

## Manejo del estrés según la medicina india.

La medicina ayurveda es la más practicada en la India. Ayurveda significa conocimiento de la vida. Con cinco mil años de antigüedad reúne el conocimiento empírico del uso de hierbas, esencias, comida especial, masaje y ejercicios específicos para sanar.

El concepto central de la medicina ayurveda es la teoría que se tiene salud cuando hay equilibrio entre los tres humores corporales conocidos como doshas.

Los *doshas* son tres: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*. Aunque regulan miles de funciones diferentes en el sistema mente - cuerpo, cumplen tres funciones básicas:

- El *dosha Vata* controla el movimiento
- El *dosha Pitta* controla el metabolismo
- El *dosha Kapha* controla la estructura

Entre las señales reveladoras de los tres tipos físicos puras figuran:

**VATA:** Cuerpo delgado, mente rápida y cambiante, modales vivaces. Estas personas impresionan a los demás por lo imprevisibles que son. Si responden a presiones se vuelven excitables y ansiosos.

**PITTA:** Cuerpo medio, mente ordenada y decidida, actitud enérgica. Impresionan por su intensidad. Con presión se transforma en coléricos y abruptos.

**KAPHA.** Cuerpo pesado, mente serena y estable, actitud despreocupada. Impresionan por lo relajado que son. Si actúan por presión se vuelven mohínos y silenciosos.

Al nacer, a todos se nos dota con algo de cada dosha. Lo que hace posible describir a un Vata, un Pitta o un Kapha puros es que tienen demasiado de un mismo dosha: son extremos. Sin embargo no ocurre así con la mayoría de la gente. Casi todos constituimos tipos de dos doshas, en los que un dosha predomina, pero no exageradamente.

Un tipo de tres doshas, según suele decirse, arranca con las mejores oportunidades para mantenerse en equilibrio, pues la proporción de Vata, Pitta y Kapha es casi igual. Tenderá a gozar de buena salud toda su vida, de una inmunidad ideal y de longevidad. Por otra parte, también se sostiene que, una vez presente el desequilibrio, los tipos de tres doshas se encuentran en desventaja, pues deben prestar atención a los tres para ponerlos nuevamente en línea.



**Nápoles 39, esquina Londres.  
Col. Juárez, 06600 México, D.F.  
Tel. 5207-1349  
[www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)**

## Tabla de manejo de estrés por equilibrio de los Doshas.

	Desequilibrio Vata	Desequilibrio Pitta	Desequilibrio Kapha
Síntomas	Propenso a la distracción, ansioso, preocupado, pérdida de peso, rechinido de dientes, insomnio, constipación	Episodios de enfado o ira, criticón, migrañas, úlceras, inflamaciones de la piel, pies o manos calientes	Terquedad, letargo, posesivo, propenso a la depresión, tendencia a comer en exceso.
Comidas amigables	Comidas calientes, arroz, avena, nueces y productos de leche, evitar comida cruda y con mucho aire como las palomitas de maíz o el helado	Comidas frías, pepino, melón o dátiles, Evitar comidas picantes, muy condimentadas o astringentes, como rábanos, jitomate, uvas o toronjas	Alcachofas, brócoli, berenjenas, arándanos, cerezas, peras. Evitar dulces y nueces.
Esencias y tés adecuados	Jengibre, canela y cardamomo.	Jazmín, lavanda y rosa.	Romero, incienso en roca o puro ( frankincense )
Ejercicios de Yoga	Práctica de meditación o de yoga lenta. Posturas suaves	Práctica suave y fluida de yoga. Respiración consciente.	Práctica vigorosa de yoga. Meditación activa



Nápoles 39, esquina Londres.  
Col. Juárez, 06600 México, D.F.  
Tel. 5207-1349  
[www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)