

ESTADOS GRIPALES Y AYURVEDA

Los aires fríos de Vata se entremezclan con el frío húmedo de Kapha, el final del invierno y la proximidad de la llegada de la primavera, muestran cómo va dominando la energía de Kapha Dosha y con ello, vuelven a presentarse diferentes alteraciones de la salud, muy molestas por cierto: resfriados, fiebre, dolor de garganta, tos, las alergias... la gripe y sus modalidades son claras señales en Ayurveda de que debemos revisar nuestro sistema digestivo.

Aunque por ejemplo la tos es una enfermedad del sistema respiratorio, para Ayurveda el problema tiene relación directa con acumulación de toxina, Ama, por una digestión inadecuada o débil, o una dieta o estilo de vida que no nos beneficia. Lo que no se digiere bien, se transforma en Ama, y ésto es lo que produce que seamos más vulnerables a padecer enfermedades. Más Ama se acumule en nuestro organismo, más fácilmente podremos desarrollar tos, resfriados, anginas... Porque Ayurveda explica que el origen de toda enfermedad tuvo su inicio en el sistema digestivo.

Si Agni es fuerte, si la fuerza digestiva, nuestra energía metabólica, es la adecuada, es más difícil que Ama se genere en nuestro cuerpo. Porque cuando el proceso digestivo es bajo, tiene poca fuerza, comenzaremos a acumular toxinas, estaremos generando Ama simplemente porque lo mal digerido se convertirá en toxina, y no sólo nos referimos a lo que no digerimos bien a nivel de alimentos, también incluimos aquello que no podemos digerir, procesar, a nivel mental, emocional, nuestras preocupaciones, nuestros temores, nuestros enfados, nuestra rabia, lo que reprimimos... Tengamos en cuenta que Ama es una sustancia mucosa, flemosa, pegajosa, pesada, que comienza a acumularse justamente en el sistema digestivo y una vez que se desborda de éste, pasa por los diferentes Srotas, canales, a otros sistemas del organismo. La enfermedad no tarda en presentarse. En principio van apareciendo señales a las que no siempre les prestamos la atención debida, en ocasiones las tomamos como situaciones normales de cambio, pero aquello que se altera, no es normal, es una señal de que algo no está funcionando correctamente, que algo está perdiendo su armonía.

Un buen sistema inmunitario se vincula en Ayurveda a una energía sutil, sutil pero vital a la vez, se vincula a Ojas. Ojas es la energía de la inmunidad, representa la fuerza del sistema inmune. Una dieta sátvica, alimentos puros, naturales, nutre y aumenta Ojas, por ello cuando la presencia de Ama afecta la nutrición, Ojas también se verá afectado. Ojas otorga al cuerpo fuerza, vigor, garantiza la salud. Es el producto final de una buena digestión, de un buen Agni.

Y aunque es importante conocer nuestro Prakruti, nuestra constitución original, para llevar una dieta acorde con nuestros Doshas, nuestros humores biológicos, un competente profesional en Ayurveda sabrá según la irritación, trastorno, enfermedad que se tenga, qué Dosha o Subdosha está/n afectados, cuáles son los Srotas, los canales del cuerpo, que se verán alterados, cuál es el estado de Agni, el fuego digestivo, el nivel de Ama acumulado y dónde se encuentra y cuál es el Chikitsa, el/los tratamientos indicados, y cuáles son las hierbas medicinales necesarias para volver al estado de equilibrio.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

Todo cambio de estación conlleva una acomodación. En esta época de fin de invierno en la que las bajas temperaturas aún nos acompañan y por estar deseosos de sol y buen tiempo, podemos despistarnos con un día luminoso y soleado y coger frío en pecho o cabeza por ejemplo, lo que puede provocar un resfriado que luego, según esté nuestro sistema inmunitario, derivar en algún tipo de tos -la tos puede ser tipo Vata, tipo Pitta o tipo Kapha- o dolor de cabeza, fiebre..., un cuerpo dolorido, en un estado gripal generalizado, será necesario tener en cuenta algunas recomendaciones:

- La dieta suave, fácil de digerir y caliente como sopas, caldos, purés de verduras... será nuestra aliada, y habrá que comer sólo si hay apetito, cuando el cuerpo pide ayuno es porque lo necesita, en todo caso, las infusiones de especias nos ayudarán a mantener un buen grado de hidratación así

como a expeler mucosidad.

- También será importante el descanso, no obligar al cuerpo a continuar con el ritmo habitual si éste requiere mucho esfuerzo, tanto físico como mental, ni tampoco acostarse tarde.

- En líneas generales, beber agua caliente por la mañana al levantarse y por la noche al acostarse ayudará a la eliminación de toxinas y las especias con Rasa, sabor, Kadu, picante, favorecerán secar las mucosidades, expulsarlas más fácilmente. Pero dependiendo del tipo de infección que se tenga, no será bueno en todas las ocasiones aplicar calor por ejemplo, o que el Rasa picante esté más presente, sino el sabor Tikta, amargo.

- Cuando hay mucosidad, y especialmente cuando hay exceso de mucosidad, se deben evitar los lácteos. Nada de leche de vaca, yogures, quesos. Hasta el ghee, la mantequilla clarificada, el "oro líquido" en la Medicina Ayurveda, debe tomarse en pequeñas cantidades. Los alimentos húmedos, aceitosos, pesados, aumentarán los niveles de mucosidad en el organismo. Habrá que evitar no sólo comidas fritas, sino también, carnes, pescado, marisco. También evitar el trigo, las levaduras, los dulces... Será conveniente elegir cereales ligeros como la quinoa por ejemplo.

REMEDIOS AYURVÉDICOS CASEROS:

A continuación puntualizamos para diferentes afecciones, algunas recomendaciones caseras que en ningún caso deben sustituir la consulta a un médico o terapeuta ayurveda cualificado:

GRIPE, RESFRÍOS, DOLOR DE GARGANTA, TOS:

- Infusión de jengibre -fresco o en polvo, también depende sobre todo del Dosha involucrado en la afección- favorecerá el sudor, la reducción de la mucosidad, el alivio de la congestión.

- Infusión de jengibre y canela que se puede endulzar con miel cuando no esté muy caliente, puede beberse varias veces al día y es estupenda para los resfriados y la gripe. Puede llevar también un poco de cardamomo.

- Infusión de jengibre con zumo de limón añadiendo miel cuando el agua esté templada, es bueno para gripe y resfriados. También infusión de jengibre con clavo y cardamomo, endulzando con miel con la misma recomendación de que el agua esté templada para no alterar las propiedades de ésta.

- Infusión de cúrcuma, una pizca de pimienta negra y jengibre para los resfriados.

- La miel -sin calentar y sin excederse con la cantidad- ayuda a secar mucosas.

- Ayunar con agua caliente y zumo de limón favorece la eliminación de Ama.

- Hojas de eucalipto o aceite de esta planta, o jengibre fresco finamente laminado o rallado, para realizar un vaho, una inhalación de vapor, cubriendo la cabeza con una toalla añadiendo en el caso de aceite, unas gotas de eucalipto en el agua caliente o una infusión de jengibre o de las hojas de eucalipto que es muy bueno para abrir las vías respiratorias, es un gran expectorante, otorga alivio ante el resfriado.

- Jala Neti con la lota, una cucharadita de sal disuelta en agua para aplicar en cada fosa nasal es muy preventivo para los resfriados pero también ayuda mucho cuando se los padece.

- Hacer una pasta con jengibre en polvo y cúrcuma en polvo en igual cantidad, media cucharadita por ejemplo, añadir miel, mezclar y tomar un par de veces al día es un buen remedio en caso de tos y resfrío.

- Ante los dolores de garganta es recomendable hacer gárgaras, con agua caliente sin que queme, que lleve una parte de cúrcuma en polvo y otra de sal.

- Infusión de jengibre, canela y regaliz alivia el dolor de garganta, se puede tomar varias veces al día.

- Leche, preferiblemente vegetal, hervida con ajo y cúrcuma es efectiva para la tos.
- Tos tipo Vata, tos seca, con poco moco, masajes con aceite de sésamo tibio, leche vegetal hervida con una pizca de cúrcuma y otra de jengibre, infusión de regaliz.
- Tos tipo Kapha, tos productiva, con mucha secreción mucosa, tiene gran alivio con las especias picantes como la pimienta negra, por ejemplo mezclar pimienta negra molida en una cucharadita de miel. Trikatu, que lleva la pimienta larga Pippali, a partes iguales con pimienta negra y jengibre seco, tomado con miel es muy efectivo ante este tipo de tos. También son beneficiosos: clavo, semillas de mostaza, hojas de laurel.

Ayurveda siempre utiliza medios naturales tanto para prevenir como para curar. Siempre de la mano de la naturaleza misma.

Se ha escrito que la enfermedad es un camino, si es así, la Ciencia de la Vida, nos muestra un camino de transformación, de conocimiento y descubrimiento, de compromiso y responsabilidad, de oportunidad para lograr la Salud Perfecta.

Lic. **SUSANA FUMIS**
Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**
www.sukhacentroayurveda.com