

# Desequilibrios corporales

---

En el paso de la salud a la enfermedad manifiesta, existen seis etapas: acumulación, exacerbación, diseminación, localización, manifestación y especialización.

**ACUMULACIÓN:** Durante esta primera etapa cada dosha se acumula en las áreas del cuerpo que corresponden a su ubicación natural. VATA en colon, PITTA en duodeno, estomago, KAPHA en pulmones. Presencia de AMA.

**EXACERBACIÓN:** Si no se toman las medidas necesarias para corregir la situación anterior, el proceso de enfermedad continúa, cada dosha incrementará los síntomas de la etapa de acumulación. KAPHA digestión débil, letargo mental, avaricia, acumulación y más tiempo dedicado a comer y dormir. PITTA acaloramiento, sabor metálico, deseo de bebidas frías, obsesión por completar tareas, lenguaje irritable, crítico, preocupaciones laborales nocturnas. VATA presentará, dolor abdominal, aumento del gas colónico, rigidez o contracturas en cuerpo, hormigueos esporádicos en manos o pies, constipación, conversación excesiva o demasiado rápida, aumento de sensibilidad al sonido.

**DISEMINACIÓN:** Al no haber sido corregidos, los doshas se desbordan por el organismo a través de los canales, buscando zonas débiles. La remisión espontánea no es posible en esta etapa. Sin embargo, si los doshas son removidos y no se han ubicado en un tejido predispuesto a la enfermedad, el proceso puede revertirse y ésta, evitarse o curarse.

**LOCALIZACIÓN:** Los doshas entonces, se acumulan en una zona débil y aparecen los síntomas iniciales de las enfermedades orgánicas. El sitio afectado está determinado por alguna debilidad previa que pueda haber alterado los mecanismos de defensa.

**MANIFESTACIÓN:** En esta etapa se manifiesta el cuadro completo de la enfermedad y se establece el diagnóstico tal como lo conocemos desde la medicina convencional.

**ESPECIALIZACIÓN:** En este estadio solo es posible la paleación de los síntomas y no la cura de la enfermedad.

## AMA:

En Medicina Ayurveda se podría definir como derivado de mala digestión, lo que provoca toxicidad corporal o incluso mental. Tener una buena o mala digestión no solo depende del alimento que consumamos, sino también en la predisposición a la hora de sentarse frente al alimento. No es igual comer con alegría y satisfacción que estando de malhumor o con preocupaciones. La noción ayurvédica abarca tanto los nutrientes físicos como los psicológicos. Sentimientos negativos, de continua insatisfacción, depresión y apatía, nos provocan AMA y acaban por perturbar las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo produciendo enfermedades.

# RESUMEN DE COMO ENCARAR UN CASO DESDE EL AYURVEDA

---

- ❖ DATOS DE PACIENTE
- ❖ MOTIVO DE CONSULTA
- ❖ INTERROGATORIO PARA AVERIGUAR EL DOSHA
- ❖ MIRARLO FÍSICAMENTE (La observación de su dosha constitucional)
- ❖ PREGUNTAS SOBRE SU FISIOLOGÍA (como duerme, come, va de cuerpo, enfermedades que haya tenido)
- ❖ SOBRE SU CARÁCTER (si es tranquilo, como es cuando se enoja, si es cambiante o parejo su estado anímico, si es alegre, si tiende a la melancolía, etc.)
- ❖ SOBRE SUS EMOCIONES (si es amoroso, afectuoso, que emoción predomina en él)
- ❖ SOBRE SUS CONDUCTAS (cambiantes, constante, aprendizaje, cursos y carreras si las terminó o dejó sin concluir, si es estable en su relaciones, el apego como forma de vida, la soledad como forma de vida, la actividad física, la energía, excesos)
- ❖ PRAKRITI- VIKRITI (qué siente que fue lo que más se alejó de su esencia éste último tiempo, qué se alejó de su forma de ser)
- ❖ MOMENTO MAS DIFICIL QUE HAYA VIVIDO ESTE ULTIMO TIEMPO (es importante saber cuál fue su reto más importante, lo más difícil que le tocó vivir en este último tiempo, y como lo maneja, desde qué lugar, como lo supera, o no, si lo vive con fortaleza, dolor, culpa, arrepentimiento, ansiedad, temor, etc.)



## ¿CÓMO SABER QUÉ DOSHA ELIJO PARA TRATAR AL PACIENTE?

Si el paciente es por ejemplo PITTA-KAPHA, pero su desequilibrio en éste momento está en KAPHA, lo trataré como KAPHA en un comienzo y tendré en cuenta la posibilidad de tratarlo como PITTA después de una tercer o cuarta consulta. Pero si está muy equilibrado como KAPHA, seguiré en KAPHA sin modificar nada.

Si los desequilibrios son de ambos doshas, elijo el que sea constitucional.

Si el desequilibrio es tridoshico, conviene comenzar tratándolo como VATA, ya que VATA es movimiento y abarca a casi todos los problemas psicofísicos.

**«Si no sabes cómo tratarlo, es mejor que comiences por VATA»**

## TRATAMIENTOS

- ✓ Hábitos de vida del dosha a equilibrar.
- ✓ Selección de alimentos que equilibran y los que no.
- ✓ Ayuno ayurvédico dos veces por semana ( salvo vata puro).
- ✓ Tisana para equilibrar el dosha que esté más desequilibrado.
- ✓ Explicarle al paciente sobre la inteligencia del cuerpo, sobre aprender a escucharse y respetar lo que su cuerpo le pide. A frenar cuando la cantidad supera su apetito.

## Ejercicio y ayurveda

- ✓ «ACTIVIDAD FÍSICA, LA MITAD DE LO QUE UNO PUEDE HACER, PERO TODOS LOS DÍAS».
- ✓ A diferencia de la cultura occidental, el ayurveda plantea, que la actividad física será beneficiosa, si trae placer y si no se gasta toda la energía.
- ✓ Si puedo dar 10 vueltas manzanas, doy 5, pero todos los días!! Es dar ritmo al cuerpo sin gastar sus reservas energéticas.



Recomendar baños de inmersión con gotas de aceite de sésamo (menos a PITTA que el calor no lo favorece), masajes ayurvédicos, y momentos de ocio.



### MEDITACIÓN



*MUCHAS GRACIAS POR HABERME ACOMPAÑADO  
EN EL ESTUDIO DE ESTA CULTURA APASIONANTE Y MILENARIA*

**«ATREVETE A DAR TU 100% EN ESTA VIDA,  
A DAR TODO LO MEJOR QUE PODES DAR,  
QUE EL UNIVERSO CONSPIRARÁ A TU FAVOR,  
ABRIENDOTE TODAS LAS PUERTAS»**

*NAMASTE*

*¡Gracias!*

*Silvina Draiman*

