

Los secretos del ayurveda

La doctora chilena Susana Urrutia, especialista en medicina natural, brinda las claves de esta terapia originaria de la India.

Belén Ortega
bortega@clarin.com

Es médica pediatra en Chile y se especializa en Medicina Ayurvédica en la Escuela de medicina Védica Maharishi. Trabaja en El Arte de Vivir y vino a Bs. As. especialmente para dar charlas en esa Fundación.

¿Cuáles son los principios de la medicina Ayurvédica?

La base fundamental es entender que la salud está estructurada en nuestra mente. Por eso se trata de incorporar -como herramienta diaria- la capacidad de entrar en un estado de calma y equilibrio que serene la mente y logre armonizar el cuerpo. El segundo principio básico es saber que cada individuo es diferente al otro. Cada uno tiene su propia tipología, su propio manual de vida. Por eso, en esta medicina cada persona tiene un programa acorde su personalidad.

¿Puede ampliar un poco más sobre los pilares básicos en el que se basa la medicina ayurvédica para diagnosticar y prescribir al paciente?

Antes de diagnosticar es importante saber cómo está su cuerpo a través de un examen físico extenso y minucioso. El siguiente paso es evaluar su nivel emocional, su estado mental, sus rutinas de vida diaria y hasta a qué hora come, a qué hora se duerme y cómo es su medio ambiente.

¿Cómo influye la meditación en la vida cotidiana?

Es un aspecto fundamental porque aprendemos a adaptar nuestro cuerpo o fisiología al estrés de forma natural y sin esfuerzo. Nuestro estado mental se relaciona directamente con nuestra salud. Si todos los días movilizamos ese nivel más equilibrado y ordenado de la mente esto se extiende a nuestra vida diaria y lo terminamos transmitiendo a nuestra familia y a todo el entorno. Nos ayuda a vivir más plenos y así empezaremos a cambiar el planeta desde adentro hacia afuera y no al revés como muchos

creen que debe ocurrir el cambio. **¿Los ejercicios de respiración, como los que se practican en El Arte de Vivir, ayudan al bienestar y a mejorar la salud?**

Sí, permiten armonizar la energía vital de cada una de nuestras células. Ayudan a eliminar muchas toxinas y esto hace que la persona se sienta mejor. Es decir con mucho menos estrés y tranquila.

¿Qué lugar ocupa la alimentación en esta propuesta para tener una salud óptima?

A través de la selección de alimentos se puede generar un balance o desequilibrio en el cuerpo. Por eso, en la medicina ayurvédica el concepto de nutrición y digestión es un gran capítulo a considerar. En base a eso diagnosticamos y recomendamos una alimentación sana y una rutina de ejercicios físicos.

¿Qué incidencia tienen los alimentos que se ingieren en las emociones y estados de ánimo?

Pueden intensificar algunas tendencias. Por ejemplo, si se tiende a la angustia y se come mucha verdura verde cruda se profundizará esa sensación. Si, por ejemplo, la persona padece de psoriasis y come mucho queso fermentado y mucho tomate este trastorno de la piel no mejorará.

¿En qué consiste la técnica del masaje ayurveda? ¿En qué se diferencia de los relajantes y descontracturantes?

Consiste en aplicar aceites (que variarán de acuerdo al estado de cada paciente) en 7 posiciones diferentes. El objetivo es abordar también los niveles más profundos de nuestro sistema nervioso y desplegar así un abanico de cambios, como subir la serotonina (hormona del bienestar), disminuir las del estrés y equilibrar el metabolismo. La diferencia es que el masaje relajante actúa a nivel osteomuscular, igualmente beneficioso, pero el ayurvédico actúa en el terreno cuántico de la fisiología y es capaz de sacar instantáneamente una angustia después de 3 sesiones.

