



# TEMA 3: EJERCICIOS CUIDADOS PARA LAS ARTICULACIONES



# AYURVEDA PARA ARTICULACIONES SALUDABLES

Una articulación es lo que conecta los dos huesos. Estas articulaciones le permiten doblar los codos y las rodillas. También es lo que permite doblar y mover las caderas. Si algo va mal con sus articulaciones, comenzará a tener dificultades para realizar ciertos movimientos.

Los problemas articulares varían de un paciente a otro. En algunos casos, los problemas de las articulaciones pueden causar un dolor leve a moderado. Otros pueden causar un dolor intenso tan extremo que se vuelve una agonía para la persona (que padece esta enfermedad) mover las zonas del cuerpo afectadas.

Para tener calidad de vida y estar libre de dolor, es importante mantener las articulaciones lo más saludables posible y libres de enfermedades. En la medicina ayurvédica, las enfermedades de las articulaciones se clasifican en dos tipos.

## **1. Dolor articular causado por una mala nutrición**

La mala nutrición conduce a una baja densidad ósea y debilidad en las articulaciones. Si no se remedia inmediatamente, puede provocar una movilidad reducida. Dado que el cuerpo no recibe los nutrientes que necesita, continuará degenerando con el tiempo.

## **2. Problemas articulares provocados por la acumulación de toxinas**

Si su cuerpo tiene demasiada ama (término ayurvédico para "toxinas") en el cuerpo como producto de una digestión incompleta, sus articulaciones se vuelven pesadas y rígidas.

Si estas toxinas permanecen en sus articulaciones durante mucho tiempo, es más probable que sufra una hinchazón dolorosa. Cuando llega el frío, el dolor y la incomodidad empeoran.

Además, los profesionales ayurvédicos creen que los problemas en las articulaciones también pueden ser provocados por un desequilibrio de doshas. Siga leyendo para averiguar por qué.

## Exceso de Vata

Provoca sequedad y aspereza. Esto puede resultar en articulaciones secas y mal lubricadas y los tejidos protectores de las articulaciones se verán afectados negativamente.

Cuando esto ocurre, las articulaciones duelen al moverse. Otras expresiones del desequilibrio de Vata son la osteoartritis, la osteoporosis y la deformidad ósea.

El Vata subdosha, llamado Vyana Vata, juega un papel en los impulsos nerviosos y la circulación en el cuerpo. Para deshacerse de los problemas relacionados con las articulaciones, es igualmente importante mantener el Vyana Vata en equilibrio.

Al hacerlo, el metabolismo, la circulación y la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes funcionarán bien.

## Exceso de Pitta

Un exceso de Pitta se manifestará como articulaciones calientes e inflamadas. Esto es común entre las personas con gota.

Otro signo de exceso de Pitta es una persona que se marea mucho. En ese caso, se debe reducir o evitar comer curry caliente, beber alcohol, café y consumir carnes rojas.

La artritis es una patología autoinmune (la inflamación se produce a causa de una reacción de nuestro propio cuerpo), artritis es una patología pitta.

## Exceso de Kapha

Las articulaciones hinchadas pueden indicar un exceso de Kapha en el cuerpo. Este problema común suele ir acompañado de rigidez. Ocurre como resultado de la acumulación de toxinas en las articulaciones.

Para experimentar alivio de esta condición, primero se debe priorizar la eliminación de toxinas. Por ejemplo no consumir en excesos carnes rojas, mariscos, que puede dar lugar a un exceso de ácido úrico en sangre, los depósitos de ácido úrico se conocen como gota, también se llama monoartritis, suele ser un dedo gordo del pie el que se inflama.

## Ama en las articulaciones

Una condición complicada que surge como resultado de la acumulación de ama (toxinas) en las articulaciones es la artritis. Debido a esta acumulación de toxinas, el sistema inmunológico se confunde. En consecuencia, ataca las articulaciones mismas, lo que resulta en articulaciones dolorosas e hinchadas.

Es el caso del exceso de Kapha, Pitta y ama. Antes de tomar cualquier aceite para las articulaciones, primero elimine la acumulación de toxinas. De lo contrario, solo hará que aparezcan más toxinas, en lugar de reducirlas.

La primera etapa de un plan de tratamiento en el que el desequilibrio de Kapha Pitta es culpable es seguir un esquema de reducción

de ama. Esto implica comer hierbas específicas que promueven el ayuno y otros alimentos que estimulan el proceso de desintoxicación del cuerpo.

## **Problemas en las articulaciones debido al desequilibrio de Vata**

Si la persona solo tiene problemas en las articulaciones debido al desequilibrio del dosha Vata, el tratamiento directo con aceite se puede hacer de inmediato, porque no hay acumulación de toxinas, y el problema será directamente la falta de lubricación. Las personas con constitución predominantemente de dosha vata tienen más probabilidades de experimentar problemas en las articulaciones.

Tener 60 años o más, que significa la etapa de la vida en Vata, aumenta la probabilidad de tener problemas articulares. Quienes viven en lugares de gran altitud, clima Vata, también enfrentan un mayor riesgo de sufrir problemas de salud articular.

Exponerse a un estrés excesivo, beber demasiada cafeína, dormir muy poco y viajar mucho es un estilo de vida que incrementa los desequilibrios

## **Consejos de estilo de vida para aliviar el dolor articular causado por el exceso de Vata**

Se aconseja a las personas con problemas en las articulaciones que sigan una dieta pacificadora Vata siguiendo estas pautas:

- Incluir los seis sabores en su dieta diaria. Estos gustos son: Picantes; Dulces; Amargos; Agrios; Salado; Astringentes.

- Pero comer solo una pequeña cantidad de alimentos picantes, astringentes y de sabor amargo. De lo contrario, se agravará la sequedad y aspereza del cuerpo.
- Comer más alimentos que ayuden a pacificar a Vata. Ejemplos de esto son la quinua, el amaranto y el centeno. Cocinarlos en agua y agregar un poco de ghee.
- Incorporar vegetales orgánicos, frutas orgánicas y suculentas dulces en la dieta.
- Consumir alimentos ricos en plantas con calcio regularmente.
- Sazonar con comino, fenogreco, azafrán y jengibre.
- Deben evitarse las bebidas con cafeína y otros alimentos ácidos.
- También es igualmente importante seguir las rutinas pacíficas de Vata:
  - Acostarse antes de las 10 de la noche y levantarse antes de las 6 de la mañana;
  - Su comida principal debe tomarse alrededor del mediodía;
  - Comer una cena ligera a primera hora de la noche;
  - Hacer ejercicios ligeros durante al menos treinta minutos;
  - Tomar un tiempo para meditar para disipar el estrés.
  - Evitar por una temporada los alimentos que favorecen el ensuciamiento de articulaciones: trigo, centeno, cebada, avena, alimentos que contienen solanas: tomates, patatas, berenjenas, pimientos, yogur de vaca, leche de vaca, quesos.