

# LA GRAN PURIFICACIÓN AYURVEDA:

## PANCHAKARMA

Ayurveda ofrece recursos terapéuticos diferentes de lo que habitualmente se emplean en la medicina que conocemos en occidente. Son recursos terapéuticos únicos que curan enfermedades tanto leves como crónicas e incluso enfermedades que son diagnosticadas como incurables por la medicina actual. Es posible que tras un tratamiento Panchakarma completo, una persona pueda sanar o mejorar considerablemente su estado de enfermedad porque purificará y rejuvenecerá su organismo.

**Ayurveda es una CIENCIA, es la MEDICINA más antigua que conoce la humanidad.** Su mirada sobre las personas es holística. Atiende de forma integral a la persona, sus particularidades, sus necesidades, sus carencias...

Las toxinas que más tiempo llevan acumulándose en nuestro cuerpo son las causantes de las enfermedades porque, entre otras características, son sustancias pegajosas, pesadas, que se adhieren en las capas de los tejidos. Cuanto más profundo es este arraigo, más avanzada estará la etapa de la enfermedad (seis etapas valora Ayurveda) y por tanto, más sencillo o complicado será eliminar las toxinas y restaurar el estado de salud.

**Panchakarma es el método, el conjunto de tratamientos que favorece la eliminación de esas toxinas del cuerpo.** Panchakarma permite la curación. Fortalece la fuerza digestiva, tema basal en el estado de salud en Ayurveda. Panchakarma limpia los tejidos y canales del cuerpo y también la mente: las funciones mentales son purificadas y fortalecidas tras un Panchakarma.

Cuando la fuerza digestiva es débil, se digiere de manera inadecuada afectando tanto la capacidad de absorción de nutrientes como la evacuación de residuos. Al producirse un déficit del sistema digestivo aparecen síntomas como hinchazón, gases, ardores, estreñimiento... Lo no digerido bien, se acumula en el tracto digestivo y se desborda, expandiéndose a otros canales y tejidos del cuerpo, "viaja" a otros sistemas fisiológicos. Así se ha producido y expandido Ama, sustancias tóxicas en nuestro organismo. Para Ayurveda la creación de Ama y la debilidad del sistema digestivo es la puerta para diferentes enfermedades.

**Los 2 pilares claves del Panchakarma son:**

- **Nutrir**, tonificar profundamente
- **Desintoxicar**, limpiar, reducir las toxinas

Los métodos terapéuticos que permiten lograr estos pilares claves son diferentes masajes y tratamientos a través de los cuales la enfermedad se alivia a medida que el cuerpo recupera su fuerza.

Lo primero es favorecer la ligereza del cuerpo con **terapias reductoras**, nos referimos a reducción de toxinas, a Ama, no a peso corporal, aunque también favorece su pérdida o, en los casos que fuera necesario, se focaliza en ello. Luego, es necesario **nutrir el cuerpo**, pero

también **secar**, producir la absorción de esas características que mencionábamos que tienen las toxinas, son una sustancia mucosa, pegajosa. La **oleación**, con aplicación de aceites herbales medicinales en todo el cuerpo promueve la hidratación y nutrición profunda dando como resultado una piel suave pero fundamentalmente, creando fluidez y la justa humedad interna. La **sudoración** potencia la eliminación de rigidez, pesadez... Y también **terapias que equilibren el flujo de fluidos corporales**.

Para desarrollar este proceso terapéutico, Ayurveda incluye principalmente hierbas de aplicación interna y externa a modo de aceites pero también en preparados medicinales específicos. La alimentación, el ayuno, ejercicio físico suave de la mano del yoga están presentes y forman parte del conjunto del programa de Panchakarma.

Todo debe ser en su justa medida y según lo que cada persona necesita. Si por ejemplo es excesivo el uso de terapias de reducción, causarán dolores articulares o musculares, mucha fatiga, sequedad en la boca, sed, tos, hasta inestabilidad psicoemocional...

### **¿Por qué Panchakarma es diferente a cualquier otro programa de desintoxicación?:**

Simplemente porque está diseñado especialmente para cada persona según su necesidad para la eliminación de una forma especial de residuos tóxicos que Ayurveda denomina Ama, como mencionábamos anteriormente, una sustancia producto de una digestión inadecuada.

**Panchakarma significa 5 acciones, 5 terapias**, pero en realidad estos cinco métodos de purificación del organismo no siempre ni necesariamente se realizan en cada persona porque sólo se hace lo que cada uno por sus doshas (los biotipos corporales: Vata, Pitta o Kapha), o su desequilibrio dóshico requiera. Poseemos un equilibrio de nuestros doshas, de acuerdo a nuestra propia naturaleza, a nuestro estado original. Muchos son los motivos a lo largo de nuestra vida por los cuales ese equilibrio se ve afectado, produciéndose alteraciones en la salud, desequilibrio, generándose enfermedad. Es permanente la interacción entre el equilibrio y el desequilibrio en nuestro interior, influenciado **constantemente por todo lo que ocurre en el exterior: los cambios estacionales, la edad, la alimentación, los pensamientos, la gestión emocional...** es un largo etcétera. Por ello para Ayurveda es prioritario comprender la naturaleza y estructura del desequilibrio para volver al equilibrio, para restaurar el orden dóshico de cada uno. Los síntomas que padecemos sólo dan muestra de ello, son un camino de regreso al estado de salud. Las 5 terapias son: Vamana (vómito terapéutico), Virechana (purga), Basti (enemas), Nasya (aceites nasales medicados) y Raktamokshana (purificación de la sangre), repetimos, no se realizan todas en un Panchakarma. Estas terapias pueden usarse de varias maneras, siempre dependerá de cada persona, de la enfermedad que tenga, de la estación del año...

**Panchakarma limpia el cuerpo de toxinas por los mismos órganos de eliminación natural del cuerpo: glándulas sudoríparas, intestinos, vías urinarias, vasos sanguíneos.**

Hace muy poco tiempo que en España se va conociendo algo más de la Medicina Ayurveda y de su propuesta de cura: el Panchakarma. En India, Ayurveda es una medicina oficial, se estudia en las Universidades como aquí se estudia la medicina que por todos es conocida. Hay hospitales que son puramente de Medicina Ayurveda. Farmacias que sólo venden medicina Ayurveda. Hay laboratorios farmacéuticos Ayurveda de prestigio internacional. Lamentablemente en nuestro país esta situación es muy diferente. Ayurveda, a pesar de ser una Medicina reconocida por la

Organización Mundial de la Salud, OMS, como una Medicina natural y eficaz, no está reconocida oficialmente. Ello hace que no contemos con la posibilidad de estudiarla en Universidades ni que podamos entrar en una farmacia y comprar productos medicinales ayurvédicos ni que vayamos al hospital a tratar nuestro problema de salud con Ayurveda. Por ello es tan importante que a la hora de elegir recibir un tratamiento ayurvédico valoremos muy bien el Centro Ayurveda al que vayamos, el profesional que esté al frente del mismo y supervise los masajes, tratamientos, dieta, todo lo que conforma el tratamiento que se necesite realizar. Evitar el intrusismo en temas de salud es responsabilidad de todos. Se está practicando Ayurveda sin la formación idónea, con el consecuente perjuicio que ello ocasiona. Se ofrece Panchakarma de forma fraudulenta, sin el conocimiento, ni los medios ni nada de lo que se requiere para su práctica. Panchakarma debe realizarse en un Centro Clínico Ayurveda. Con doctores en Ayurveda, con terapeutas supervisados por el equipo médico ayurveda. Con las medicinas ayurvédicas tanto internas como externas, que el Doctor Ayurveda indique. Todo lo que no se realice con estos requisitos ni es Panchakarma ni es Ayurveda honesto y serio. Sólo es engaño, falta de respeto y un gran peligro para la salud.

Que Ayurveda se vaya conociendo y practicando cada vez más fuera de la geografía de la India abre una gran perspectiva en los caminos de la salud. Felices y agradecidos nos sentimos de tener el privilegio de expandir y transmitir esta sabiduría védica ancestral en España, de acercar con profundo respeto y seriedad, la Medicina Ayurveda Tradicional a todos los interesados en ella, de hacer real y tangible el "Arte de Vivir".

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)

सुखा  
सुखायुर्वेदा