

ARTICULACIONES Y AYURVEDA

Medicina Ayurveda, eficaz para combatir artritis y artrosis.

Los dolores articulares son afecciones muy comunes que no sólo se manifiestan con el paso de los años. La artritis resulta una enfermedad crónica y degenerativa. **El tratamiento ayurvédico para las dolencias articulares, como el caso de artritis o artrosis, tiene altos índices de mejora y recuperación.**

Principalmente es una enfermedad Vata. Dosh Vata se acumula y produce el dolor articular, el debilitamiento de huesos. Pero de acuerdo al tipo de artritis, de la etapa que curse la enfermedad, las tres doshas serán responsables de la afección.

Es importante no confundir artritis con artrosis, ni artritis con artritis reumatoide. Todas afectan las articulaciones pero son diferentes. El proceso inflamatorio que aparece en primer lugar es la señal en la artritis, se inflama el cartílago articular que recubre y protege el hueso y facilita el deslizamiento, la movilidad articular, El deterioro articular es la principal señal en la artrosis que es una patología degenerativa ligada al envejecimiento. La artritis afecta preferentemente el tejido sinovial, la membrana que recubre internamente la articulación, al inflamarse, provoca mucho dolor, aumento de temperatura, enrojecimiento de la zona afectada... Mientras que la artritis reumatoide es una patología crónica que afecta articulaciones y tejidos circundantes pero también otros órganos. Genera destrucción progresiva, deformación, pérdida de funcionalidad.

El inicio del problema:

Muchas son las posibles causas de la enfermedad: factores ambientales, genéticos y físicos. Factores, tanto internos como externos, favorecen padecerla. Sin embargo, en los climas ventosos, húmedos y borrascosos, es más usual esta dolencia.

Otra de las causas importantes tiene que ver con la nutrición, área en la que el profesional en Ayurveda interviene desde el primer momento para tratar la enfermedad, la relación con un Agni, un fuego digestivo débil, genera mala digestión y por tanto, acumulación de Ama, toxinas, aquello mal o no digerido y que se acopia formándose una sustancia flecosa, pegajosa, mucosa, pesada, es el inicio del problema.

Las toxinas comienzan a acumularse en el sistema digestivo, se van adhiriendo a los Srotas, los canales del cuerpo, y luego van extendiéndose a los Dhatus, tejidos del organismo, a los órganos... Por ello es tan importante tener un Agni fuerte para lograr buenas digestiones. De lo contrario las toxinas llegarán a las articulaciones.

También el origen puede deberse a alguna lesión, a una fractura ósea. Puede ser debido a lesiones preexistentes en la articulación. O por una sobrecarga, una tensión excesiva en las articulaciones y el desgaste articular, llegando a padecer artrosis. O por alteraciones en el sistema inmunológico o un origen autoinmune, apareciendo infecciones, es cuando el cuerpo erróneamente ataca a un tejido sano produciendo un proceso inflamatorio crónico como es el caso de la artritis reumatoide. Las mujeres se ven especialmente afectadas por ejemplo a mediana edad con los cambios hormonales.

Los tipos de Artritis según la Ciencia Ayurveda:

Generalmente Vata es el responsable de las enfermedades de las articulaciones porque la **artritis Vata es la más común, se caracteriza por dolor intenso, irregular, punzante, palpitante...** Las articulaciones se vuelven rígidas, crujen, se secan, pierden flexibilidad, hasta llegan a deformarse los huesos con el correr del tiempo. La piel se verá escamosa, muy seca, habrá estreñimiento, gases, distensión abdominal, así como inquietud en la mente: ansiedad, insomnio... La aplicación de calor lo alivia, mientras que el frío lo agrava.

Cuando hay una artritis tipo Pitta, hay inflamación. La fiebre, la sensación de ardor, el enrojecimiento de la piel, el sudor, las heces sueltas, la irritabilidad, también estarán presentes. Las toxinas han llegado a través de la sangre a las articulaciones desde los intestinos. Y al contrario de la artritis Vata, la aplicación de calor es contraproducente porque el calor agravará el dolor. Compresas frías, masajes con aceites como el coco reducirán los síntomas.

Cuando además de la inflamación hay edema alrededor de la articulación, se trata de una artritis tipo Kapha con dolor continuo, húmedo, pesado. Kapha lubrica las articulaciones, humecta la piel, tiene una importante función en el sistema inmune pero cuando se desequilibra, cuando está en exceso, se manifiesta en producción elevada de tejidos, mucosas y retención de líquidos, se ralentiza la digestión, las funciones metabólicas. La piel tendrá exceso de grasa, congestión en el pecho, mucosidad en heces. El calor es indicado y en cambio el frío y la humedad, contraindicados.

Chikitsa, Tratamiento Ayurveda:

Los tratamientos de Ayurveda ayudan a reducir el dolor y la inflamación. Masajear la articulación con un aceite adecuado tiene un efecto notorio en la sensación de dolor. Lo importante es hacerlo de forma continuada por unas semanas o más tiempo según el caso pero el punto de partida es mejorar la digestión, eliminando Ama y fortaleciendo Agni. Aliviando el dolor y la inflamación se disminuirá el agravamiento de Vata.

Dosha Vata, que rige el movimiento en el cuerpo, suele estar detrás de las enfermedades articulares. Vata controla el colon también, y el estado de los huesos tiene relación directa con el estado del colon, porque es en él donde se asimilan los nutrientes para Asthi Dhatu, el tejido óseo. Los gases residuales de Vata se absorben dirigiéndose a los huesos provocando así la artritis. Por ello Ayurveda al tratar artritis, tratará también la limpieza del colon, la eliminación de toxinas acumuladas. Como será común padecer estreñimiento en estos casos, Triphala, el compuesto por excelencia de la Medicina Ayurveda para el buen funcionamiento del sistema digestivo (véase nuestro artículo completo sobre Triphala en el número 107 de esta revista, septiembre 2017), ingerir regularmente después de la cena. Dhasamoola, un conjunto de 10 raíces, son muy apropiadas para realizar la decocción en los enemas que contribuirán a apaciguar el Vata en exceso. Además de enemas realizados por un profesional con aceites herbales medicinales.

Hay masajes que relajan y nutren las articulaciones afectadas. Se realizan con aceites medicados, una base de aceite de sésamo es muy bueno, pero cuando se utilizan los thailams herbales medicinales específicos para estas patologías, los resultados son más notorios y permanentes. Las articulaciones rígidas van poco a poco recuperando su flexibilidad y aliviando el dolor sencillamente porque los tratamientos favorecen la eliminación de Ama y nutren las articulaciones secas, rígidas, desgastadas... Por dar un ejemplo, Mahanarayana Tailam, mejora la elasticidad articular y disminuye el dolor. Un masaje oleoso corporal, un **Abhyangam aplicado regularmente, es un eficaz tratamiento para las articulaciones enfermas.**

Masajes con Pinda Sweda Herbales, Podikhizi, es uno de los mejores tratamientos para la artritis. Alivia la rigidez y el dolor de los músculos y de las articulaciones, las lubrica. Estos "saquitos" ayudan a sudar limpiando y purificando los canales al llevar las toxinas fuera del cuerpo.

Swedana es otro tratamiento ideal, baño de vapor herbal, el conjunto de las diez raíces mencionadas anteriormente utilizamos a nivel profesional para la decocción de la sudoración pero en casa podríamos aplicarnos vapor en las zonas afectadas con decocción de hojas de eucalipto, laurel, angélica, por ejemplo. La aplicación de unas gotas de aceite esencial de alcánfor o de menta, en una base de aceite de sésamo bio templado, sobre la articulación dolorida o inflamada, es algo que también podemos realizar en nuestros hogares.

Para realizar los tratamientos que recomienda Ayurveda es necesario la labor de profesionales cualificados.

Eliminando toxinas desde la Nutrición, el tratamiento base:

El punto de partida es el buen funcionamiento del sistema digestivo. Normalizar su función, será la clave del éxito en el tratamiento.

Es necesario dar fuerza al fuego digestivo, a Agni. Recuperar el poder de la digestión eliminando el Ama acumulado. Con un Agni fuerte, no se produce Ama. El Ama que se encuentra acumulado en las articulaciones afectadas debe eliminarse con programas de desintoxicación. **Panchakarma es el conjunto de tratamientos de purificación y desintoxicación más completos** para ello. Las dietas depuradoras, **el uso de hierbas con sus increíbles propiedades analgésicas, antiinflamatorias, desintoxicantes, son imprescindibles.**

A continuación mencionamos algunas de esas hierbas ayurvédicas más importantes para las enfermedades articulares que sólo pueden ser usadas bajo la orientación de un profesional cualificado en Ayurveda debido a que las hierbas son medicinas naturales, no pueden ser usadas a manera de automedicación, algunas son buenas para unas doshas y no para otras:

Ricino en aceite, Guggulu, Gaduchi, Jengibre, Cúrcuma, Ashwagandha, Nirgundi, Coco en aceite, Sándalo, Aloe, Triphala, Trikatu, Incienso de la India, Mostaza, Ajo

Los ayunos no deben ser un castigo, sino más bien un recurso sanador. El Kitchari, el plato ayurvédico desintoxicante estrella de la Medicina Ayurveda, ayudará con la eliminación de Ama acumulado, potenciando la recuperación de un Agni debilitado. Las comidas tienen que ser fácilmente digeribles. Hay que evitar las que favorecen gases como coles por ejemplo. Los zumos y sopas con vegetales son muy beneficiosos. Las especias importantes en las comidas son: comino, coriandro, jengibre, cúrcuma, ajo, hinojo, asafoétida. Hay una mezcla de especias que es muy útil para apaciguar el dolor de la artritis: comino, coriandro y nuez moscada (abstenerse embarazadas en el uso de nuez moscada). Evitar productos de origen animal, los lácteos, los fritos, la cafeína, teína, el alcohol, el tabaco...

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