



# TEMA 8: SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN EN AYURVEDA



# LOS TRES PILARES DE LA SALUD

El **sexo**, conocido en sánscrito como *Abramacharya*, es, según el ayurveda, uno de los tres pilares de la salud. Los otros dos pilares son, como hemos visto también en este curso, la **nutrición** y el **sueño**. Si encuentras el equilibrio en estas tres áreas, tu salud, tanto física como mental, será muy buena.

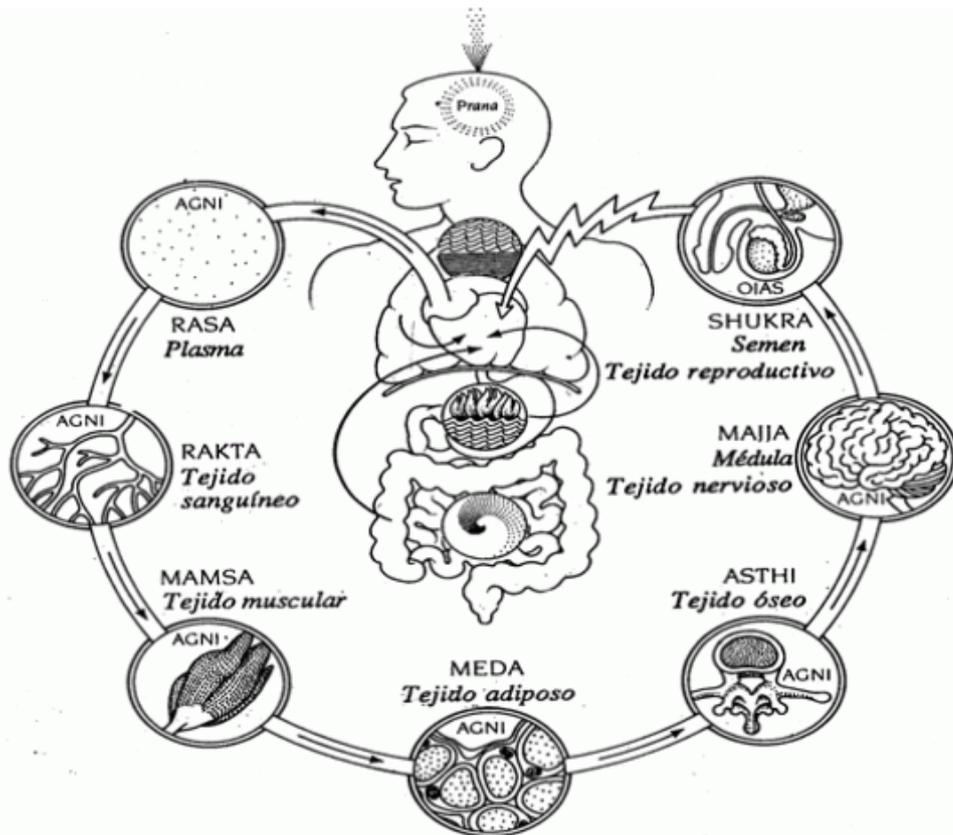
Una relación sexual que conecta mediante el amor a dos individuos, puede alimentar a ambas personas en profundidad. El ayurveda también ofrece una guía con consejos sobre este aspecto.

Este nuevo tema se centrará en temas muy específicos de la sexualidad y el cuidado del aparato reproductivo. Veremos cómo el ayurveda trata la sexualidad y luego hablaremos sobre la reproducción y de cuidados para la mujer en Ayurveda.

Como vimos anteriormente el cuerpo humano está compuesto por 7 tejidos llamados dhatu. Como recordatorio, los **7 dhatu** son:

1. El plasma (= Rasa),
2. La sangre (=Rakta),
3. Los músculos (=Mamsa)
4. La grasa corporal (=Meda)
5. Los huesos (=Asthi)
6. Los nervios y la médula ósea (=Majja)
7. Los tejidos reproductivos (= Shukra y Artava)

Al final de un ciclo de aproximadamente un mes, el cuerpo transforma parte de su Rasa, hasta que se producen fluidos y tejidos sexuales. El semen y los fluidos sexuales, tanto masculinos como femeninos, se llaman **Shukra** y el sistema reproductivo femenino, incluyendo los ovarios y los órganos reproductivos, se llaman **Artava**.



El cuerpo humano gasta una cantidad increíble de energía para producir nuestros tejidos sexuales porque son la base de una nueva vida. **Ojas** también interviene en la vida sexual de un individuo. A modo de recordatorio, Ojas constituye la esencia pura y refinada que resulta de todos los tejidos, y expresa vitalidad, inmunidad y plenitud. Ojas circula por el organismo a través del corazón y se encarga de mantener todos los tejidos del cuerpo.

Un último factor importante para el correcto funcionamiento de nuestra sexualidad es **Apana Vayu**, esta es una forma de Vata, y es uno de los 5 “vientos” del cuerpo. Reside en la parte inferior del cuerpo y regula el movimiento de las piernas, la defecación, la menstruación, el orgasmo y el parto.

# BENEFICIOS Y PERJUICIOS DEL SEXO EN LA SALUD

Probablemente todos podemos decir que el orgasmo tiene muchas ventajas. Además de ayudarnos a sentirnos mejor, los estudios han demostrado que un orgasmo por semana puede reducir el riesgo de depresión leve, enfermedad cardíaca, fortalece la inmunidad y fortalece el suelo pélvico.

Las relaciones sexuales también pueden conducir a una liberación de oxitocina en el cuerpo y ayudarnos a conectar más profundamente con nuestra pareja. En general, **una vida sexual satisfactoria adaptada a la dosha de un individuo tiene muchos beneficios**. Entre ellos, podemos citar:

- Mejora de la memoria y de la concentración, vinculado a la liberación de un exceso de energía.
- Fortalecimiento del organismo.
- Ralentización del envejecimiento.
- Mejor hidratación.
- Órganos sensoriales más sensibles.
- Estudios recientes también han demostrado que una vida sexual saludable ayuda a secretar y mantener el equilibrio entre los neurotransmisores, como la serotonina.
- Una mayor esperanza de vida. Un gran número de estudios, tanto relacionados como ajenos al ayurveda, han demostrado los innegables efectos positivos de la actividad sexual en el sistema cardiovascular.

Pero bajo ciertas circunstancias, la actividad sexual puede tener efectos negativos en la salud y bienestar. **La actividad sexual siempre causa un aumento en Vata.** Esto significa que tendrá un efecto estimulante pero también agotador en nuestro cuerpo. Cuando Apana Vayu se desequilibra de manera crónica puede provocar estreñimiento, insomnio y ansiedad. Las relaciones sexuales demasiado frecuentes crean tensiones en Apana Vayu, que pueden llevar a un sentimiento de inestabilidad, de no estar anclado.

Para sacar el máximo provecho del sexo, sin “sacrificar” el cuerpo, el ayurveda da muchos consejos. Estas sugerencias incluyen lugares, horarios y formas de tener relaciones sexuales, pero también alimentos, cuidados y prácticas para mitigar los efectos de Vata.

- Como **el sexo agrava Vata**, los mejores momentos para tener sexo son las horas del día y del año en los que Vata disminuye, y la influencia de Kapha aumenta. En un día de 24 horas, esto se refiere al comienzo de la noche, antes de las 22 horas. Y por la mañana corresponde entre el amanecer y las 10 de la mañana. Estos dos momentos corresponden, por lo tanto, a los momentos Kapha del día. Sin embargo, entre las 2 am y las 6 am, así como entre las 2 pm y las 6 pm, es decir, durante las horas Vata del día, el ayurveda recomienda no practicar actividades sexuales.
- En cuanto a las estaciones, los dos momentos menos propicios para beneficiarse del sexo son el invierno y al comienzo de la primavera. A finales de la primavera y en el verano, cuando Pitta toma el relevo y también cuando comienza el período Vata a principios del otoño, se debe reducir la frecuencia de las relaciones, ya que el calor y la sequedad del ambiente podrían tener un impacto negativo en la salud.

# RECOMENDACIONES DEL AYURVEDA SOBRE LA SEXUALIDAD

Estas recomendaciones se centran en la exposición a influencias húmedas, frescas y suaves, en lugar de influencias secas, calientes y duras. Estos son consejos que puedes seguir, con independencia de su dosha dominante:

- **Piensa en el sexo como una forma de nutrición personal y una oportunidad para establecer una conexión profunda con tu pareja.**
- **Elige alimentos y bebidas que alimenten el dhatu Rasa y Shukra** (húmedo, fresco y dulce), como ghee, arroz con leche, jugo de coco, leche de cabra o leche de almendras. Estos alimentos permiten una buena producción de fluidos y tejidos sexuales.
- **Practica Abhyanga** (el automasaje con aceite) por la mañana, antes de ducharte, especialmente durante los meses más secos y calurosos del año. Este masaje te reconecta con tu cuerpo y mejora las sensaciones y el sentido del tacto, ya que estimula la piel y elimina las células muertas.
- Antes del acto sexual, **asegúrate de que ni tu ni tu pareja tenéis deseos o necesidades externas** (hambre, sed, micción) y de que habéis comido lo suficiente, pero no demasiado. Debido a que el sexo es una forma de ejercicio, puedes sentirte indispuerto si has comido demasiado. Como con cualquier otro ejercicio, espera al menos dos horas después de comer para comenzar el acto.
- Antes de la relación sexual, no dudes en usar **perfume o aceites perfumados** para involucrar todos los sentidos.

- Date un baño **de agua tibia** después de tener relaciones sexuales y ponte ropa suave y limpia o un pijama. Si es posible, exponte a la luz de la luna. Todas estas actividades permiten que el cuerpo se regenere después del esfuerzo que implica la actividad sexual.
- El ayurveda recomienda **no tener relaciones sexuales a ciertas horas del día, o determinados momentos** de la vida. Estos incluyen:
  - Cuando una mujer tiene la menstruación.
  - Justo después de comer una comida muy abundante y pesada.
  - Si uno de los miembros de la pareja no se siente bien: si está enfermo o débil.
  - Si uno de los miembros de la pareja sufre una enfermedad que afecta a los órganos sexuales (sea o no una enfermedad de transmisión sexual).
  - Durante el último trimestre del embarazo y tres meses después del nacimiento del niño (o más si la madre dio a luz por cesárea).

# EL CICLO MENSTRUAL

La menstruación, a veces, es vista como una maldición por algunas mujeres, que realmente detestan ese sangrado cada mes. El ayurveda ve las cosas de una manera diferente, ya que para la medicina india, **la menstruación es un momento de limpieza, lo cual es muy beneficioso para el organismo femenino.**

En general, podemos entender el rechazo hoy en día de algunas mujeres hacia la menstruación. En nuestra cultura occidental, y también en el resto del mundo, se espera que las mujeres se comporten siempre igual. Sus responsabilidades, durante la menstruación, no son diferentes de las que tienen normalmente.

Debido a la falta de descanso, cuidado y conciencia durante la menstruación, muchas mujeres experimentan problemas durante este período, e incluso pueden aparecer enfermedades relacionadas con el sistema reproductivo de la mujer, como fibromas uterinos, endometriosis o infertilidad. **Las mujeres pueden evitar estos problemas alimentándose bien, manteniendo su equilibrio energético y evitando la acumulación de toxinas en su cuerpo a lo largo del ciclo.**

Además de la acción limpiadora de la menstruación, hay otra razón por la que **las mujeres deben descansar en este momento del mes.** El útero se expande bajo la influencia de los líquidos y se vuelve el doble de pesado y más grande antes del sangrado. El útero desciende ligeramente en la cavidad pélvica. Esta acción estira los ligamentos que usualmente lo mantienen en su lugar.

Si la mujer experimenta muchas sacudidas, movimientos bruscos o frenazos repentinos (como puede suceder en un automóvil) durante la menstruación, el útero podría salirse de su posición fisiológica, lo que podría implicar una reducción del flujo sanguíneo en el útero y los ovarios.

Si el flujo sanguíneo a los ovarios se ralentiza, podría interferir la comunicación entre la hipófisis y los ovarios respecto a los ciclos menstruales. Además, el útero desplazado podría ocasionar calambres musculares y dificultad para concebir un hijo. Por ello, aumenta **tu concienciación sobre la importancia de cuidarse durante la menstruación.**

**Llevar una excelente nutrición, mantener un equilibrio energético, tomar hierbas medicinales, hacer ejercicio de forma adecuada y saber descansar...** son elementos que asegurarán ciclos menstruales saludables y embarazos serenos.

Una mujer que sea capaz de cuidar de sí misma durante su período podrá hacer lo mismo durante su embarazo. Los cambios emocionales durante el ciclo también preparan a la mujer para afrontar un embarazo. Este momento es una oportunidad para discernir lo que le es útil en la vida y lo que no lo es. La **búsqueda de un tiempo a solas** es una necesidad normal que las mujeres sienten en ciertos momentos de su vida, especialmente durante los días previos a la menstruación o al parto.

## Los doshas y el ciclo menstrual

Durante el ciclo menstrual, la energía de la mujer puede invertirse completamente. Esto es más acusado para algunas mujeres que para otras. Teniendo en cuenta que ninguna mujer estará igual todos los días del mes y que no actuará o comerá de la misma manera, puedes evitar tus desequilibrios.

El ciclo menstrual de una mujer pasa por las tres doshas, sigue un ritmo. Este es el ritmo de un ciclo menstrual:

- **Desde la ovulación hasta el comienzo de la hemorragia predomina Vata.** Apana Vayu estimula la ovulación y ayuda al óvulo a iniciar su viaje a través de las

trompas de Falopio. Esto conduce a la degeneración del endometrio. Durante la fase premenstrual, un desequilibrio de Apana Vayu puede provocar un exceso de Kapha, Pitta o Vata en el útero, creando diferentes tipos de síndromes premenstruales. Los síntomas de la paciente dependerán de su dosha dominante: un desequilibrio de Vata llevará a una sensación de estar abrumada por las emociones, la preocupación, la depresión y los calambres antes de que comience el sangrado. Un desequilibrio de Pitta causará irritación, ira, acné y sensibilidad en el pecho. Un desequilibrio de Kapha creará letargo, depresión y retención de líquidos.

- **Durante el período de sangrado, predomina Pitta.** Un desequilibrio de Pitta en el útero puede causar calambres causados por sangrado excesivo. Un desequilibrio de Vata conducirá a coágulos de sangre y calambres leves al comienzo de la hemorragia. Un desequilibrio de Kapha causará sangrado con mucosidad.
- **Entre el período de sangrado y la siguiente ovulación, predomina Kapha.** El nuevo endometrio se está construyendo, Ojas está mucho más presente: el amor y la compasión serán predominantes en esta fase. Sin embargo, algunas pacientes considerarán este momento “demasiado Kapha”, llevando a un aumento del letargo, la pesadez y otros síntomas de Kapha.

## Consejos para cuidarse entre reglas

He aquí algunos consejos para ayudar a las mujeres a cuidarse:

- **Comer de acuerdo a su constitución**, tratando de reducir lo más posible los alimentos que crearían Ama en su cuerpo.

- **Hacer ejercicio de acuerdo a su dosha dominante.** Las mujeres Pitta y Vata deben hacer deporte con moderación, sin llegar al límite. Las pacientes Kapha deberán asegurarse de hacer suficiente ejercicio y no dejarse llevar por el sedentarismo.
- **Dormir lo necesario**, con horarios regulares y descansar lo suficiente, siempre de acuerdo a su dosha (las mujeres Vata necesitarán más descanso y las Kapha menos).
- **Practicar la meditación** a diario o una actividad con un efecto similar, por ejemplo, la contemplación, cantar, tocar un instrumento, bailar, rezar...
- **Usar hierbas medicinales.**
- **Ir al baño** tanto como sea posible para proteger Apana Vayu. Esto ayuda a mantener el equilibrio de energía para un embarazo y parto saludables.

## Consejos para cuidarse durante la menstruación

Estos son algunos consejos para cuidarse cuando comienza el sangrado:

- **¡DESCANSAD!** Es importante tomarse un tiempo para sí misma y dejar que el cuerpo se limpie y regenere. Es posible que no puedas descansar completamente, pero debes tratar de posponer las tareas opcionales. Si tienes la oportunidad, debes tratar de descansar uno de los primeros tres días del período.

- **Relájate y mímate.** En India las mujeres crean un código, discreto y elegante, para hacer saber a los demás que están menstruando. Algunas mujeres usan joyas o ropa especial para indicar que tienen el período. Su familia o amigos pueden dejarlas tranquilas o cuidarlas un poco más. Algunas mujeres se aíslan cuando sangran, otras van a trabajar, pero disminuyen el ritmo considerablemente. Elige lo que puedas y sientas que es mejor para ti. Lo que es seguro es que el tiempo que inviertas en descansar durante el período será devuelto en forma de energía durante el resto del ciclo.
- **Haz ejercicio, con suavidad y sin forzar!** Sin correr, sin saltar, sin montar en bicicleta, sin montar a caballo, sin yoga invertido. El ejercicio excesivo en este punto del ciclo puede traer toxinas de vuelta al cuerpo y causar enfermedades más tarde. Una caminata tranquila, seguida de estiramientos ligeros, será suficiente durante la menstruación.
- Durante el período, **trata de estar lo más centrada posible.** No estamos hablando de egocentrismo, sino de una meditación dirigida hacia ti misma, durante la cual te alejas de tu trabajo diario y de sus muchas tareas o distracciones, para dejar que tus intuiciones y visiones emerjan sin problema. Utiliza cualquier técnica que te permita conectar con tu ser interior (canto, danza, oración, adivinación...).
- **Sigue una dieta adaptada a tu constitución,** siempre comiendo liviano y caliente (sin bebidas ni alimentos fríos). Al consumir alimentos ligeros y fáciles de digerir, tu energía se concentrará en la limpieza del cuerpo, no en la digestión. Las sopas caseras son ideales.
- **Controla los antojos** de la mejor manera posible. Si quieres comer dulce, elige chocolate negro orgánico.

- **Toma duchas o baños calientes** (preferentemente, templados). Las temperaturas extremas pueden afectar al óvulo que se liberará durante la siguiente ovulación. Esto es especialmente importante si deseas concebir un hijo.
- **Evita los masajes demasiado intensos**, especialmente en la cabeza, ya que esto perturba la energía.
- **Evita las relaciones sexuales** durante la menstruación. La bajada de defensas de los órganos sexuales durante el sangrado puede conducir a infecciones virales como el herpes, que sería más transmisible en este momento del ciclo.
- **Visita el inodoro** tanto como sea posible para proteger Apana Vayu.
- **Utiliza protecciones externas si es posible.** Los tampones y copas menstruales crean movimientos antiperistálticos, que también interrumpen Apana Vayu. Ten en cuenta que los tampones pueden causar el Síndrome de Shock Tóxico, potencialmente mortal si el tampón se mantiene demasiado tiempo. Las copas menstruales, por otro lado, pueden llevar al desarrollo de estafilococos, bacterias responsables del Shock Tóxico, debido al aire que entra en la vagina cuando se insertan. El ayurveda no recomienda el uso de tampones o copas menstruales, ya que estos elementos fomentan la idea de que las mujeres deben sentirse igual con el periodo que sin él.

# FERTILIDAD Y CONCEPCIÓN

Cuando se preparan para concebir un hijo, los dos miembros de la pareja deben comprobar que están sanos y escuchar a sus cuerpos. De hecho, **la constitución del feto estará muy influenciada por el estado de ambos padres en el momento de la concepción**, pero también por el entorno de la mujer durante su embarazo. Al tratar cualquier enfermedad o desequilibrio antes del embarazo, la concepción del niño y el embarazo mejorarán considerablemente.

Los futuros padres deberán llevar un estilo de vida adecuado, llevando una dieta saludable, usando hierbas medicinales y practicando Panchakarma (prácticas de purificación y regeneración) siempre que sea posible. Al hacerlo, los futuros padres se preparan para recibir el alma del feto de la mejor manera, y también, para la concepción, contemplando y llenándose de los sentimientos y cualidades que les gustaría ver en su futuro hijo. Por ejemplo, si quieren un niño con un carácter amable y creativo, deberán practicar estas cualidades.

## Criterios para una concepción sana

Si te preguntas sobre cual el mejor momento para concebir, aquí tienes. Si la pareja es:

- **Vata:** el mejor momento para concebir un hijo es en primavera y verano. Se debe evitar el otoño.
- **Pitta:** la mejor época para concebir un hijo es invierno y primavera. Se debe evitar el verano.
- **Kapha:** la mejor época para concebir un hijo es en otoño, evitar el invierno y la primavera.

- **Doshas mixtas:** es mejor evitar que la madre esté desequilibrada, nos basaremos en su dosha.

Se pueden utilizar las herramientas modernas para detectar el momento en el que la mujer está ovulando y, por lo tanto, es fértil. Pero algunas parejas se llegan a obsesionar tanto con la idea de concebir un bebé que están constantemente siguiendo el ciclo de la mujer. Esto añade estrés a sus vidas y, a veces, la mujer no se queda embarazada porque su cuerpo está demasiado tenso.

Al estresarse con el hecho de la fecundación, la pareja crea un desequilibrio que es perjudicial para la constitución del feto. Perdemos todos los beneficios de un embarazo de calidad porque comenzará de una mala manera. Recuerda que la ovulación no debe convertirse en una obsesión. La palabra clave debe ser siempre el equilibrio.

**Suelo Fértil** - Un “suelo fértil” para la concepción se refiere a un útero sano y a una madre sana. Una mujer tendrá que posponer sus planes de concepción, por ejemplo, en caso de infección vaginal, herpes o problemas uterinos. Los casos de útero infantil o útero bífido (que requieren cirugía), retroversión del útero (que requiere un ajuste), fibromas, endometriosis, endometritis, obstrucción de las trompas de Falopio en las mujeres, o casos de prostatitis, uretritis, o enfermedades venéreas en los hombres, son ejemplos de trastornos que deben ser tratados antes de la concepción. Se pueden recomendar hierbas regenerativas a la futura madre de acuerdo a su dosha para fortalecer su salud si no sufre de ninguna patología en particular.

**Humedad e Hidratación** - Estos son criterios importantes para una buena concepción, ya que influyen en la calidad de los óvulos. Un óvulo comienza a desarrollarse varios ciclos antes de madurar y ser liberado. Esto subraya la importancia de mantener un

equilibrio durante un largo período de tiempo, de un ciclo al siguiente. La mujer tiene todos sus óvulos desde que nace, pero pueden verse afectados por los desequilibrios que encuentre en su vida. Por lo tanto, es importante tratar de mantener un equilibrio a largo plazo, consumiendo alimentos adecuados a su dosha, a través de una buena hidratación (beber agua caliente varias veces al día), y también masajes que permitan la circulación de sangre en el cuerpo (por ejemplo con el cepillado en seco).

**Una buena semilla** - Para concebir un bebé, una pareja necesita una semilla sana, contenida en un espermatozoide de calidad. La espermatogénesis puede mejorarse usando varias hierbas, como Aswagandha, semillas de sésamo, ginseng, bayas de goji, regaliz, avena, romero, jengibre, canela, gotu kola, espinos y ortiga. Para consumirlas a diario, basta con condimentar los platos con estas hierbas. Otra acción que se puede realizar es el cepillado en seco, que puede estimular la circulación sanguínea, la linfa y la energía para crear un espermatozoide de calidad. Los óvulos y los espermatozoides se ven afectados por la dieta y el estilo de vida de sus pacientes y también influirán en la constitución del bebé durante la concepción. Por lo tanto, hay que ser cuidadosos y evitar las actividades, comida o bebidas inapropiadas durante la ovulación y los intentos de concepción con el fin de tener un embarazo saludable y sereno.

## La concepción

Hacer el amor para concebir un hijo es un acto sagrado. En Ayurveda se aconseja a las parejas meditar y visualizar al niño que desean durante el acto sexual para atraer el alma deseada. También pueden decorar su habitación según la personalidad que deseen para su hijo. De este modo:

- Las imágenes sagradas envían un mensaje espiritual positivo al alma que se prepara para entrar en el espermatozoide y el óvulo.

- Por ejemplo, un ambiente militar, imágenes o carteles de combates (incluso imágenes que hacen referencia a videojuegos militares, por ejemplo), conducirán a la concepción de un niño violento.

**Para concebir un hijo, las relaciones sexuales excesivas pueden reducir Ojas o la fuerza vital de los padres**, lo que a su vez puede debilitar Ojas o el sistema inmunológico del futuro hijo. Además, tratar de concebir teniendo más relaciones sexuales de las recomendables puede reducir la cantidad de espermatozoides, lo que a su vez reducirá las posibilidades de lograr la concepción.

Si una pareja está tratando de concebir un hijo y está poniendo todo su empeño en lograrlo, es importante no forzar la naturaleza y espaciar las relaciones sexuales. Incluso los médicos occidentales recomiendan tener relaciones sexuales, dejando intervalos de tres días entre ellas, cuando se desea concebir un hijo.

Hoy en día, los dispositivos que se venden en las farmacias para saber si una mujer está ovulando, permiten que la pareja puede concentrarse en su momento de mayor fertilidad para obtener el resultado deseado. Una anotación: si la pareja ha estado sin sexo durante mucho tiempo, el hombre debe eyacular antes de intentarlo con el fin de evacuar el semen viejo. De esta manera, durante el intento de concepción, podrá transmitir un espermatozoides reciente de mejor calidad.

Como recordatorio, el momento ideal para concebir un hijo es por la noche, entre las 9 y las 10, según el Ayurveda. Las relaciones sexuales diurnas tienden a debilitar los riñones de la pareja y las relaciones sexuales alrededor de la media noche debilitan el hígado. Por último, se sabe que las relaciones sexuales al amanecer debilitan el colon.

También se puede intentar influir en el sexo del bebé respirando por la fosa nasal izquierda o derecha, dependiendo del sexo deseado; para concebir una niña, se inspira por la fosa nasal izquierda, que

cargará su energía Prana lunar, fresca y femenina, o inspirar por la fosa nasal derecha para cargar su energía Prana con cualidades solares, cálidas y masculinas.

Según el ayurveda, una mujer también debe escucharse a sí misma emocionalmente y tratar de no concebir cuando está experimentando momentos de miedo intenso, tristeza, dolor, enojo, o si está enamorada de otra persona. Estos criterios podrían bloquear la concepción del niño, o bien el bebé podría nacer con muchos problemas físicos o emocionales.

Gracias a los cuidados durante la menstruación, la preparación antes de la concepción y el coito sexual consciente, se ofrece el mejor comienzo posible al feto.



# EMBARAZO Y POSPARTO

Ocurren muchos cambios, ya sean físicos, mentales, emocionales o espirituales durante los nueve meses de embarazo. Existe una tendencia entre las mujeres de los países occidentales a ignorar estos cambios, al igual que a ignorar su regla o sus ciclos de fertilidad. Actúan como si nada fuera diferente, ¡excepto que un niño se está formando y creciendo dentro de ellas! **El ayurveda ve las cosas de manera diferente y enseña a adoptar una actitud de profundo respeto hacia las mujeres embarazadas.**

Ellas juegan un papel muy importante: traer nueva vida a este mundo. Sus experiencias durante el embarazo alimentan directamente al niño que crece en ellas. Por lo tanto, cuanto más bella, satisfactoria y amorosa sea la experiencia del embarazo de la futura madre, más percibirá el feto una imagen positiva del mundo que le espera, lo que influirá en su personalidad.

Algunas mujeres dedican todo el espacio y el tiempo que necesitan para hacer de su embarazo una prioridad, para escuchar sus cuerpos e intuiciones, y para aprovechar las fuerzas positivas del mundo físico y espiritual que les harán avanzar en esta aventura. De este modo darán a luz llenas de esplendor y sus hijos reciben el mejor comienzo posible en este mundo.

**En términos energéticos, el embarazo está lleno de cambios, creatividad y expansión.** En general, se incrementa Vata. El metabolismo también aumentará, al igual que el calor, que también induce un aumento de Pitta. Una gran parte del cuerpo se expande, por lo que Kapha también aumentará durante este período. En la paciente, estos cambios influirán en su propia constitución, en la constitución del feto y en su entorno.

Las mujeres embarazadas es que deberás evitar ciertas hierbas o ciertos cuidados que podrían alterar el útero, Apana Prana, o disminuir la energía de la paciente.

Apana Prana es la clave para mantener un embarazo placentero y para asegurar un parto natural. Esto refuerza la idea de que **es importante abordar cualquier desequilibrio antes de que comience el embarazo**, ya que suele ser más complicado tratar a una mujer una vez que éste ya se ha producido.

**El papel de la matrona, que acompaña a la paciente durante el embarazo, el parto y el puerperio, es crucial.** Por supuesto, esta persona debe tener una formación adecuada, pero también una mentalidad abierta. La paciente debe sentirse segura con ella, ya que compartirán el momento íntimo del nacimiento. Si la mujer embarazada no se siente relajada, animada y confiada con su matrona, esto puede implicar complicaciones durante el parto. Mejor elegir una matrona que tenga interés por las medicinas alternativas. De esta manera, podrá ofrecer tratamientos naturales y suaves para aliviar el dolor, antes de recurrir a la medicación.

## Autocuidados durante el embarazo

Algunos consejos generales para llevar mejor el embarazo según el Ayurveda:

- **Cuidar Ahar, Vihar y Vichar.** Ahar significa “dieta”, Vihar significa “estilo de vida” y Vichar significa “pensamientos”. El ayurveda incide en la importancia de mantener estas tres áreas en buenas condiciones durante el embarazo. Una dieta equilibrada, un estilo de vida saludable y pensamientos positivos estimulan el crecimiento y la buena salud del bebé.
- **Comer y llevar un estilo de vida acorde a su condición ayurvédica** del día, en lugar de enfocarse en su dosha dominante. Su condición variará de un día a otro, especialmente a partir del cuarto mes de embarazo. Esto es normal. Significa que la mujer comienza a sentir las necesidades y deseos del bebé a través de sus preferencias alimenticias.

La regla de oro: ¡satisfacer sus antojos eligiendo los alimentos adecuados! Comer alimentos naturales y frescos, evitando los alimentos industriales o los restos de otras comidas. Evitar los azúcares refinados, los alimentos fríos directamente del refrigerador o congelador y los aditivos químicos. La mayoría de su dieta debe ser líquida o semilíquida, comer sopas, caldos y purés. Y variar la alimentación: ¡los 6 Rasas (o sabores) están permitidos!

- **Las necesidades nutricionales aumentan durante el embarazo, tanto en calidad como en cantidad.** La necesidad de calorías, calcio, proteínas y hierro es más importante. Las infusiones de hierbas pueden satisfacer estas necesidades. Para Pitta y Kapha, se recomiendan las infusiones a base de frambuesa y/u ortiga (se pueden combinar sin problema). En el caso de Vata, se recomiendan infusiones de avena. Para hacer una infusión, coge un puñado grande de avena, colócala en una cacerola con agua que acabe de hervir y déjela reposar de 4 a 6 horas. Filtra la preparación y vierte la infusión en una botella de vidrio. Puedes meter en el frigorífico lo que no vayas a beber inmediatamente y calentarlo cada vez que quieras una taza. Puedes tomar un cuarto de la botella por día. Por supuesto, usa hierbas orgánicas. Evita las hierbas de mala calidad durante el embarazo.
- **La comida es sólo el primer paso. ¡También hay que cuidar la digestión!** La mala digestión provoca gases, dolores de estómago, molestias intestinales, estreñimiento, diarrea... Las reglas para una buena digestión durante el embarazo son las mismas que en estado normal: comer sentado, despacio, sin hablar y a horas regulares. Concentrarse en la comida, comer alimentos apropiados para su constitución o condición actual. Desayunar pronto, comer al mediodía y cenar alrededor de las 6 de la tarde. También añadir hierbas digestivas a

las comidas para facilitar la digestión. Las hierbas que se pueden usar con seguridad durante el embarazo son: menta, estragón, cardamomo, jazmín, comino, canela y albahaca.

- **La felicidad y el amor son elementos verdaderamente nutritivos para la madre y por consiguiente, para su bebé.** Puede aumentar estos elementos en su vida de la siguiente manera: cantando, bailando, orando y meditando, rodeándose de gente que le levante el ánimo o evitando programas y libros de televisión violentos o perturbadores. También es beneficioso mejorar el ambiente cuidando los pequeños detalles: rodearse de un entorno hermoso y relajante es muy importante.
- **La pareja es esencial durante el embarazo.** No deben dejar a su pareja de lado, sino involucrarse en su embarazo. Su tiempo, energía y cuidado (incluyendo el amor) son muy importantes para el desarrollo del bebé. El ayurveda incluso indica que los problemas de la pareja durante el embarazo pueden afectar físicamente al bebé. Cuidar la relación amorosa significa cuidar al bebé y fortalecer el seno familiar en el que nacerá.
- **Masajear las plantas de los pies con aceite de sésamo para ayudar a equilibrar Vata,** lo que permitirá facilitar la circulación de la energía en su cuerpo. Si está en fase Pitta, el aceite de sésamo puede ser demasiado caliente, así que debe usar aceite de almendra. Una buena manera de pasar tiempo juntos y relajarse es masajearse los pies mutuamente por la noche.
- **Evitar dormir durante el día para no causar desequilibrios,** especialmente si la paciente es Kapha, a menos que duerma mal por la noche y se convierta en Vata. El descanso es beneficioso, pero sólo en el momento adecuado y en la cantidad necesaria.

- **Caminar diariamente**, nadar varias veces a la semana o hacer yoga son ejercicios apropiados durante el embarazo. Hay que elegir la actividad suave más conveniente, porque moverse es importante. El estiramiento suave del área pélvica ayudará a que esta zona sea más flexible durante el parto.
- **Tomar un baño caliente** si siente alguna tensión física. Las tensiones impiden la circulación de la sangre y la energía. Las toxinas se quedan en el cuerpo en lugar de ser evacuadas. Un baño caliente ayudará a relajar los músculos tensos aunque no se debe usar agua demasiado caliente.
- Es importante **tonificar y fortalecer los músculos del suelo pélvico**, que se tensan durante el embarazo. Tienen que soportar el útero en crecimiento, el peso del bebé y la vejiga. También ayudan a regular Apana Prana. En general, estos ejercicios son beneficiosos en cualquier momento de la vida y pueden ser recomendados a cualquier paciente que desee aumentar la fuerza, la salud y la circulación de fluidos en los tejidos sexuales.

Las enseñanzas ayurvédicas sobre el desarrollo del feto explican que la constitución del bebé se forma a partir de la mezcla genética del padre y la madre, de las emociones de la madre durante el embarazo, su dieta, las influencias de su entorno directo y los patrones espirituales de las vidas pasadas que el alma lleva dentro. El ayurveda también explica que el bebé es físicamente consciente de su desarrollo, lo que hoy en día está confirmado por la psicología perinatal.

Otra lección importante es que todo lo que le sucede a la madre a través de los órganos sensoriales son una parte integral del proceso de desarrollo de los órganos sensoriales del bebé. De ahí la importancia

del entorno de la mujer durante el embarazo. Las mujeres embarazadas han de mirar cosas hermosas relacionadas con el amor, escuchar música suave y melodiosa, tocar cosas agradables, consumir alimentos enteros y que huelan fragancias delicadas.

Embarazo y Ayurveda		
Vata	Pitta	Kapha
Dolor de espalda, hinchazón, pérdida de peso, Ansiedad, miedo e insomnio.	Infección urinaria, fiebre, pérdida del cabello, Irritabilidad y fatiga.	Sobrepeso, retención de líquidos, Antojos de dulces y almidones.
<b>Aceites esenciales:</b> manzanilla, lavanda y limón.	<b>Aceites esenciales:</b> manzanilla, lavanda, geranio, sándalo y rosa.	<b>Aceites esenciales:</b> lavanda, geranio, bergamota y naranja.

## Cuidados Posparto

El posparto debe ser un momento lleno de ternura para la madre y su bebé. Según el ayurveda, durante el embarazo, la mujer debe ser alabada como creadora de vida. Durante la fase postnatal, este nivel de devoción y cuidado debe duplicarse, ya que esta vez incluye tanto a la madre como al niño.

**Las enseñanzas del ayurveda explican que el período posterior al parto es un momento especial en la vida de una mujer,** durante el cual su fisiología cambia rápidamente. Las mujeres que siguen los consejos del ayurveda durante este período viven su posparto mucho mejor que otras y mantienen los beneficios a largo plazo.

**Para el ayurveda, la madre que acaba de dar a luz es sagrada y todos a su alrededor deben asegurarse de que se dedique completamente a su hijo.** Esto significa que mientras ella enfoca toda su atención en su hijo, la madre también debe recibir atención de quienes la rodean. Idealmente, el ayurveda recomienda que la madre descanse de 4 a 6 semanas después del parto.

Por el contrario, la mayoría de las mujeres en las culturas occidentales intentan volver a una «vida normal» lo más rápidamente posible, como si fuera un signo de fuerza actuar como si el posparto no fuera nada especial. Esto es peligroso para la salud de la madre, si hace demasiados esfuerzos y no presta atención a las semanas posteriores al parto, podría crear desequilibrios que la acompañarán el resto de su vida.

Los cambios producidos por el período posparto son numerosos: el ritmo de sueño se interrumpe por completo porque el bebé se despierta constantemente: Muchos fluidos (leche materna, sangre...) salen fuera del cuerpo, las hormonas varían, el peso disminuye, y el exceso de espacio puede permanecer en el útero de la madre, signo de que Vata está presente.

Las pacientes que han dado a luz por cesárea tienen aún más exceso de Vata debido a la apertura de su útero, que permitió que el aire entrara en su cuerpo. Cuidar de un recién nacido también tiende a aumentar Vata debido a los horarios irregulares que debe afrontar la madre. Por lo tanto, Vata puede desequilibrarse fácilmente, así que será necesario tomar medidas para reducir Vata en la vida diaria del paciente.

Como recordatorio, Vata se manifiesta de diferentes maneras: Vata es seco, frío, ligero, cambiante, móvil y áspero. Los síntomas de un desequilibrio pueden incluir estreñimiento, gases, calambres, temblores, trastornos del sueño, fatiga, sentirse abrumada por los acontecimientos, miedo, distracción o pena. Las

medidas para reducir Vata deben, por lo tanto, contrarrestar sus cualidades y combinar los siguientes elementos: hidratación, calor, pesadez, rutina, silencio, calma y suavidad, masajes.



# LA MENOPAUSIA EN AYURVEDA

Según la Medicina Ayurveda, a lo largo de nuestra vida confluyen e interactúan ciclos y procesos a nivel físico, fisiológico, mental y espiritual que dejan sus huellas con matices distintos, dependiendo tanto de nuestra constelación doshica como del desequilibrio.

Respondemos y reaccionamos a nuestro entorno de manera individual, según el equilibrio de los doshas, los srotas (canales del cuerpo), los Gunas( aspectos mentales) y el metabolismo de los datus (tejidos del cuerpo). Vivimos en contacto con la naturaleza y reaccionamos físicamente y emocionalmente a las estaciones del año, a los ciclos lunares, a la pubertad, al ciclo menstrual y a la menopausia.

En modo particular, **la menopausia supone un cambio drástico para la mujer, durante el cual la personalidad psico-emocional y fisiológica de la mujer pasan por procesos de cambio muy importantes.**

No hay que olvidar que los 3 doshas influyen de manera importante nuestros ciclos vitales, independientemente de nuestra constitución. Kapha prevalece en la primera infancia hasta entrar en la pubertad, pitta domina durante la edad adulta y creativa hasta llegar a los 50 años, donde el ser humano entra en la fase donde vata domina prevalentemente, en caso de la mujer, además empieza la menopausia. Dependiendo del entorno cultural en el que vive la mujer, la menopausia es vivida como un proceso de transformación armonioso y espiritual o como una “estado de enfermedad.”

Según el Ayurveda, el ciclo menstrual no sólo ayuda a mantener el sistema reproductivo, sino que también actúa como un importante proceso de limpieza interna para la fisiología femenina. Cuando la menstruación desaparece, el cuerpo pierde un valioso mecanismo de limpieza. No es la pérdida del período menstrual y el cambio en los niveles de estrógeno que causan síntomas no deseados. Más

bien, es el resultado de los desequilibrios que se acumulan en el cuerpo. Una vez que finaliza la menstruación, las impurezas pueden acumularse en mayor cantidad, creando muchos de los síntomas negativos de la menopausia

**La menopausia causa el desequilibrio de las tres doshas del cuerpo de la mujer.** El dosha que se desequilibra más en este período es Pitta, debido a que la mujer puede aumentar de peso durante este tiempo, vemos también un desequilibrio de Kapha. Dado que la mujer puede volverse temperamental e incluso perder el sueño durante la menopausia, hay una fuerte indicación de incremento de Vata Dosha.

Una limpieza de los tejidos del cuerpo puede ayudar a aliviar los síntomas inmediatos de la menopausia. La clave para prevenir una futura acumulación de impurezas es crear un sistema metabólico más saludable, uno que pueda eliminar de manera fácil y eficiente las toxinas dañinas. El programa de menopausia de Ayurveda ayuda a eliminar las impurezas profundamente asentadas, mejorar la digestión y el metabolismo, y restaurar un equilibrio natural y saludable.

¿Cómo se manifiesta la menopausia en los tres doshas?

## La Menopausia en Vata

Para muchas mujeres con el dosha Vata dominante en su constitución, la menopausia supone un reto difícil. Con frecuencia se sienten superadas por todo lo que les rodea, tanto a nivel psico-emocional como físico.

Permanentemente aparecen “nuevas molestias”, todo está revuelto. Especialmente a nivel emocional viven estados de fluctuaciones muy intensas. Miedos e inestabilidad interior hacen que se sientan muy incómodas, hasta el punto de poder entrar en depresión.

Físicamente las fuerzas se reducen. La rutina diaria más sencilla parece un obstáculo insuperable. Los sudores y calores aparecen de manera muy irregular, a veces acompañados por miedos y escalofríos.

La menstruación se hace más irregular de lo habitual, ausencia total durante varios meses alternada con aparición cada 14 días. Los sangrados se alternan entre muy fuertes o casi ausentes.

### **Las molestias más frecuentes en la mujer Vata son:**

- Ataques de pánico y miedos
- Inestabilidad interior y nerviosismo
- Depresión
- Fluctuaciones emocional intensas
- Insomnio
- Aparición repentina de calor intenso seco
- sensación de frío o escalofríos
- Taquicardias nerviosas
- Sequedad vaginal
- Sequedad de la piel
- Estreñimiento
- Perdida de elasticidad de la piel
- Dolores en las articulaciones
- Osteoporosis
- Disminución del deseo sexual
- Migraña

### **¿Como podemos calmar y equilibrar Vata?**

- Empezar el día con calma y tranquilidad
- Reducir el ritmo frenético de todos los días
- La alimentación para apaciguar Vata es muy importante

- La comida debe ser caliente y nutritiva, con aceite de oliva añadido o ghee
- dátiles, pasas y ciruelas calman los nervios y nutren los tejidos del cuerpo
- Integrar yoga y meditación en la rutina diaria
- Aplicar aceite de sésamo en el cuerpo todas las mañanas, antes de la ducha
- Aumentar el consumo almendras, semillas de girasol, nueces
- Aumentar el consumo de lentejas rojas y lentejas mungo
- Aumentar las sopas de verdura calientes por la noche
- Utilizar semillas de hinojo, comino y apio en las comidas o en infusión
- Evitar café y té negro
- Dormir 7-8 horas
- Hacer deporte ligero, no extenuante
- Panchakarma

## La Menopausia en Pitta

Las mujeres con el dosha Pita dominante sufren sobre todo de sudores muy calurosos y húmedos.

El fuego de Pitta parece salir literalmente de todos los poros del cuerpo. A veces los sudores repentinos aparecen varias veces durante una hora. Incluso los sudores de calor nocturnos aumentan. Sensación de calor intenso bajo la piel o en algunas partes del cuerpo son frecuentes. Las emociones están al rojo vivo, con ataques de ira o genio muy fuertes. Hay mayor propensión a discutir sobre cualquier tontería.

### Las molestias más frecuentes en la mujer Pitta son:

- Ataques de calor con mucho sudor

- sensación de calor interior muy fuerte, como si nos quemáramos por dentro
- Sudor nocturno intenso
- Ira y genio fuerte
- Diarreas repentinas
- Hemorroides
- Susceptible a cualquier comentario
- Sangrados menstruales muy intensos
- Erupciones cutáneas
- acné
- Herpes
- Vaginitis
- Intolerancia al sol
- presión arterial alta
- Cefalea tensional

### **¿Cómo podemos calmar y equilibrar Pitta?**

- Tomar comida refrescante (ensaladas, calabacines, hinojo) y amarga (verduras de hojas verdes, alcachofas y endivias)
- Evitar especias picantes y fuertes
- Evitar café y té negro
- Evitar yogurt y miel
- Evitar productos refinados, harina blanca y azúcar blanco
- No cenar después de las 22.00 horas
- Aumentar Yoga y meditación
- Practicar deporte ligero, no extenuante
- Panchakarma

### **Infusión para reducir los sudores y el calor**

1 cucharada de semillas de coriandro+ 1 cucharada de anís estrellado. Hervir las semillas durante 20min en 1L de agua. Colar y tomar a temperatura ambiente.

## La Menopausia en Kapha

La mujer con el dosha kapha dominante sufre sobre todo de aumento de peso, acompañado por pesadez y letargia en cuerpo y mente. Inercia y cansancio permanente forman parte del día a día. Solo con deporte diario se podrá mejorar este estado.

La retención de líquidos aumenta en los tejidos y forma edemas, hinchazón general y pesadez en las piernas.

Los calores repentinos no se perciben desagradables pero están acompañados por mucho sudor.

Aparecen estados de melancolía, tristeza e incluso depresión. Se acentúa el deseo de aislarse y la soledad interior.

### Las molestias más frecuentes en la mujer Kapha:

- Aumento de peso
- Pesadez, letargia, apatía e inercia
- Cansancio constante
- retención de líquidos
- Infecciones por hongos
- digestión muy lenta y pesada
- Depresión y tristeza

### ¿Cómo podemos calmar y equilibrar Kapha?

- Hay que motivarse para hacer ejercicio físico diario
- Buscar una motivación para el estado emocional, algo que de sentido al día a día
- Utilizar especias que estimulen el fuego digestivo (jengibre, pimienta negra, cúrcuma)
- Tomar comida caliente y ligera

- Evitar por completo los lácteos
- Aumentar el consumo de verduras
- No beber cantidades de líquidos excesivas
- Dormir menos de 7 horas
- Reducir al máximo dulces, lo salado, ácido y lo muy frío
- Desintoxicar el organismo con regularidad
- Panchakarma

