

PANCHAKARMA: MEDICINA AYURVEDA EN MAYÚSCULAS.

Existe un conjunto de tratamientos eficaces para purificar, desintoxicar y rejuvenecer el organismo: el Panchakarma.

Es el método tradicional de la Medicina Ayurveda que limpia de toxinas el cuerpo y la mente, otorgándole salud y vitalidad. El fortalecimiento del estado de salud comienza renovando la fuerza interna, ello se logra por todos los masajes, tratamientos, medicinas ayurvédicas, dieta, hierbas, yoga, meditación, rutinas del Panchakarma. Es un gran abanico de recursos con excelentes resultados ante una enfermedad crónica, una patología física o mental, un estado de salud en desequilibrio, o, para la prevención de la enfermedad.

No es simplemente un programa de desintoxicación, un detox de 3 o 4 días, no. Panchakarma es una gran experiencia de cura. Es el arte de la purificación y desintoxicación profunda y del rasayana (rejuvenecimiento). Y porque Ayurveda es la ciencia del alargamiento de la vida, Panchakarma es su tratamiento estrella para mantener o reestablecer el equilibrio, la armonía, para vivir en un estado de ausencia de enfermedad.

Restaurar el nivel de energía, fuerza del cuerpo, vigor, fortalecer el sistema inmunológico, el nervioso, darle al cuerpo y la mente el descanso y la relajación que necesita, sentir entusiasmo, alegría por vivir, llenarnos de calma y amor, puede alcanzarse con el Panchakarma porque es, en todo el significado del término, **poderoso**. Por ello, por su potencia, su poder de desintoxicación, debe hacerse correctamente. De lo contrario, no sólo no habrá cura sino que podrá ser peligroso. Todos los tratamientos que se programan en el Panchakarma son específicos para la persona que lo recibe. Porque somos únicos, diferentes, nuestro Panchakarma tiene que ser adecuado para cada uno de nosotros. Sólo así será correcto, bueno, favorecedor del estado de salud y bienestar. A cargo de un Médico en Medicina Ayurveda tiene que estar este programa de purificación tan potente. **No puede realizarse sin la supervisión de un Médico Ayurveda.**

Es el Doctor en Medicina Ayurveda quien elabora el plan terapéutico personalizado según lo que cada uno necesite para la eliminación de toxinas, para equilibrar el nivel de doshas (biotipos, energías vitales), la correcta nutrición de dhatus (tejidos corporales), todo lo que haga falta para en el caso de enfermedad, poder revertirla y así lograr el estado de salud y prevenir futuras alteraciones, mantener fuerte y joven el cuerpo. Es el Médico Ayurveda quien evaluará permanentemente que el plan de acción terapéutico diario, tratando aquello que está tras el síntoma, yendo hacia las causas de la enfermedad, del desequilibrio, encontrando las raíces del problema. Son muchas las terapias que se realizan. Son muchos los procedimientos. Pero todos ellos, personalizados.

Las cinco terapias del Panchakarma:

Panchakarma significa cinco acciones, cinco tratamientos terapéuticos que actuarán para la eliminación de ama (toxinas), para purificar y rejuvenecer el cuerpo. Estas terapias son: Vamana, Virechana, Nasyam, Basti y Raktamoshana. No todas estas terapias son utilizadas en todas las personas, se atenderá la necesidad de cada organismo, ni podrán aplicarse todas a la vez, ni se podrán hacer si los doshas no están en el sistema digestivo, ello se logrará trayéndolas por tratamientos de oleación-sudoración. Sólo así será más sencillo encontrar la vía de eliminación fuera del cuerpo. Equilibrar las energías biológicas, los doshas, será el eje de la estructura del programa personalizado que el Médico Ayurveda diseñará para que un equipo de profesionales: terapeutas, masajistas, farmacéutico, cocineros... lleve a cabo en el proceso completo que compone un tratamiento Panchakarma.

Vamana es una terapia de vómito inducido que moviliza las toxinas del tracto respiratorio en particular por ello es beneficiosa para las alergias crónicas, el asma bronquial, indigestión crónica, congestión nasal... **Virechana** es la terapia de la purgación que elimina toxinas que se acumulan en

el tracto gastrointestinal, el hígado, la vesícula biliar, indicada en trastornos digestivos, alteraciones de la piel, problemas articulares, estreñimiento, hiperacidez, psoriasis, dolores de cabeza, trastornos ginecológicos, fiebre crónica... **Basti** es terapia de enema medicinal, es una potente terapia del Panchakarma porque elimina toxinas acumuladas por todas las doshas a través del colon. Ello rejuvenece profundamente el organismo, aumenta el tono muscular, indicado para trastornos digestivos, estreñimiento, síndrome del intestino irritable, obesidad, dolores de espalda... **Nasyam** es una terapia efectiva que eliminará las toxinas acumuladas en la cabeza a través de la aplicación de un aceite herbal medicinal en las fosas nasales que potenciará la memoria, mejorará la vista, el insomnio, eliminará el exceso de mucosidad, dará claridad a la voz, tratará la pérdida de olfato y de sabor, aliviará los dolores de cabeza, las alergias, la sinusitis, la rigidez del cuello, disfunciones neurológicas... **Raktamokshana** es una terapia que limpia las toxinas de la sangre y que sólo se realiza en los casos que las condiciones del paciente lo permitan o la necesidad del caso lo requiera. Otra de las terapias que dejan claro que Panchakarma NO puede realizarse sin la presencia de un Médico Ayurveda.

El proceso de Panchakarma:

La eliminación de toxinas que el organismo va acumulando se produce por diferentes medios en Panchakarma. Ama, se genera a partir de aquello que no ha sido digerido, que se va acumulando. Sus gunas, sus cualidades, son viscosidad, pesadez, es algo pegajoso, mal oliente que se atasca, obstruye. Es la base de la enfermedad. En la medida que la fuerza metabólica del sistema digestivo no sea buena, que agni, el fuego digestivo, sea débil, no se podrá transformar en fluidos nutrientes los alimentos ni evacuar los materiales de deshecho, los malas: las heces, la orina, el sudor. Las consecuencias de ello son una serie de problemas digestivos como hinchazón, gases, ardor, acidez, estreñimiento... Lo no digerido se acumula depositándose en el tracto digestivo en primer lugar y según el proceso no se revierta, irá poco a poco expandiendo el problema hacia los demás sistemas fisiológicos. Entonces ante un síndrome de fatiga crónica, de enfermedades respiratorias crónicas, de problemas articulares, óseos, de dolores de cabeza, enfermedades de la piel, etc. habrá sin duda, ama acumulado. Panchakarma será el único y mejor conjunto de tratamientos para la cura.

Pasos en el proceso de Panchakarma:

La preparación para el Panchakarma lo hará efectivo. La dieta previa al inicio de las terapias es fundamental porque irá favoreciendo que el ama acumulado se vaya aflojando y pueda ir llevándose nuevamente a su origen, al sistema digestivo para eliminarlo. Los alimentos, las especias, el uso del ghee, irá ayudando a un buen proceso de purificación. Los aceites herbales, sus temperaturas, los masajes y tratamientos según cada persona completarán el Panchakarma.

Poorvakarma significa preparatorio, algo que se ha hecho anteriormente y constituye el primer paso: Sneha Karma, oleoso, es la aplicación de aceite que ayudará a subir el nivel de untuosidad del cuerpo y Sweda Karma, sudoración. Hay diferentes productos oleosos, así como también 2 tipos de oleosidad: interna (lo que se ingiere) y externa (masajes). Hay 5 métodos de Sweda Karma. Amplio, muy amplio es el abanico de recursos que la Medicina Ayurveda tiene en Panchakarma.

Acompañarán el Panchakarma: **Masajes a 4 manos**, en un perfecto baile coreográfico, extendiendo aceite herbal medicinal (tailam) templado por todo el cuerpo, nutriéndolo a la vez que favoreciendo a que el ama acumulado se afloje, se mueva hacia el sistema digestivo para su eliminación, masajes que no sólo purifican sino que relajan profundamente. La terapia de **Shirodhara** en la que un flujo constante aceite herbal medicinal cae en la cabeza calmando la mente, aliviando la ansiedad, dolores de cabeza, alteraciones del sueño... es una experiencia maravillosa de intensa relajación. **Swedana**, la sauna de vapor herbal para todo el cuerpo menos la cabeza, en la que los poros de la piel se dilatan trabajando directamente sobre los canales del cuerpo para que ama siga aflojándose y moviéndose hacia el sistema digestivo y continúe el proceso de eliminación. Muchos más son los

masajes y tratamientos que se realizan en Panchakarma. Pero una vez que las toxinas acumuladas se encuentran nuevamente en el sistema digestivo, se procederá a eliminarlos por virechana, por basti, es decir que se purgará ingiriendo la medicina para limpiar el intestino delgado y se harán enemas para la limpieza del colon.

Panchakarma y rejuvenecimiento:

Sin toxinas, sólo hay lugar para la salud. Un cuerpo libre de toxinas es un cuerpo joven, es un cuerpo vital, un cuerpo lleno de energía. Internamente los órganos y tejidos se han renovado, esa renovación interna se ve por fuera, se rejuvenece porque el cuerpo cobra vigor, todo el proceso ha fortalecido el sistema digestivo, aumentado el sistema inmunológico, funcionando mejor nuestra mente, con claridad, con más pureza y todo ello: se ve por fuera.

Posiblemente Panchakarma sea el mejor de los regalos que puedas hacerte para tu vida, el camino al encuentro de la Salud Perfecta.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com