



TEMA 6: CURAS Y TRATAMIENTOS EN AYURVEDA



CURA DE DETOXIFICACIÓN PANCHAKARMA

El tratamiento ayurvédico está muy pautado y organizado y debes respetar ciertas reglas y pasos para que sea efectivo. Uno de los pasos más importante y también el más famoso en ayurveda es la cura de detoxificación, tradicionalmente llamada cura Panchakarma.

Panchakarma es una palabra sánscrita compuesta **por Pancha = cinco, y Karma = acción**. En este caso, Karma significa: **“acción profunda y poderosa para limpiar el cuerpo de sus impurezas”**. De hecho, esta cura de detoxificación utiliza cinco funciones naturales de eliminación para limpiar el cuerpo de la acumulación de toxinas.

Así nos desharemos de las toxinas relacionadas con un desequilibrio de los doshas, y de los residuos metabólicos debido a una mala eliminación de los desechos del cuerpo por parte de los tres Malas (orina, heces y sudor). También nos desharemos de los residuos causados por un fuego digestivo demasiado bajo que conduce a una acumulación de Amas (o toxinas).

La detoxificación se realiza antes de la cura de regeneración, ya que se considera que esta segunda cura puede no ser eficaz si los Srotas (o canales de energía del cuerpo) no se purifican adecuadamente y si los Malas no se eliminan correctamente.

Al final de esta cura de detoxificación **el cuerpo quedará purificado, los canales físicos y energéticos estarán limpios** y, por lo tanto, las energías circularán fácilmente sin encontrar ningún obstáculo. Podríamos tomar la imagen de una chimenea: el fuego representa el estado de salud, la chimenea representa los canales del cuerpo y el hollín representa las toxinas.

Si permites que el hollín se acumule en el tiro de la chimenea se obstruirá cada vez más, por lo que el aire circulará cada vez peor y el fuego se debilitará. Deberás llamar al deshollinador que limpiará todo y podrás volver a disfrutar de un hermoso fuego. Con nuestro cuerpo es exactamente igual. Una pequeña cura de Panchakarma limpia en profundidad, lo que permite disfrutar de energía renovada, una tez fresca y emociones relajadas.

Para resumir, simplemente recordemos que los **objetivos** de la cura Pancharkarma son los siguientes:

- Permitir un estado de salud óptimo, asociado a una dieta adaptada a la naturaleza de cada persona y a su entorno.
- Preparar el cuerpo para la cura de regeneración que vendrá después.
- Permitir la mejora del estado de salud, gracias a la eliminación de los residuos del cuerpo (Malas) y a la restauración de un buen equilibrio entre los doshas.
- Prevenir la aparición de enfermedades.
- Para que el panchakarma surta efectos lo primero que debemos tener en cuenta es que hay que tener unos hábitos saludables y una dieta que no favorezca la inflamación y la enfermedad.

Esta cura, sobre todo si es la primera vez, “sacudirá” tu cuerpo. **No se recomienda en caso de enfermedad crónica o inflamación en fase aguda, para personas en estado de debilidad ni en mujeres embarazadas.** La cura Panchakarma es generalmente beneficiosa para todas las enfermedades crónicas del cuerpo y de la mente, en caso de sobreesfuerzo y como medida preventiva. Además, esta cura estaría especialmente indicada en todos los

períodos de cambio: rupturas, matrimonios, mudanzas, cambios, duelos, etc.

Esta cura de detoxificación puede ser muy difícil debido a las implicaciones físicas y emocionales. Por lo tanto, será necesario asegurarse de que sea lo más compatible posible con el estilo de vida del individuo. **Por ello resulta esencial programarla en un momento en el que la persona pueda tomarse períodos de descanso.** Si esto no es factible durante **21 días**, dicho periodo se acortará un poco aunque debe durar al menos **7 días**.

El ayurveda tiene como objetivo principal mantener un buen estado de salud general. Por lo tanto, no esperaremos a estar enfermos para cuidarnos. Es por eso que **la cura Panchakarma es preventiva**, y debe convertirse en algo que integremos en nuestras vidas, a razón de **una o dos curas por año**. La mejor época para hacerla en Occidente sería en el tiempo de transición entre el verano y el otoño.

Para asegurar el buen desarrollo de la cura Panchakarma se deben seguir algunos puntos:

- En la medida de lo posible, respetar una **dieta vegetariana**, es decir, sin carne ni pescado, durante al menos una semana antes del inicio del tratamiento, durante toda la duración del mismo y una semana después de su finalización.
- Durante este mismo período, **será necesario dejar de fumar y no consumir alcohol ni café**. También se deben suprimir los dulces, alimentos fritos, mariscos y productos lácteos. Los alimentos fermentados como el yogur, queso, tofu, salsa de soja, pan, etc., deberán suprimirse por completo. Se permitirá una pequeña cantidad de sal, alimentos picantes (ni ajo ni chile) o alimentos ácidos. Por último, hay que tener cuidado de evitar grandes variaciones de temperatura (agua fría con una comida caliente, verduras crudas con té, etc.).

- Por último, la persona **deberá estar calmada** a nivel físicos y emocional.
- Cura de panchakarma, hay que hacerla en un lugar especializado y bajo supervisión de personal cualificado, pueden surgir algunos problemas tales como mareos, malestar, bajada de glucosa, cefaleas.

Procedimiento Práctico de la Cura Panchakarma

Lo más importante es respetar las 3 fases: **pre-cuidado, cuidado y post-cuidado**, así como una cierta distancia entre las fases. Ahora te presentaremos el desarrollo práctico de cada una de las fases que componen la cura Panchakarma.

1.CUIDADOS PREVIOS: POORVA KARMA

Para mejorar el efecto de la cura de detoxificación Panchkarma prepararemos el cuerpo para dirigir las toxinas al mismo lugar y así facilitar su evacuación utilizando dos tratamientos: oleación (Snehana) y sudoración (Swedana).

- **Oleación - Snehana:** Entre 3 y 7 días antes del inicio del tratamiento de detoxificación, se aconseja que la persona consuma aceite y grasas para uso interno y externo. En uso externo, es decir, en masaje, se utilizan aceites vegetales, e internamente, se le pide a la persona que consuma mantequilla clarificada, llamada ghee. Este tratamiento se utilizará en caso de sequedad de la piel, pérdida de libido, ansiedad, agotamiento físico, pérdida de peso, para todos los trastornos de Vata, para trastornos oculares y, en preparación, para los tratamientos de Vamana (vómitos) y Virechana

(purga de laxantes). Este cuidado es particularmente beneficioso para los ancianos y niños.

Por otra parte, la oleación debe evitarse si se detecta un fuego digestivo Agni demasiado débil o demasiado potente, si la persona es propensa a la obesidad, presenta gran debilidad, diarrea, rigidez del cuerpo, enfermedades de la garganta, indigestión, sed excesiva o vómitos, en caso de embarazo, anorexia, consumo de drogas, y en todos los trastornos de Kapha. Finalmente, como última precaución, si no planeas practicar Vamana, entonces debes tener cuidado de no hacer este tratamiento de oleación antes de Virechana, Basti o Nasya, ni después de Virechana.

- **Sudoración - Swedana:** Este tratamiento debe realizarse siempre después de la oleación. Para ello, utilizaremos dos técnicas principales: Fortalecer el calor interno a través del ejercicio físico y aportar calor externo al cuerpo a través de la sauna, hammam, agua caliente, calefacción, un baño, etc. Por ejemplo, después de un buen masaje con aceite caliente, se puede ofrecer a la persona una toalla caliente para envolverse, un té caliente, colocarse frente a una chimenea o radiador o poner una bolsa de agua caliente en el estómago. Elige en función de tu entorno, de los medios de los que dispones, etc.

Después de estos tratamientos preliminares, se aconsejará a la persona que descanse, que se mantenga caliente y que respire aire fresco, ventilando bien las habitaciones. También hay contraindicaciones para este cuidado: no debe ofrecerse a mujeres embarazadas, personas que sufren sangrado, anemia, mareos, desmayos, fiebre, diarrea, ictericia, personas obesas o muy delgadas, o personas que hayan consumido alcohol recientemente. Además, si sentimientos como el odio, la ira o los celos están muy presentes, este tratamiento no será adecuado.

2. TRATAMIENTOS DE LA CURA

Descubrirás que los procesos ayurvédicos pueden parecer relativamente “violentos” para nuestra mentalidad occidental. Sin embargo, esto es sólo una cuestión cultural. En efecto, si lo vemos con un poco de perspectiva, nos damos cuenta rápidamente de que esta forma de purgarnos sólo explota los recursos y medios naturales de nuestro cuerpo.

En Ayurveda no bombardeamos nuestro cuerpo con moléculas extrañas cuyos efectos a largo plazo pueden ser perjudiciales, sino que en una cura Panchakarma favorecemos el alivio del cuerpo, algo que parece mucho más saludable.

- **Vómito – vamana:** Tras 3 a 7 días de tratamiento previo se prepara la persona para el vómito. Para permitir una eliminación fácil, se pueden proponer diferentes consejos. Por ejemplo, el día antes del tratamiento, es recomendable ingerir una comida pesada, lo que fortalecerá a Kapha. Se recomienda una mezcla de arroz, lentejas, yogur y ghee. A la hora de acostarse, también puede tomar una infusión de cálamo en polvo. Además, con el objetivo de fortalecer Kapha, la persona podrá consumir 2 vasos grandes de agua salada (10 gramos de sal por litro de agua) al levantarse, antes de cepillarse los dientes. Después, la persona deberá asegurarse de mantener el pecho y la espalda calientes (radiador, chimenea, bolsa de agua caliente...).

A continuación se le pedirá que tome un té compuesto de 11 gramos de polvo de regaliz, 11 gramos de polvo de cálamo, 11 gramos de polvo de manzanilla y 5 gramos de polvo de semillas de hinojo mezclados con 400 ml de agua caliente. Debe tomar de 3 a 4 veces esta dosis de té de hierbas muy caliente y lo más rápidamente posible.

Finalmente, para desencadenar el reflejo del vómito, se puede frotar la parte inferior de la lengua (usando un raspador de lengua o un cepillo de dientes viejo, por ejemplo). La aplicación adecuada de este tratamiento debe causar un máximo de 4 a 8 vómitos. En el ayurveda se cree que el tratamiento debe detenerse cuando aparece la bilis.

Como el proceso es excesivamente agotador, la persona tendrá que descansar. Puede tomar un poco de agua caliente o té de hinojo durante la siguiente hora, antes de darse una ducha o un baño caliente. Idealmente, ese día se debe ayunar y sólo consumir tés de hierbas o agua de cocción del arroz. Además, no se debe restringir ninguna de las necesidades del cuerpo (orinar, estornudar, toser...) De esta manera, se permite que el cuerpo se libere de cualquier cosa que le molesta.

- **Purga – Virechana:** se debe realizar esta cura por lo menos tres días después del vómito. De esta manera, evitamos agotar demasiado el cuerpo porque, como comprobaremos, esta cura es agotadora tanto emocional como físicamente. A pesar de ello, asegura un verdadero bienestar. Por supuesto, si Vamana, (el vómito), no es necesario, entonces se puede comenzar la cura Virechana directamente.

Esta purga debe hacerse a última hora de la mañana. Para que sea eficaz se deben evitar los alimentos Kapha y comer ligero y caliente el día anterior al tratamiento. Para el desayuno, las personalidades dominantes Kapha no comerán y el resto, tomará un desayuno muy ligero. Para practicar este tratamiento utilizaremos diferentes sustancias laxantes. Podemos usar ciruelas pasas, salvado de trigo, lino, o aceite de ricino. Para elegir el laxante adecuado siempre debemos tener en cuenta la constitución de doshas de la persona. Por ejemplo, si hay un exceso de Pitta en el cuerpo, entonces las hierbas deben tener un sabor astringente y dulce.

Para Kapha, serán picantes y para Vata, serán de calidad aceitosa, picante o salada. Aquí hay algunas recetas de laxantes efectivas de acuerdo a los doshas dominantes. Deben consumirse alrededor de las 8 o 9 de mañana:

- Pitta o Kapha/Pitta: 10 a 15 gramos de ruibarbo en 200 ml de agua caliente.
- Vata/Kapha o Vata/Pitta: 10 gramos de ruibarbo en 30 ml de aceite de ricino y 200 ml de agua caliente.
- Vata: 30 ml de aceite de ricino en 200 ml de agua caliente.

Después de este consumo de laxante, y para facilitar la purga, la persona podrá beber agua salada caliente y aplicar calor a su estómago. Si esta cura se realiza adecuadamente, la persona irá al baño entre 6 y 8 veces y tendrá que beber un poco de agua con sal después de cada evacuación intestinal. De esta manera evitaremos la deshidratación.

Nota: Si la purga es excesiva, se debe mezclar un gramo de nuez moscada en polvo en una pequeña taza de agua caliente o leche para detener el proceso.

- **Enema Rectal – Basti:** Para practicar Basti, el cuerpo debe estar lo suficientemente en forma y sin demasiados desechos Amas. Por lo tanto, si se sospecha que el cuerpo está lleno de desechos, es mejor comenzar con el vómito antes de pasar a los enemas. Este tratamiento debe realizarse por la mañana, con el estómago vacío o después de un desayuno muy ligero. Siempre se terminará con un enema aceitoso porque, como hemos visto anteriormente, existen dos tipos de enemas: los basados en aceite y los basados en decocciones. Dependiendo del trastorno, no se aplicarán las mismas proporciones.

3. CUIDADOS POSTERIORES

Después de la cura Panchakarma, se prevé un período igual a la duración de la cura para recuperarse de ella. Durante esta fase de recuperación, se prestará especial atención a la dieta, al ejercicio y al descanso. En cuanto a la dieta, el paciente volverá gradualmente a su alimentación normal.

Para ello, reintroduciremos gradualmente: frutas y verduras crudas, cereales, productos lácteos, huevos y proteínas vegetales, pescado, y carne.

De esta manera, se permite que el sistema digestivo vuelva a la normalidad de forma progresiva. Del mismo modo, la reanudación de las actividades debe ser lenta y se debe pedir a la persona que preste atención a los signos de su cuerpo. Por último, cada día debe descansar de forma adecuada. Acostarse temprano y levantarse cuando su cuerpo se despierte naturalmente.

Si la persona retoma el trabajo y no puede dormir tanto como desea por la mañana, puede usar un simulador de amanecer. Esto permite que el cuerpo se despierte suavemente del sueño. Excepcionalmente, también se pueden realizar siestas cortas durante el día (nunca más de 20 minutos) si surge la necesidad.

Se puede llegar a dormir hasta 24 horas seguidas, una vez que finaliza el tratamiento de panchakarma se percibe una limpieza generalizada de todo el organismo, hasta los colores se perciben diferentes, según testimonio de personas que lo han practicado

Finalmente, en esta fase de cuidados posteriores se evitarán los viajes, el trabajo intenso, el trabajo prolongado con ordenadores, bañarse en la piscina o el mar, tomar el sol y, por supuesto, el alcohol, el tabaco y otras drogas.

MASAJES AYURVÉDICOS

En ayurveda, la práctica del masaje se recomienda diariamente. A veces menos, según la constitución de doshas del paciente, pero en cualquier caso, el masaje debe realizarse varias veces a la semana. Ayuda a equilibrar las doshas, permitiendo que el paciente recupere la plenitud y la salud.

El masaje puede ser utilizado para permitir que Vaayu, el elemento Aire (que mencionamos en el primer módulo) se mueva alrededor del cuerpo, aliviando el dolor. Como recordatorio, el aire, el segundo elemento, es la fuerza que, desde lo invisible, induce cambios visibles. Confiere el movimiento muscular, los latidos cardíacos, la expansión y contracción pulmonar y los movimientos intestinales. Está ligado al sentido del tacto. Su órgano es la piel y su órgano motor es la mano.

El masaje también puede ser utilizado como una técnica de relajación, para ayudar a la digestión, o como un medio para equilibrar y estimular la circulación sanguínea. El masaje elimina la fatiga (Shramhar) y combate el envejecimiento del cuerpo (Jarahar), al nutrirlo. Fortalece los diversos sistemas del cuerpo, entre ellos, los sistemas nervioso e inmunológico.

La fatiga mental puede aliviarse con un masaje de cabeza a base de aceite. La fatiga física se puede aliviar con un masaje seguido de un baño en agua salada. Los masajes con aceite caliente pueden aliviar la fatiga causada por la producción de toxinas. El masaje ayurvédico también puede eliminar el exceso de Vaayu en Vata. El aumento del Aire en estos pacientes puede causar dolor muscular y articular, ciática, gases y reumatismo.

El masaje es la única manera de superar este exceso de Aire y reequilibrar Vata. También mejora la visión, ya que el empeoramiento de Pitta (especialmente a través de la producción de bilis)

puede dañar la visión. Pero el terapeuta de ayurveda puede contrarrestar todos estos fenómenos con unos cuantos masajes que te enseñaremos a realizar.

A veces, en los masajes de ayurveda también se utilizan aceites específicos medicinales para hacer de esta experiencia un momento terapéutico. El ghee, la leche o el suero de leche se pueden utilizar como lubricantes o para tratar ciertas dolencias. Ten en cuenta que, a pesar de todos los cuidados que puede ofrecer a tus pacientes, nada puede reemplazar los cuidados que ellos mismos se prodigan.

El trabajo sobre el cuerpo de tu paciente servirá para ayudarles a desarrollar un estilo de vida saludable y para resolver los problemas que surjan debido a los malos hábitos.

La presión debe adaptarse en función de la dosha del paciente:

- Los pacientes Vata necesitan una presión suave.
- Los pacientes Pitta necesitan presión moderada.
- Los pacientes Kapha necesitan una fuerte presión

Por tanto, las terapias de masaje en ayurveda, deben aliviar al paciente, purificar su cuerpo y ayudarle a recuperar su equilibrio, pero también enseñarle prácticas para prevenir las enfermedades.



Masaje Abhyanga

Abhyanga significa “frotar los miembros” en sánscrito, y es el masaje ayurvédico más famoso. Puede ser realizado por el propio paciente durante su rutina diaria, pero también por el terapeuta de ayurveda o por dos masajistas (uno a cada lado del paciente). Es un masaje con aceite al que se le pueden añadir hierbas. Este masaje estimula la circulación sanguínea y linfática y anima y revitaliza el cuerpo.

El propósito principal de Abhyanga es impregnar el cuerpo con aceites que contienen hierbas medicinales. Los aceites seleccionados dependen de la dosha dominante del paciente y de los desequilibrios de su cuerpo.

Los movimientos se realizan de tal manera que estimulan la circulación, ayudan a la digestión y nutren las células.

El ayurveda considera que una persona que practica Abhyanga es como una cazuela recubierta de aceite: las impurezas de Vata, Pitta y Kapha no se pegan a ella.

Durante Abhyanga, la presión se regula dependiendo de la dosha dominante. Debe ser más ligera en la cara, el cuello, el esternón, el tracto gastrointestinal y los riñones.

En el masaje abhyanga se oxigenan todas las articulaciones de los brazos y piernas además de cada una de las apófisis (terminaciones de la columna vertebral).

Masaje Garshana

Garshana es un masaje seco, realizado con guantes de lana, de algodón de rizo (tipo toalla) o de seda.

Este masaje se realiza rápidamente sobre la piel y tiene como objetivo eliminar las células muertas, pero también estimular la circulación sanguínea y el sistema linfático.

Es uno de los pocos masajes ayurvédicos que no requiere aceite.

Se puede practicar antes de cualquier otro tratamiento corporal ayurvédico y dura unos 15 minutos.

Masaje Udvartana

Udvartana es una forma de masaje ayurvédico en el que el masajista utiliza una pasta de hierbas, o polvo de hierbas secas. Este masaje es una buena opción para los pacientes que no desean recibir un masaje a base de aceite.

Udvartana se recomienda para el tratamiento de edemas, obesidad, problemas de piel y drenaje de ganglios linfáticos. Es excelente para pacientes Kapha y Pitta con problemas de piel, como el acné en la edad adulta. El masaje también puede ser beneficioso para equilibrar Vata, reducir la sudoración excesiva y mejorar la circulación sanguínea

Este masaje es beneficioso para ayudar a reabsorber líquidos en exceso

Masaje Shirodhara

Shirodhara es una práctica ayurvédica que se puede realizar al final de un masaje tradicional, al final de Abhyanga, o para terminar un masaje de cabeza. Es una práctica para crear un flujo de líquido caliente que fluye sobre la cabeza o la frente del paciente.

Es una excelente terapia para enfermedades relacionadas con la cabeza, cuello, ojos, nariz, oídos, garganta y sistema nervioso. Su utilidad terapéutica está probada para la reducción de Vata, así como para los pacientes que sufren de enfermedades Vata, como el insomnio y diversos trastornos mentales.

Shirodhara implica la caída de un flujo constante de aceite desde una altura específica hacia el chakra del tercer ojo, en el centro de la frente. El flujo constante y suave de aceite calma la mente, aporta tranquilidad y ralentiza las ondas cerebrales.



EL USO DE ACEITES Y ACEITES ESENCIALES

Como sabes, los aceites esenciales son más concentrados y más fuertes que otros aceites y tienen un mayor poder de penetración. También puedes añadir los aceites esenciales a los aceites de masaje, eligiendo aceites adaptados a la dosha dominante de tu paciente.

El aceite esencial es un producto muy concentrado y caro, unos 10 ml pueden costar a partir de 10 euros, dependiendo de la planta que se trate.

El ayurveda ha usado desde tiempos remotos aceite de ricino caliente colocado en Marmas específicos para tratar multitud de enfermedades. El aceite debe estar ligeramente caliente, nunca frío o fresco. Esto ayuda a abrir los poros de la piel y permite que el aceite se absorba más fácilmente.

El aceite permite penetrar en un Marma en profundidad, es beneficioso para nutrir el Marma y los Nadis, y fortalece el cuerpo. No dudes en utilizarlo (con precaución). No desperdicies el aceite, pero aplica aceite tantas veces como sea necesario durante el tratamiento. (teniendo en cuenta que puede llegar a ser abrasivo porque son muy concentrados, es mejor hacer una prueba poniendo una gota sobre el dorso de la mano del paciente)

El aceite esencial es el fuego de la planta, hay que usarlo con moderación y en las dosis adecuadas, de no hacerlo de forma adecuada podríamos llegar a quemar la piel del paciente, para masajes es mejor usarlo diluido en un aceite portador

En resumen, si el cliente está débil o muy enfermo, entonces se recomienda el tratamiento con aceite de Marmas. Vierte aceite

caliente sobre el Marma en cuestión, déjalo actuar durante unos minutos sobre de la piel y masajea el Marma para que el aceite penetre. Puede ser muy efectivo, ya que permite que el paciente se relaje antes de que comience el verdadero masaje Marma.

Cuando se trabaja con Marmas, aunque se aplique aceite, recuerda aumentar gradualmente la presión y con la proyección consciente de Prana: esto permite enriquecer el aceite y abrir el Marma, el cual recibirá más aceite y más energía curativa.

Los aceites son buenos para nuestro cuerpo porque son alimentos. Como recordatorio, el ayurveda recomienda que nunca nos apliquemos algo en la piel que no querríamos comer. La medicina ayurvédica siempre ha utilizado productos a base de grasas para nutrir la piel: mantequilla, ghee, y grasas vegetales o animales.

Los aceites vegetales contienen multitud de vitaminas, minerales y enzimas que nutren y fortalecen el cuerpo. ¡Atención! Para obtener todas estas cualidades, el aceite debe estar prensado en frío. Esto significa que el proceso de extracción de aceite no debe implicar calor o productos químicos en ningún momento. Encontrará fácilmente aceite de calidad en tiendas de alimentos naturales y/u orgánicos.

Si te gusta especialmente un aceite, pero no sabes cómo se extrae, no dudes en ponerte en contacto con la empresa que lo fabrica y preguntar cómo se hace. Si trabaja con aceites que han alcanzado el punto de ebullición al ser fabricados las cualidades medicinales se verán muy reducidas o incluso eliminadas.

Uno de los productos está por encima de todos los demás para un uso general adecuado para casi todo el mundo: el aceite de sésamo. Sin embargo, cada constitución debe utilizar el aceite específico que mejor se adapte a sus necesidades. El aceite de sésamo es interesante, en cualquier caso, para masajes de cabeza o de pies porque casi nunca habrá un desequilibrio del dosha dominante en estas partes del cuerpo.

ACEITES PARA VATA

El dosha Vata es frío, seco, rápido, irregular, errático, móvil, ligero, áspero y disperso. Los mejores aceites para Vata son el aceite de sésamo, el aceite de almendra dulce, el aceite de ricino y el aceite de mostaza. Los mejores aceites esenciales para este dosha son los aceites esenciales de sándalo, almizcle, mirra y gaulteria (también llamada wintergreen).

Te habrás dado cuenta de que los mejores aceites para Vata son aquellos que tienen cualidades opuestas a esta dosha. Vata es frío, por lo que se recomiendan todos los aceites calientes, ya que ayudarán a calmar a Vata.

El **aceite de sésamo** contiene un amplio espectro de vitaminas y minerales. Además, las semillas de sesamo tienen una enzima que es beneficiosa para el cerebro. En ayurveda, ningún aceite es tan nutritivo como el aceite de sésamo porque nutre el cuerpo y la mente, y también fortalece las funciones mentales y nerviosas.

El **aceite de almendras dulces** tiene propiedades antioxidantes y se absorbe fácilmente. Este aceite es perfecto para personas que no están acostumbradas a recibir masajes con aceite, ya que es más ligero que el aceite de sésamo, a la vez que contiene muchos nutrientes.

El **aceite de almendras dulces y el aceite de sésamo** se deben utilizar en pacientes que buscan terapias regenerativas o fortificantes. Sin embargo, están contraindicados para pacientes que se encuentran en los llamados estados tóxicos (uso de drogas, por ejemplo), o pacientes congestionados. No todas las personas están preparadas mentalmente para recibir un masaje.

El **aceite de ricino** es conocido por sus múltiples usos. Contiene muchos minerales que ayudan en la construcción de los tejidos. A

menudo se utiliza internamente en Occidente para ayudar a eliminar los desechos corporales.

Edgar Cayce utilizaba compresas calientes impregnadas en **aceite de ricino** para tratar diversas enfermedades. Su método se inspiró directamente en el ayurveda, aunque nunca fue consciente de ello. Utilizaba el calor para abrir los poros de la piel y estimular las funciones metabólicas. El aceite se utilizaba para transportar las toxinas desde el área enferma hasta los intestinos, donde podían ser eliminadas naturalmente. El aceite de ricino es, por lo tanto, muy eficaz en la eliminación de Ama (toxinas) de los tejidos. Compresas impregnadas en aceite de ricino y colocadas en el vientre pueden ayudar a disminuir el dolor menstrual.

También puedes utilizar este aceite en las mujeres. De hecho, el aceite de ricino tiene una afinidad especial con el sistema reproductivo femenino y puede ayudar a aliviar los dolores asociados a la menstruación cuando se aplica varias veces al día en uso externo.

El **aceite de mostaza** es caliente y ligero, lo que puede ser muy útil para pacientes con una constitución Vata muy pesada y marcada, o para pacientes con una constitución doble, pero que tienen un Vata muy elevado. Este aceite está principalmente recomendado para los pacientes Kapha, pero la forma en que combate la pesadez lo hace también interesante para los pacientes Vata.

Los masajes vigorosos con aceite de mostaza ayudan a limpiar los Nadis y a fomentar la circulación de fluidos en el cuerpo. No importa qué aceite elijas para los pacientes Vata. Ten en cuenta que siempre deben ser masajeados con aceites calientes. En invierno, el aceite estará bastante caliente; en verano, tibio.

Si quieres **añadir hierbas** a tus aceites para pacientes Vata puede añadir: **jengibre, canela, regaliz, ashwagandha, cálam**o (en sánscrito: **calamus**), **nardo del Himalaya (jatamansi)** o **incluso valeriana officinale**.

Los aceites esenciales también juegan un papel importante, tanto por sus propiedades olfativas que favorecen la relajación, como por sus propiedades terapéuticas. Dado que estos aceites son concentrados, deben utilizarse en pequeñas cantidades. Se aconseja diluirlos: 20 gotas por cada 100 ml de aceite permiten crear una buena preparación para un masaje.

ACEITES PARA PITTA

El dosha Pitta es cálido, graso, móvil, húmedo, agudo, penetrante y ligero. Los mejores aceites para Pitta son: el aceite de oliva, el aceite de coco, el aceite de girasol y el ghee. Los mejores aceites esenciales están hechos de sándalo, palo de rosa, lavanda y jazmín.

Una vez más, te percatarás de que los aceites propuestos son diferentes del dosha y resaltan las cualidades contrarias. De hecho, estos aceites son refrescantes. Como Pitta es una dosha grasa, se usará menos aceite que para los pacientes de Vata. Además, estos aceites son más ligeros que los propuestos para los pacientes Vata.

Los aceites se deben aplicar tibios (pero no demasiado calientes) en invierno y frescos en verano. Sin embargo, un aceite fresco puede aumentar Ama muy rápidamente si el cuerpo del paciente no es capaz de «asimilarlo», por lo que hay que verificar la constitución actual, antes de cubrir su cuerpo con un aceite fresco.

¿Cómo comprobarlo? Mirando la lengua. Si está cubierta con una capa blanca, signo de Ama, opta por un aceite caliente. Si, por el contrario, es de color rosa (o ligeramente roja), indica un Agni saludable y puedes aplicar un aceite más fresco.

Se recomienda el **aceite de oliva** en Occidente, ya que se encuentra en cantidad y calidad. También es mejor utilizar el aceite de oliva

por la mañana o durante el día, ya que no tiene el efecto sedante que pueden tener otros aceites más pesados.

El **aceite de coco** es también un aceite apropiado para los pacientes Pitta. Tiene muchos beneficios y es muy bueno para la piel. Sin embargo, es alto en colesterol y puede no ser adecuado para todos los pacientes. Revisa su historial médico antes de elegir este aceite.

El **aceite de girasol** es un aceite ligeramente más neutro que los dos primeros, por lo que se recomienda su uso. Es muy nutritivo, excelente para el sistema linfático y no demasiado pesado. Es el aceite más equilibrado teniendo en cuenta sus efectos sobre las tres doshas.

El **Ghee** no es un aceite, sino una mantequilla clarificada. Se recomienda para los pacientes Pitta, ya que regenera en profundidad y tiene la capacidad de aumentar Agni (el fuego digestivo). Un paciente Pitta con alto nivel de toxinas en el cuerpo, puede usar ghee, pero necesitará combinarlo con hierbas, tales como jengibre, berberis o cúrcuma, que ayudarán al ghee a quemar las toxinas. Puede terminar el tratamiento aplicando polvos secos para eliminar el exceso de ghee y reducir el olor.

Por último, si deseas **añadir hierbas a los aceites** de masaje para tus pacientes Pitta, puedes elegir: **cilantro, regaliz, cúrcuma, centella asiática (Goku Cola), nardo del Himalaya (jatamansi) o espárragos de racimo (shatavari).**

ACEITES PARA KAPHA´

El dosha Kapha es frío, húmedo, lento, estable, opaco, pesado, denso, viscoso, graso y dulce. Los mejores aceites para los pacientes Kapha son el de mostaza, girasol, maíz y sésamo. Los mejores aceites esenciales están hechos de almizcle, cedro, mirra y eucalipto.

Los pacientes Kapha necesitan aceites calientes y estimulantes para ayudar a que su metabolismo funcione correctamente. Como sabes, el principal problema de los Kapha es que sus funciones metabólicas son lentas. Los **aceites calientes** (pero también los polvos ligeramente abrasivos) pueden ser muy útiles para corregir esta tendencia. Los polvo van bien a kapha dosha para movilizar su exceso de materia (que siempre tienen tendencia a crear)

Como se mencionó cuando hablamos de los aceites para Vata, el **aceite de mostaza** es perfectamente adecuado para los pacientes Kapha. Es cálido y ligero, que es exactamente lo que un paciente Kapha necesita. El aceite de sésamo se puede utilizar en pacientes con bajos niveles de toxinas. En caso contrario opta por el aceite de mostaza o el **aceite de girasol**. El **aceite de maíz** es muy beneficioso para Kapha, ya que es bajo en colesterol y, por lo tanto, puede ser utilizado en lugar de otros aceites.

Como el dosha Kapha es aceitoso por naturaleza, no uses una gran cantidad de aceite durante los masajes. El aceite debe estar bien caliente en invierno y ligeramente templado en verano. Al igual que con Vata, nunca apliques aceite frío a un paciente Kapha. No dudes en mejorar el efecto de los aceites de masaje con hierbas. Las hierbas recomendadas para Kapha son: **canela, jengibre, enebro, cálamo y bala (una flor amarilla)**.

Hacer un aceite de masaje completo para tus tratamientos no es difícil, pero lleva tiempo.

Compra productos de calidad, no los más baratos, porque a menudo su calidad se ve alterada. Los aceites duran mucho tiempo, así que no dudes en gastar más y comprar ingredientes de calidad medicinal.

Además, ten en cuenta que el aceite es un producto inflamable, así que siempre procede con cuidado al hacer tus aceites de masaje y respeta los tiempos de enfriamiento para no quemarte.

Hay que tener cuidado para que no nos engañen a la hora de comprar estos productos de belleza, un aceite esencial que sea muy barato no será un aceite esencial, será un aceite vegetal con una pequeña proporción de aceite esencial. Para que tengamos una idea, 10 ml de aceite esencial pueden costar a partir de 10 euros.