fría al tacto
- se deshidrata fácilmente
- con falta de circulación
- con manchas oscuras
- vulnerable ante el viento y ambiente frío
- con falta de sebo e hidratación
- signos de envejecimiento prematuro (por ejemplo, las arrugas).
- con falta de luminosidad

Para equilibrarse necesitará sabores salados, ácidos y dulces.

Plantas aliadas: geranio, rosa, jazmín, naranja, pachuli, perejil, comino, hibisco, aceite de sésamo, aceite de palta.

**KAPHA** (agua y tierra) es el elemento cohesionador.

Piel KAPHA se caracteriza por ser:

- grasa
- gruesa
- poros abiertos
- tolera bien el sol
- pocas arrugas

Para equilibrarse necesitará sabores picantes, amargos y astringentes.

□ Plantas aliadas: tea tree, limón, jengibre, mejorana, eucalipto, menta, neem, albahaca, aceite de jojoba, aceite de pepita de uva.

Además de estos tres tipos existen pieles mixtas, que tienen más de un dosha.

Plantas aliadas: lavanda, romero, naranja, menta, manzanilla, geranio, rosa, aceite de almendras

#### CONSEJOS GENERALES PARA LA SALUD DE TU PIEL SEGÚN EL AYURVEDA:

- Una **alimentación balanceada y adaptada** a la constitución corporal, al estilo de vida y a la estación del año.
- Evita **alimentos tóxicos** como: los tratados químicamente, alterados genéticamente, los procesados, los enlatados, los congelados, los fritos y los edulcorados.
- Utilizar **productos cosméticos naturales**, ya que son los que están llenos de prana o energía vital.
- Un sueño reparador es muy importante para la recuperación y desintoxicación de la piel, que ocurre cuando estamos descansando. Establecer hábitos para un **sueño reparador** es vital para su renovación.
- **Beber agua**. Para una piel radiante el agua tibia es lo ideal.
- Mantener una **actitud positiva** ante las situaciones y las personas que interactúan con nosotros. Las emociones negativas bloquean los canales energéticos sutiles (nadis) de nuestro organismo, favoreciendo la acumulación de toxinas. Puesto que somos seres psicósomáticos y es la mente la raíz de todas nuestras enfermedades y desequilibrios, aunque sea difícil, debemos enfocarnos en ver a cada situación y a cada persona como parte de nuestro crecimiento espiritual, aceptando, soltando y agradeciendo.