

# ayurveda y la salud de la mujer

*La salud femenina requiere cuidados y alimentos especiales. El Ayurveda es muy sensible a estas necesidades*

**El Ayurveda, con sus 5.000 años,** se considera la ciencia médica más antigua para cuerpo y mente. La medicina ayurvédica trata de evitar graves enfermedades intentando transformar nuestros hábitos de vida perjudiciales en un **estilo de vida saludable.**

Las tres gunas o cualidades de la naturaleza (sattva, rajas y tamas) se combinan con los cinco elementos primarios de la misma (tierra, agua, fuego, aire y éter) para constituir las tres doshas ayurvédicas o principios de cuerpo y mente: Vatta, Pitta y Kapha.

La salud, en términos del Ayurveda, consiste en establecer un equilibrio entre el físico y la inteligencia interior propia. Es volver a tu propia naturaleza, tu propio ser, a ti mismo. Tu salud está conectada con mente, emociones, relaciones y entorno. Con un simple cambio en tu alimentación y estilo de vida,

ayudarás a tu cuerpo a recuperar su equilibrio.

## ETAPAS FEMENINAS

El Ayurveda ha enfocado varios aspectos de la vida de la mujer de una manera especial. Las diferentes etapas que afectan esta conexión mente-cuerpo son las siguientes:

- Comienzo de la menstruación durante la pubertad.
- Menstruación y los años de fertilidad.
- Embarazo y maternidad.
- Menopausia.
- Comienzo de la menstruación durante la pubertad.

Cuando comienza la menstruación, en la adolescencia (12 a 16 años) es cuando ocurren muchos cambios físicos, hormonales y psicológicos en la vida de una niña adolescente. La preparación para ser futura madre comienza ya en estos años. La negligencia en la sa-

lud durante la adolescencia puede acarrear problemas más adelante en cuanto a salud y fertilidad, por lo tanto un cuidado adecuado es absolutamente esencial.

La adolescencia es una etapa de cambios físicos y psicológicos que pueden conllevar sentimientos de confusión. La madre debería de crear un entorno seguro para que la hija pueda compartir con ella todas sus inquietudes.

## AYURVEDA PARA LA ADOLESCENTE

La adolescente ha de recibir información adecuada sobre la menstruación y cambios físicos como son el desarrollo de los senos, crecimiento del vello, etc. La menstruación comienza alrededor de los 14 años pero varía según la salud, el estilo de vida y la genética. Algunas chicas pueden experimentar dolores en el abdomen antes del comienzo de la regla. Un masaje caliente con aceite de sésamo seguido de la aplicación de una botella de agua caliente consigue aliviar los síntomas.

En esta etapa, una dieta equilibrada vegetariana debería incluir:

- Cereales, avena, arroz, soja y espelta.
- Sopa preparada con dhal, lentejas rojas o garbanzos.
- Toda clase de verduras.

**El Ayurveda considera la menstruación una función fisiológica beneficiosa para la salud**



EL DR. SANJAY KULKARNI, MAESTRO DE AYURVEDA, Y ANJANI KULKARNI, MAESTRA TAMBIÉN



- Vegetales de hoja verde, ensaladas, pepino, nabo y zanahorias.
- Leche, mantequilla, ghee.
- Toda tipo de frutas.

### MENSTRUACIÓN Y LOS AÑOS DE FERTILIDAD

Ayurveda considera la menstruación una función fisiológica beneficiosa para la salud y la felicidad de las mujeres. Da la oportunidad regular a la mujer de eliminar ama o toxinas, que crean enfermedades.

Las principales causas de difi-

cultad durante la menstruación son:

- Dieta inapropiada.
- Rutina diaria inapropiada.
- Horario irregular de sueño.
- Falta de ejercicio.
- Ambiente estresado.

Por todas estas razones, las doshas del cuerpo se desequilibran, el fuego digestivo disminuye y empieza acumularse ama (desperdicios metabólicos) comienza. Lo cual deriva en retortijones, diarrea, náuseas y hemorragia elevada durante la regla.

### EMBARAZO Y MATERNIDAD

El Ayurveda hace especial énfasis en la alimentación y estilo de vida de una mujer embarazada desde el mismo momento de la concepción.

- Ha de mantener un estado de buen humor, llevar ropas sencillas y muy limpias, practicar la meditación y desarrollar acciones auspiciosas.
- La alimentación debe estar acorde con el lugar, temporada y capacidad digestiva. El Ayurveda recomienda una dieta sátvica.
- Usar elementos relajantes como el sándalo, guirnaldas, bañarse a la luz de la luna, tomar masajes y aire fresco.
- Mucha suavidad: cama suave, alimentos sanos y apetecibles, un compañero amoroso y un modo de vida agradable.

Además el Ayurveda puede aportar soluciones para la infertilidad, quistes de ovarios, trompas de Falopio bloqueadas o endometriosis. Y también ayuda en la planificación del embarazo saludable; los cuidados prenatales; la alimentación, yoga, ejercicios de respiración

y meditación durante el embarazo y el posparto; las técnicas de limpieza y purificación posparto; el papel del marido durante el embarazo y el crecimiento del hijo.

## LA MENOPAUSIA

Es un cambio natural en la vida de una mujer, que suele ocurrir entre los 45 y los 52 años. El Ayurveda cree que la menopausia puede hacer desarrollar un mayor equilibrio psicológico y una transformación espiritual.

De acuerdo con esta milenaria medicina, un estilo de vida saludable es la mejor forma de afrontar los síntomas de la menopausia. Los tratamientos de panchakarma (procedimientos de purificación fisiológicos) ayudan a proporcionar una transición más fácil y suave.

Alrededor de la menopausia, la influencia de la dosha vatta (elemento aire en el cuerpo) se incrementa naturalmente. Si vatta se intensifica nos encontramos con nerviosismo, ansiedad, insomnio, inquietud o depresión, sensaciones de hormigueo y entumecimiento, dolor en las articulaciones, estreñimiento, dolor de espalda, dolores musculares y rigidez en el cuello. La vagina se vuelve más seca y se puede atrofiar el cuello del útero. En las mujeres de constitución pitta (elemento fuego), se aprecian más irritación y sofocos. En mujeres kapha (tierra y agua) puede aparecer hinchazón en las articulaciones, edemas en las piernas y letargia. La osteoporosis, diabetes

### ◆ PARA SABER MÁS

Curso Ayurveda para mujeres, por Anjani Kulkarni, maestra de Ayurveda, de Pune, India. 15 horas lectivas del viernes 8 de abril al jueves 14 de abril. En paralelo, se organiza un curso de Remedios caseros ayurvédicos.

#### PARA MÁS INFORMACIÓN:

Centro de Yoga Sivananda de Madrid T. 913 615 150  
[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

o hipertensión también se podrían manifestar.

Las mujeres se deberían cuidar a partir de los 30 y 40 años para evitar sufrir estos desórdenes en los 50 y 60 años. Las prescripciones ayurvédicas y las normas generales para la menopausia son estas:

- Incrementar los siguientes alimentos: lácteos, habas de soja, tofu, amaranto, repollo, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, espinacas, acelgas, dátiles, pasas, almendras, melaza, semillas de sésamo y soja, así como bebidas de arroz.
- Reducir la ingesta de grasas (aceite o ghee).
- Reducir la ingesta de productos refinados (azúcar blanca, harina blanca, cereales no integrales).
- Evitar alimentos muy salados (salsa de soja, pickles).
- Tomar semillas de lino, germinados, dhal y lentejas.
- Incrementar la toma de frutas frescas y verduras. Estas son importantes para regular los niveles de azúcar en sangre, de modo que

haya menor presión en la secreción de insulina.

- Disfrutar de las comidas. No comer bajo presión o estrés.
- Modificar la alimentación de acuerdo con los cambios estacionales, desequilibrios y constitución.
- Controlar la dieta puede parecer difícil al principio y hasta resultar aburrido. Aquí el papel de la mente es muy importante. Pensar en positivo y no alimentar pensamientos negativos. Mantener una actitud vital alegre y entusiasta, porque la salud es la mayor de las riquezas.

## ESTILO DE VIDA

- El yoga y la meditación, junto con el pranayama (ejercicios de respiración), así como tratar de evitar situaciones estresantes, son de gran ayuda.
- Escuchar sonidos védicos, música de relax y la práctica de técnicas de relajación. Aplicar aceite cada día sobre el cuerpo ayuda a calmar la dosha vatta (elemento aire).
- Compartir los cambios emocionales con los que te rodean.
- Incluir suplementos de hierbas. El Ayurveda tiene claro que el desarrollo activo de la salud comienza en la cocina. La cocina ayurvédica permite:
  - Conocer las mezclas de especias más importantes para fortalecer el sistema inmunológico, así como elaborar zumos, leche, siropes, tés y bebidas refrescantes.
  - Recibir consejos alimenticios para las tres constituciones (Vata, Pitta y Kapha).
  - Preparar postres y aperitivos saludables.
  - Aprender recetas ayurvédicas que hacen fortalecer el sistema inmunológico. ✦

## Un estilo de vida saludable es el mejor modo de afrontar los síntomas de la menopausia