

Material Imprimible

Ayurveda

Módulo 1

**Contenidos:**

- Qué es el ayurveda
- Origen
- Los cinco elementos
- Doshas
- Vata, pitta y kapha.

## Ayurveda

Para adentrarnos en la filosofía ayurveda, es importante que conozcamos cómo surgió esta disciplina y cuáles son sus principios. La palabra Ayurveda proviene del idioma sánscrito, en el que “ayur” significa “vida” y “veda” “conocimiento” o “ciencia”, lo que nos va a indicar que Ayurveda significa “ciencia de la vida”.

Esta disciplina lo que va a buscar es mejorar la calidad de vida y adquirir hábitos saludables, para que logremos estar en armonía con nosotros mismos y con el entorno.

Ahora bien, lo que caracteriza al Ayurveda es que trata al ser humano como una unidad. Con esto nos referimos a que no considera únicamente al cuerpo, como lo hacen las ciencias biológicas, sino que le da importancia a la integración entre cuerpo, mente y espíritu.

Por lo tanto, en el Ayurveda se trata a la enfermedad, y a las distintas disfunciones, dentro del contexto de un entorno social, cultural y espiritual del individuo.

Esta disciplina va a tener un enfoque distinto al de la medicina tradicional, en lo que respecta al cuidado de la salud. La doctora Vinod Verma, en el libro “Ayurveda, La salud perfecta”, explica que “la investigación médica y muchos otros esfuerzos se orientan a encontrar la curación para las enfermedades, pero no se dice nada acerca de buscar métodos que mantengan la salud ni sobre la utilización de medidas preventivas que protejan contra las diversas afecciones”.

En otras palabras, esta disciplina se va a centrar en el mantenimiento de la salud y en llevar un estilo de vida saludable, ya que esos son los pilares que van a permitir que el ser humano mejore su calidad de vida.

Además, según esta profesional, en la medicina tradicional no se tienen en cuenta las diferencias entre los seres humanos al momento de tratar las enfermedades. Quizás les haya pasado que, transitando alguna enfermedad o afección, los han tratado con métodos que funcionaron en otras personas, pero en ustedes no han tenido el resultado deseado.

Esto puede ocurrir porque, en general, en la medicina tradicional las respuestas frente a las distintas afecciones que se pueden presentar son determinadas por una serie de características comunes a todas las personas.

En cambio, otra característica del Ayurveda es tener en cuenta las variaciones individuales. Por lo tanto, el cuidado de la salud y el tratamiento necesario se va a basar en la constitución individual de cada persona.

De cualquier manera, es importante aclarar que no se trata de prácticas médicas excluyentes. Por el contrario, el Ayurveda se puede complementar con las prácticas médicas modernas, lo que genera un marco de integración que permite abordar tanto la prevención de las enfermedades, así como su tratamiento.

De hecho, Verma sostiene que “no deberemos seguir fanáticamente un único sistema ni rechazar tampoco del todo uno que prevalezca de modo general”. En realidad, “muchos de los métodos eficaces de las diferentes medicinas pueden complementarse entre sí”.

Al respecto, el doctor Jorge Luis Berra, director de la Fundación de Salud Ayurveda Prema, asevera, en la página web de esta institución, que el Ayurveda se integra con la medicina moderna, complementando sus valiosos aportes y soluciones. Agregando que esta disciplina “acepta y promueve la observación y la investigación científica, la cual ha permitido corroborar muchos de sus postulados y recomendaciones”.

Sin embargo, sí podemos destacar que el Ayurveda pone el foco en mejorar el estilo de vida, debido a que considera que una de las causas de las enfermedades está vinculada con violar las leyes de la naturaleza. Es por esto que utiliza, como elementos centrales para el tratamiento y para la prevención de enfermedades, la tonificación del cuerpo a la vez que promueve lograr el equilibrio mental y reducir el estrés.

Además, el Ayurveda propone que la salud es armonía, tanto con uno mismo como con el entorno. Entonces, la clave fundamental es lograr esa armonía, y, según Verma, restablecerla requiere más pasos que la administración de fármacos. Esto sucede porque “una intervención física o química no es suficiente para explicar la curación de una enfermedad en el Ayurveda”.

Así que, como dijimos anteriormente, lo más importante para esta disciplina es el tratamiento holístico del ser humano, porque para lograr el bienestar general, no se pueden tratar de manera aislada el cuerpo, la mente y el espíritu.

## Origen

Para conocer cómo surgió el Ayurveda, lo primero que vamos a remarcar es que es una disciplina india que se viene practicando hace, aproximadamente, 5 mil años.

Para remontarnos al origen, hay dos documentos que tratan sobre el Ayurveda. Son el Rigveda y el Atharvaveda. Se trata de dos de los principales Vedas, que son los libros de la sabiduría de la India antigua.

Esos documentos, junto con el Yajurveda y el Samaveda, forman parte de Los Cuatro Vedas, los textos sagrados más antiguos de la India, de los que no hay un consenso en cuanto a cuándo fueron escritos.

Vinod Verma sostiene que “resulta difícil afirmar si los conocimientos védicos fueron una continuación de la civilización india o si los vedas se escribieron en época posterior”. Sin embargo, se les puede atribuir una antigüedad de 3 mil a 5 mil años.

Ahora bien, si decimos que el Rigveda y el Atharvaveda son los primeros escritos que tratan sobre el Ayurveda, es porque, de acuerdo a Verma, “el Rigveda se refiere en diversos pasajes a las artes médicas y curativas, mientras que el Atharvaveda es una de las fuentes literarias del Ayurveda, redactado más tarde en forma de un Veda independiente”.

Incluso, en el Atharvaveda se explican algunas herramientas para contrarrestar las enfermedades y los males, y trata los siguientes aspectos:

- Por un lado, la alimentación y la digestión.
- Además, se ocupa de buscar un modo de aumentar el intelecto.
- También, trata sobre los modos y maneras de deshacerse de los achaques y aprender a conocer las plantas medicinales.
- Por otro lado, busca maneras de mantener una buena salud y lograr la longevidad.
- E instrucciones para deshacerse del mal humor y adquirir personalidad y un carácter agradable.

De cualquier manera, siempre tenemos que tener en cuenta que estos textos fueron escritos, como dijimos anteriormente, hace miles de años. Entonces no nos tenemos que olvidar que su redacción fue adaptada al estilo de vida de las personas de aquel entonces. Pero estos no fueron los únicos textos escritos que hacen referencia a esta disciplina. Por ejemplo, mil años después del Atharvaveda nos encontramos con Charaka Samitha, que, según Verma, es el texto más completo y detallado que hay sobre el Ayurveda. La importancia de este documento radica en que “se deshizo de la fe ciega y las supersticiones de los viejos tiempos con respecto a la causa y la curación de las enfermedades y desarrolló una actitud racional hacia estos problemas”.

Si bien no vamos a mencionar todos los textos que existen vinculados al Ayurveda, sí vamos a destacar dos más que presentaron alguna diferencia con respecto a los

anteriores. Por ejemplo, Susruta Samitha: en este libro, además de tratar sobre medicinas, se describían técnicas de cirugía, rinoplastia y los instrumentos quirúrgicos usados.

Y, por último, tenemos el Astanga Samgraha, en el que se resumen los puntos de vista de los textos de Charaka y Susruta, y que agrega sus propios datos científicos vinculados al tratamiento de las enfermedades.

Luego, durante el período medieval también se escribieron comentarios sobre estas obras, aunque sin grandes incorporaciones. De cualquier manera, lo que queremos destacar es que, como explica Verma, “aunque el Ayurveda es una ciencia antiquísima, nunca se ha mantenido estática en su evolución. Hubo y sigue habiendo un constante enriquecimiento de los conocimientos con nuevas incorporaciones”.

Actualmente, podemos destacar que, en el año 2002, el Ayurveda fue reconocido por la Organización Mundial de la Salud como uno de los sistemas médicos tradicionales más antiguos, que permanece en vigencia. La importancia de esta distinción radica en que se reconoció al Ayurveda como una medicina.

### **Los cinco elementos**

Ahora que sabemos cómo se originó y de qué se trata el Ayurveda, es momento de que conozcamos en profundidad qué rol cumplen los cinco elementos en esta disciplina. Estamos hablando del fuego, el éter, el aire, el agua y la tierra.

Estos son elementos que están presentes en nuestro entorno constantemente, forman parte de nuestra vida diaria, aunque generalmente no nos detengamos a pensar en ello. Lo que queremos destacar en relación a nuestra temática es que, así como están en nuestro entorno, también los podemos encontrar en nuestro propio cuerpo. Según el libro “Los secretos de autosanación ayurvédica”, publicado en el sitio web Ayurveda Health, podemos encontrar los cinco elementos en nuestro cuerpo de la siguiente manera:

- El éter aparece en los espacios vacíos como la parte porosa de los huesos, los canales del cuerpo, el tracto gastrointestinal, las cavidades del corazón y del pulmón, etc.
- Luego, el aire tiene que ver con los movimientos voluntarios e involuntarios del cuerpo, como el habla, el latido del corazón, el sistema nervioso, el proceso del pensamiento, movimientos peristálticos, etc.

- El fuego, que se relaciona con la temperatura del cuerpo y las enzimas digestivas.
- El agua, en el que podemos mencionar los fluidos del cuerpo, la linfa, sangre, orina y sudor.
- Y, por último, la tierra, que tiene que ver con los huesos, cabellos, uñas y la estructura ósea del cuerpo.

Entonces, estos cinco elementos están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. Lo más importante que queremos destacar es que siempre se van a expresar con distinta vibración y frecuencia.

Éter: En sánscrito, esta palabra es Akasha, que significa “omnipresente y omnipotente”. La licenciada Renu Chaudhary, en el libro “Ayurveda al rescate”, explica que las cualidades de este elemento son las siguientes: liviano, claro, sutil y expansivo. Además, por su expansión, no tiene resistencia; por lo tanto, proviene de la libertad y el amor.

Incluso, no es posible que exista ninguna nota musical o conversación verbal sin la presencia de este elemento, porque es el espacio entre cada nota lo que la hace sonar, y entonces se expresa como sonido.

Otra característica importante de este elemento, según la autora, es que “da hospedaje a los otros cuatro elementos, ya que es el más sutil de todos (...) es la primera expresión de la conciencia y es la necesidad básica de cada célula”, y, además, “es una forma pura de la conciencia que se manifiesta como energía nuclear”.

Aire: Por empezar, vamos a decir que, el elemento éter, cuando tiene dirección, es el elemento aire. Esto quiere decir que cuando la conciencia se mueve, se convierte en el elemento aire.

La palabra en sánscrito para este elemento es Vayu, que literalmente significa aire. Las cualidades que posee son: movimiento, seco, liviano, sutil y áspero. Y lo que podemos destacar sobre éste es que todos los movimientos, tanto internos como externos, son posibles gracias a él.

Pero es importante destacar que no hay una única forma posible de movimiento del aire: puede ser para arriba, para abajo o, incluso, de manera circular o lineal. Y esta característica va a ser fundamental en el proceso de diagnóstico de las enfermedades.

Podemos decir que es fácil darnos cuenta cómo el aire provoca este movimiento en nuestro entorno, pero quizás se estén preguntando cómo se produce ese movimiento, a través del aire, en nuestro interior. Bueno, el aire va a ser el encargado de realizar los movimientos en el cuerpo tanto de la comida como de los excrementos, hacia adentro, hacia afuera y alrededor de las células.

Pero, como mencionamos anteriormente, el aire no tiene un único sentido de movimiento. Entonces, cada sentido va a tener que ver con una función distinta del organismo. Por ejemplo, el aire que se mueve para abajo va a tener que ver con los excrementos, la menstruación y el parto.

Luego, según Chaudhary, “el que se mueve para arriba se responsabiliza por el movimiento de los pulmones y el cerebro y de estimular la memoria. El movimiento circular ocurre alrededor del ombligo y del plexo solar. Se responsabiliza por los movimientos de varias partes del intestino delgado, al estimular la secreción de enzimas desde el hígado y la vesícula para el proceso digestivo”.

Ahora bien, es importante aclarar qué ocurre si se produce alguna modificación en estos movimientos naturales, es decir, si el aire que debe moverse para arriba de pronto empieza a moverse para abajo, lógicamente se van a producir cambios. Lo que sucede es que la dirección de movimiento del aire demuestra su afinidad con ciertos órganos y áreas del cuerpo. Entonces, si cambia de dirección, lo más seguro es que provoque cambios disfuncionales en órganos específicos.

Fuego: Este elemento surge cuando el movimiento del aire crea fricción, y, como consecuencia de eso, la fricción crea calor.

La palabra en sánscrito es Agni y representa la energía de transformación. Sus características principales son el calor y la luz. Lo que podemos destacar de este elemento es que está vinculado con el conocimiento. Chaudhary explica que, “para comprender algo, necesitamos el fuego del deseo de conocer la esencia de ese algo”. Siguiendo con esta explicación, podemos decir que el fuego representa el conocimiento y, por lo tanto, su ausencia resulta en ignorancia.

Otra característica de este elemento es que es el encargado de mantener la temperatura corporal, y, además, de permitir las distintas percepciones sensoriales, como las del oído, la lengua, la nariz o la piel.

Entonces, para comprender cómo se vincula el fuego con el cuerpo físico, Chaudhary asevera que “vive en un lugar central, por el estómago, el intestino delgado, el hígado y

el bazo. El fuego circula por el cuerpo vía la sangre y plasma (...) el fuego digestivo es la fuerza vital que mantiene la salud”.

Agua: Como podemos ver en nuestra cotidianeidad, cuando el calor se condensa forma el agua. En sánscrito, se llama jala o apas, y representa a la energía química.

Como bien sabemos, el agua compone el 70% tanto del planeta Tierra, como de nuestro propio cuerpo. Por eso, podemos afirmar que se trata de un solvente universal que tiene un rol fundamental en las funciones celulares. El agua, como elemento constitutivo del organismo, va a permitir el movimiento de los nutrientes y de los productos de desecho que vienen del proceso de la digestión.

Por otro lado, el agua representa un carácter fuerte y la cualidad de entrega, porque, como se siente atraída por la gravedad, siempre fluye hacia ella. Y también tiene que ver con la flexibilidad, ya que el agua se amolda al objeto o lugar en el que se coloque.

Sentarse cerca del agua contribuye a tranquilizar nuestra mente. Esto sucede porque algunas de sus características son: refrescar, limpiar, purificar, rejuvenecer y revitalizar.

Tierra: Cuando el agua se cristaliza, pasa a la siguiente forma, que es la tierra. En este caso, la palabra en sánscrito es Prithivi y es la base sólida de nuestra existencia.

De acuerdo a Chaudhary, este elemento “absorbe todas nuestras impurezas y las utiliza como fertilizante para hacer crecer la vida vegetal que nutre y sostiene toda la creación”. Además, asegura que “se dice que es la ‘Madre Naturaleza’, que proporciona alimentos y apoyo a todas las formas de vida. El poder que tiene lo hace digno de nuestra gratitud y amor, ya que nos proporciona una ‘base sólida’ y nos da raíces”.

Como características de la tierra, podemos destacar que es dura, sólida, densa, y que representa las estructuras sólidas del cuerpo humano. Estas estructuras son los huesos, el cartílago, la piel, las uñas, el cabello y los dientes.

La importancia de estos elementos radica en que, como explica la autora, “los cinco elementos forman las bases del sistema de soporte de vida que armoniza este planeta y toda la existencia. Mantienen el equilibrio y neutralizan los peligros que pueden interferir con el equilibrio de la naturaleza”.

Pero, también es fundamental comprender que estos elementos constantemente están cambiando. Esto ocurre porque necesitan adaptarse a los cambios de estación y cambios



climáticos. Entonces, el Ayurveda va a tomar este principio y nos sugiere que realicemos los cambios que sean necesarios para mantener todos los elementos en equilibrio.

Lo más importante a tener en cuenta es que todos los elementos están presentes en cada individuo. Sin embargo, pueden presentar diferentes combinaciones y proporciones. Y esto es lo que va a provocar una constitución única en cada individuo.

### **Doshas**

Los doshas son entidades que se vinculan con las funciones fisiológicas. Los que constituyen a los seres humanos son tres: vata, pitta y kapha. Estos tres elementos van a gobernar todas las funciones biológicas, psicológicas y patológicas del cuerpo, la mente y la conciencia.

Además, se trata de componentes básicos y barreras protectoras del cuerpo, siempre y cuando estén en equilibrio. Pero puede ocurrir que, por distintos motivos, se desequilibren. En ese momento, según el Ayurveda, es que contribuyen al proceso de la enfermedad. Por eso, es tan importante detectar cuando se producen esos desequilibrios para poder modificarlos.

Cabe destacar que cada persona está constituida por estos tres doshas. Es decir, nadie va a tener solo uno de ellos. Pero sí se presentan diferencias en cada ser humano porque lo que varía es la combinación y la proporción que hay de cada uno. Por lo tanto, vamos a encontrar uno o dos de estos doshas de manera predominante en cada individuo.

La constitución ayurvédica de cada persona se denomina Prakruti. Como dijimos, se trata de la combinación de los tres doshas que se define en el momento de la concepción.

Lo más habitual, es que uno de los tres doshas sea el predominante. Pero también puede ocurrir que sean dos. En ese caso, nos referimos a una constitución bidosha. Y, aunque es muchísimo menos habitual, también puede ser que los tres doshas estén en proporciones iguales, y entonces estamos hablando de una constitución tridosha.

De cualquier manera, sea cual fuere el tipo de constitución, lo que destaca el Ayurveda es que estos componentes deben estar equilibrados, porque, si no lo están, y eso no se modifica, como ya dijimos, lo más probable es que en ese momento aparezca la enfermedad.

Por desequilibrio de los doshas nos referimos a la alteración de su flujo normal. Esto se llama Vikruti y puede ocurrir por muchos factores, como la edad, las estaciones del año, los cambios climáticos e, incluso, por cuestiones vinculadas a la digestión y el descanso, entre muchos otros.

No hay una regla general sobre cómo nos podemos dar cuenta de que se produjo ese desequilibrio, porque puede manifestarse, simplemente, cuando notamos que “algo no está bien”, o también por la aparición de algunas enfermedades. De cualquier manera, más adelante veremos algunos ejemplos de desequilibrios de cada dosha.

Lo que tenemos que comprender es que nuestro Prakruti está vinculado a nuestra naturaleza, a nuestra esencia, mientras que, cuando nos referimos a Vikruti, estamos hablando de nuestra condición actual, es decir, de cómo estamos en este momento.

### **Vata**

El dosha vata está compuesto por los elementos éter y aire, y se lo considera como la energía vital por excelencia. Lo que sucede es que, al igual que el viento, va a ser el principio gobernante del movimiento. Esto lo podemos ver en nuestro organismo debido a que este dosha va a tener mucho que ver con el control de los movimientos, tanto voluntarios como involuntarios de los músculos.

Además, regula los órganos internos, permite el ingreso de aire en los pulmones, la circulación de la sangre y de los nutrientes por nuestro organismo, y todo el proceso de eliminación de desechos. Pero, a su vez, está muy relacionado con los impulsos nerviosos y el movimiento de nuestros pensamientos, por lo que va a estar muy vinculado a la capacidad intelectual, la claridad y el estado de alerta.

En cuanto a sus características físicas, se trata de personas que son muy altas o muy bajas, de contextura delgada y con dificultad para subir de peso. Es muy probable que tengan la piel seca y fría al tacto, de hecho, sus manos y pies se enfrían muy fácilmente. Por eso les gusta mucho el sol, pero no toleran el frío.

Es importante, cuando analicemos a los doshas, tener en cuenta su composición porque esto nos va a decir mucho de sus características. Por ejemplo, en este caso hablamos de aire, que se puede asociar al viento, de allí la tendencia al movimiento, pero también implica que sean personas que hacen movimientos rápidos y que sean inquietas.

Algunas características fisiológicas que podemos encontrar son que tienen un apetito y digestión variables, con tendencia al estreñimiento. En cuanto a su sueño, es ligero y con tendencia al insomnio.

También podemos destacar que son personas creativas, activas, alertas e inquietas, que se caracterizan por un rápido entendimiento, aunque no tienen buena memoria. Sin embargo, su poder de razonamiento es débil y son personas nerviosas y miedosas que se afligen con excesiva ansiedad.

Por otro lado, tienen poca fuerza de voluntad y tienden a la inestabilidad mental. Esto provoca que, muchas veces, les cueste concretar sus ideas y proyectos. Asimismo, no tienen mucha tolerancia, confianza ni audacia.

Lo que ocurre con las personas constituidas predominantemente por este dosha es que se rigen mucho por la mente y podemos decir que “les cuesta bajar a tierra”, por eso, justamente, su composición es éter y aire.

Ahora bien, cuando alguno de los elementos se encuentra en desequilibrio, cualquiera de los movimientos, ideas o emociones de este dosha, se pueden ver perjudicados.

De acuerdo al sitio web Indiaveda, este dosha tiende a agravarse con el paso de los años, por lo que cerca de los 50 años es probable que ya se encuentre desequilibrado. También hay algunos factores externos que pueden influir, como el otoño y los principios del invierno.

Pero, además, hay algunas cuestiones de nuestra vida cotidiana que pueden provocar esto, algunas de las que podemos mencionar son: comer muy poco o comer sin hambre, dormirse muy tarde o dormir poco, tener muchas preocupaciones o hacer ejercicio en exceso.

Algunos síntomas de que vata se encuentra por encima de su nivel de equilibrio son:

- Debilidad general y fatiga
- Estreñimiento, gases, cólicos e hinchazón abdominal
- Dolor agudo, principalmente en huesos y articulaciones
- Hormigueo y entumecimiento
- Sensación de frío y de mala circulación de la sangre
- Piel y cabello seco, y uñas que se quiebran con facilidad
- Insomnio, ansiedad, inseguridad, tensión, agitación mental o depresión
- Temblores, vértigo y desorientación

Entonces vamos a compartir algunos consejos generales para equilibrar vata:

- Buscar momentos para la relajación y la meditación
- Evitar la sobreestimulación con la computadora, la televisión o la radio
- No llenar de actividades nuestra agenda diaria
- Practicar yoga
- Salir a caminar

- Respetar los horarios de las comidas
- Evitar trasnochar
- Intentar hablar y pensar menos
- Cuidarse del frío y del viento
- Y vestirse con colores

### **Pitta**

El dosha pitta está compuesto por los elementos fuego y agua y es considerado el principio metabólico, porque es el encargado de la transformación y del metabolismo en nuestro cuerpo. Teniendo en cuenta su composición, podemos caracterizar a este dosha como caliente, agudo y ácido, por un lado, y ligero, fluido y líquido, por el otro.

Sus funciones tienen que ver con la regulación del calor y de la temperatura corporal, así como encargarse de la digestión, por medio de las enzimas digestivas, el funcionamiento hormonal, la formación de la sangre, el brillo de la piel, la calidad de la vista y del intelecto y la asimilación de ideas en nuestra mente.

En cuanto a su contextura física, suelen ser personas de estatura mediana y musculosas, con un peso estable. Son atléticos, ganan y pierden peso con facilidad y, aunque tienen fuertes sentimientos de hambre y de sed, se caracterizan por tener una buena digestión. Prefieren las comidas y bebidas frías y no se las saltean, porque tienen buen apetito. Entonces, los destaca también el hecho de que comen y beben en grandes cantidades. Además, suelen tener cabello claro o pelirrojo, con tendencia a la calvicie o al encanecimiento precoz. Su piel también es clara, y, generalmente, tiene pecas, lunares y marcas de nacimiento, y suele ser muy sensible, irritable e intolerante al sol.

Por otro lado, su temperatura corporal es alta, por lo que, habitualmente, tienen aversión al sol y al calor y prefieren el frío. Incluso, se caracterizan por tener un sueño estable, pero que puede verse afectado por el calor.

En cuanto a su forma de ser, podemos destacar que son personas fuertes con un gran poder de comprensión e inteligencia. Son agudos, competitivos, claros y directos, por lo que, también, resultan buenos oradores.

A su vez, son personas emprendedoras, a las que les gustan los desafíos, pero son muy impacientes y se irritan muy fácilmente. Además, emocionalmente hablando, tienden al odio, el enojo y los celos. Por otro lado, son ambiciosos y les gusta ser líderes.

Tengamos en cuenta que, al estar compuestos por el elemento fuego, son personas a las que les cuesta mucho parar y que están constantemente criticando, porque saben ver

muy bien lo que falta y lo que no está bien, pero sin poder ver lo bueno. Por lo tanto, también es posible que sufran de ardor, erupciones y enfermedades cardíacas.

Además, cuando este dosha está en desequilibrio, puede presentar irritación e inflamación física, mental o emocional, porque emociones como la rabia, la ira y la frustración, tienen que ver con el fuego no digerido.

Entonces, veamos algunas características de pitta desequilibrado:

- Como ya dijimos sufren de inflamación, sobre todo en el estómago e intestinos. También pueden presentar acidez o gastritis.
- Por otro lado, pueden aparecer trastornos al hígado y la vesícula.
- Hambre y sed excesiva o insaciable.
- Puede haber una sensación de quemazón, ardor, fiebre y sudor abundante con mal olor.
- A su vez, pueden aparecer trastornos de la piel como eccema, urticaria, herpes y acné.
- Problemas oculares como conjuntivitis, ojos rojos y orzuelos.
- También pueden sufrir de insomnio y dolor de cabeza.
- Tener la piel, los ojos, las uñas, los dientes, la orina o las heces con tono amarillento.
- Y sentimientos de rabia, irritabilidad, intolerancia, frustración, agresividad, perfeccionismo y exceso de competitividad.

Pitta se puede desequilibrar en la etapa media de la vida, desde la adolescencia y hasta los 50 años, aproximadamente. Pero también puede ser consecuencia de consumir alcohol, café y estimulantes en general o alimentos calientes, por la exposición al sol o por vivir situaciones acaloradas de enfado, celos o discusiones.

Por lo tanto, algunas recomendaciones del sitio Indiaveda para recuperar el equilibrio de este dosha son:

- Buscar momentos de descanso y relajación
- Evitar la exposición al sol o a la calefacción
- Salir a caminar de noche o a primera hora
- Hacer ejercicios no competitivos
- Evitar el exceso de trabajo y de ejercicio

- Aprender a liberar las emociones y los enojos reprimidos
- Escuchar música suave
- Vestirse con colores fríos.

### **Kapha**

El dosha kapha está compuesto por los elementos agua y tierra y es el responsable de la estructura del cuerpo, porque se encarga de la estabilidad y la cohesión mediante el desarrollo óseo y muscular.

Además, de él depende nuestra resistencia a las enfermedades porque es el que se encarga de la cicatrización y de sanar heridas. También es responsable de la suavidad y elasticidad de nuestra piel y de la abundancia del cabello.

A su vez, teniendo en cuenta su composición, podemos afirmar que se trata de uno de los doshas que regula la cantidad de agua de nuestro organismo, que es la fuente de todos los fluidos corporales. Y sus características son: dureza, frío, suavidad, dulzura, estabilidad, lentitud, oleosidad, firmeza e inercia.

En cuanto a su contextura física, suelen ser personas muy grandes, pesadas y robustas, con una contextura sólida y potente, gran fuerza y resistencia física, pero a las que les cuesta bajar de peso. Además, su piel es clara, suave, gruesa e hidratada, con tendencia a la grasitud, y su pelo suele ser oscuro, grueso y brillante.

En cuanto al aspecto fisiológico, estas personas tienen un apetito regular, pero su función digestiva es relativamente lenta, por lo que ingieren poco alimento. Esto también ocurre porque tienen poca sensación de hambre. Además, su sueño es profundo y prolongado, y tienden a la pereza.

Luego, podemos afirmar que son personas que tienden a ser tolerantes, amables, nobles, calmadas, pacientes y afectuosas, pero también son avaros, apegados, envidiosos y posesivos.

Si bien pueden ser un poco más lentos que vata y pitta en el proceso de aprendizaje, este dosha tiene una excelente memoria y su enfoque es metódico y gradual.

Por otro lado, pueden sufrir de fuertes catarros con mucha flema. También pueden presentar retención de líquidos y, como consecuencia, aumento de peso. En algunos casos, también pueden sufrir de gula, depresión o codependencia, y hasta llegar a ser acumuladores. En cuanto a su salud, pueden desarrollar crecimientos como cálculos, tumores y verrugas.

Lo que sucede con este dosha es que representa el resultado final entre lo que generó vata y que, luego, transformó pitta. Pero entonces, si kapha está desequilibrado, el resultado será sumamente negativo y más difícil de eliminar.

Algunos síntomas de desequilibrio son:

- Digestión y metabolismo lentos
- Sobrepeso, obesidad y diabetes
- Retención de líquidos
- Resfríos
- Sensación de pesadez
- Sueño y cansancio permanente
- Y falta de motivación, posesividad, aversión al cambio y melancolía.

Kapha se suele desequilibrar en la primera etapa de nuestra vida, es decir, desde que nacemos hasta la adolescencia, pero también puede influir el fin del invierno y la primavera.

Algunos otros factores que influyen son: comer sin hambre o a pesar de sentirse saciado, dormir en exceso y tomar siestas durante el día, la falta de ejercicio y apegarse a las cosas materiales o a las relaciones.

Entonces, los consejos que ofrece la página Indiaveda para equilibrar a kapha son:

- Hacer ejercicios vigorosos y energéticos
- Salir a bailar con amigos
- Buscar hacer cosas diferentes cada día
- Levantarse temprano a la mañana y no dormir siesta
- Aprender a abrir la mente y el espíritu a los cambios de la vida
- No acumular cosas
- Vestirse con colores cálidos
- Proponerse viajar más y salir de la zona de confort.

### Dosha predominante

Todos estamos constituidos por los tres doshas, pero uno o dos van a ser los predominantes. Una de las formas más exactas para saber cuál es este dosha, es mediante la astrología.

De manera similar a lo que ocurre con la astrología occidental, mediante la astrología védica se hace una carta, llamada carta védica, con la fecha de nacimiento, la hora y el lugar exactos de la persona. Así, al conocer cuál es la ubicación del ascendente, de la luna y del sol, se puede llegar a conocer cuáles son los doshas predominantes a nivel físico y mental.

Este procedimiento es sumamente exacto porque, como habíamos dicho, los doshas no se van adquiriendo ni se cambian. En realidad, la constitución básica de cada individuo se establece en la concepción, y está determinada genéticamente. Entonces, a partir de ese momento, todos vamos a tener cada uno de los doshas. Lo que nos diferencia y, el motivo por el que queremos conocer cuál es nuestro dosha predominante, es porque cada persona está compuesta por proporciones distintas de estos elementos.

Pero, también, podemos saber cuáles son nuestros biotopos principales respondiendo una serie de preguntas. En este caso, para poder conseguir el resultado deseado, tenemos que considerar nuestro Prakruti en su estado más natural, y esto lo vamos a lograr teniendo en cuenta nuestra estructura física y, también, nuestras tendencias mentales y emocionales. Si nos regimos por nuestras actitudes y emociones en momentos de estrés o de enfermedad, no vamos a dar con nuestro Prakruti sino con nuestro Vikruti o condición actual.

Si desean conocer con exactitud cuál o cuáles son sus doshas predominantes, les aconsejamos que lo analicen con algún profesional del Ayurveda, para poder determinar, también, si alguno está desequilibrado y de qué manera lo pueden corregir.