



centro
ayurveda

**AYURVEDA AYUDA A
CORREGIR SEÑALES DE
ADVERTENCIA**

Marcus de Oliveira, D. Ay.

AYURVEDA AYUDA A CORREGIR SEÑALES DE ADVERTENCIA EN SU CUERPO QUE NUNCA DEBE IGNORAR

Ante el alarmante aumento de las enfermedades crónico-degenerativas me permito expresarles los logros alcanzados por la *Ciencia de la Vida*

Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.

La Ayurveda

La medicina tradicional de la India reconocida por la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) es un sistema efectivo en el cuidado de la salud, en el tratamiento y prevención de enfermedades, así como el desarrollo de la longevidad.

Es muy importante darse cuenta que existen acontecimientos, como la aparición de una enfermedad, que modifican el sentido de nuestras vidas, que nos desconciertan y que muchas veces deterioran nuestras relaciones con los demás.

Tome en cuenta lo siguiente para que su bienestar y felicidad o la relación con sus seres queridos no se vea afectada.

Ayurveda en México

El conocimiento de Ayurveda se originó en la India hace más de 5,000 años y frecuentemente es nombrada como la "Madre de todas las ciencias". Proviene de la cultura antigua Védica y fue transmitida por miles de años por tradición oral desde los maestros iniciados en estas

disciplinas. Los principios de muchos sistemas de curación naturales ahora familiares en Occidente tienen sus raíces en Ayurveda.

Afortunadamente, ya existe en México la primera Escuela de Ayurveda: **Gurukula de AYURVEDA de México, S.C.**

Esta Escuela forma cada año varios alumnos en su **Diplomado en Ayurveda** y ya iniciará la 8ª generación. Las matrículas están abiertas: hable al 01-777-119-1115 o escriba al email: FantasticaSalud@yahoo.com.mx



Cómo Ayuda la Ayurveda

Ayurveda pone gran énfasis en la prevención y esfuerzos en el mantenimiento del bienestar a través de mucho interés en el balance de la vida de una persona, por medio de pensamientos adecuados, dieta, estilo de vida y ciertas disciplinas como la yoga.

Los conocimientos de Ayurveda le permiten entender cómo se crea este balance de cuerpo, mente y conciencia, acorde a la propia constitución individual y cómo poder cambiar el estilo de vida para obtenerlo y mantenerlo.

Así como cada uno tenemos huellas digitales únicas, cada persona tiene su patrón particular de energía—una combinación individual de características físicas, mentales y emocionales—que comprenden su propia constitución. Esta constitución—o *Dosha*, en términos ayurvédicos—es una concepción determinada por un número de factores que se mantienen a lo largo de la vida.

Muchos factores, internos y externos, actúan en nosotros alterando este balance y son reflejados como cambios en la constitución del estado de balance.

Factores de este *estrés* emocional y físico son el propio estado emocional, elecciones de dieta y de alimentos, estaciones y clima, traumatismos físicos, relaciones familiares y de trabajo...

Una vez que son entendidos, se pueden tomar las acciones apropiadas para nulificar o minimizar sus efectos o incluso eliminar las causas del desbalance y restablecer la constitución original de la persona.

**Balance = orden. Desbalance = desorden.
Salud = orden. Enfermedad = desorden.**

En el cuerpo hay una interacción constante entre orden y desorden. Cuando uno entiende la naturaleza y la estructura del desorden, puede establecer el orden. Sin cirugías, sin medicamentos químicos, sin radiaciones etc.

Tenemos el poder de decidir sobre algunos aspectos, tales como dieta y estilo de vida. Para mantener balance y salud, es importante poner atención a estas decisiones. Una dieta y estilo de vida apropiados a la constitución individual personal, fortalecen cuerpo, mente y conciencia.

Muchas situaciones de procesos de enfermedad y condiciones agudas pueden tratarse más adecuadamente con drogas y cirugía. Sin embargo las drogas, por su toxicidad, frecuentemente debilitan al cuerpo. Ayurveda no se enfoca en la enfermedad. Por otra parte, Ayurveda mantiene que toda la vida debe mantenerse por la energía en balance. Cuando hay un mínimo *estrés* en el flujo de energía de una persona en balance, los sistemas naturales de defensa del cuerpo lo fortalecerán y puede más fácilmente defenderse contra las enfermedades.

Ayurveda comprende varias técnicas y disciplinas para asegurar la salud. Las prácticas paliativas y de limpieza, cuando son apropiadas, pueden ser utilizadas para ayudar a eliminar desbalances. Pueden incluir cambios en estilo de vida; iniciar y mantener una dieta especial; uso de productos naturales (nutrientes) y masajes especiales con aceite medicado.

En algunos casos, la participación en programas de limpieza, llamados *Panchakarma*, son indicados para ayudar al cuerpo a librarse por si mismo de toxinas acumuladas y beneficiarse mayormente de los variados tratamientos.

En resumen, Ayurveda dirige todos los aspectos de la vida de cuerpo, mente y espíritu. Reconoce que cada persona es única, responde en forma diferente a los aspectos de la vida y posee diferentes fuerzas y debilidades.

A través de introspección, entendimiento y experiencia, Ayurveda proporciona una amplia información de relaciones entre causas y efectos, tanto inmediatas como duraderas para cada individuo único, y así cuidando su equilibrio podrá desarrollar mejor sus compromisos laborales.

Ayurveda hoy es utilizado en empresas por ejecutivos de alto rango tanto en Europa como Estados Unidos, para evitar *ausencias laborales* por enfermedades y molestias más comunes (stress, trastornos digestivos, obesidad, colesterol alto, hipertensión, diabetes, gastritis nerviosa, insomnio, artritis, fatiga crónica, dolores lumbares y otras enfermedades propias de la moderna civilización contaminada).

Citaremos un solo ejemplo muy común en México que se publicó en las noticias, hace unos años:

Causa la Enfermedad Vascolar Cerebral 25 Mil Muertes Cada Año

LA JORNADA - Viernes 25 de mayo de 2007

Alertan ante avance de la enfermedad cerebrovascular - CAROLINA GOMEZ MENA, reportera

Cada año en el mundo casi 15 millones de personas sufren la denominada enfermedad cerebrovascular, y de éstos la tercera parte fallece, mientras que 5 millones quedan discapacitados permanentemente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ENFERMEDAD CEREBRO VASCULAR es la tercera causa de muerte a escala mundial y, según la Secretaría de Salud (SSA), **en México** este padecimiento es responsable de 5.8 por ciento de los decesos anuales, alrededor de 25 mil personas.



En el marco de la conmemoración del Día Mundial de la ENFERMEDAD CEREBRO VASCULAR, la OMS indicó que este padecimiento consiste en el rápido desarrollo de signos focales o globales que comprometen la función cerebral; es el equivalente a un ataque cardíaco y resulta de un problema repentino en el flujo sanguíneo al cerebro, con consecuencias como daño o muerte de tejido cerebral y se conoce también como accidente cerebrovascular.

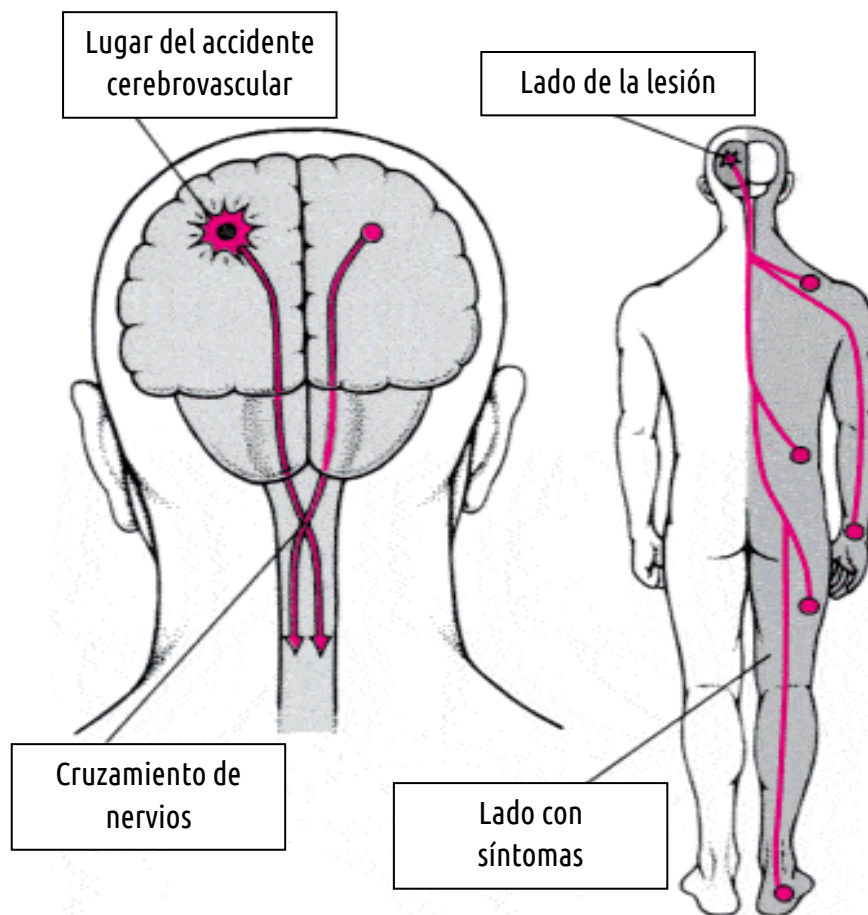
Existen dos tipos de ENFERMEDAD CEREBRO VASCULAR, el isquémico y el hemorrágico; el primero involucra coágulos sanguíneos que bloquean o deterioran el flujo hemático dentro de un vaso. Casi 88 por ciento de los accidentes cerebrovasculares son de este tipo. El otro tipo, denominado

hemorrágico, se debe a la explosión de un vaso sanguíneo, lo que causa una hemorragia en o alrededor del cerebro.

Los principales factores de riesgo para desarrollar ENFERMEDAD CEREBRO VASCULAR son la hipertensión arterial, el sedentarismo, la obesidad, la diabetes y el tabaquismo. En el mundo casi mil millones de personas, uno de cada cuatro adultos, padecen hipertensión, y de ellos 70 por ciento no tiene controlada su condición a niveles recomendados.

El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta notablemente cuando el hipertenso no controla su presión y ésta incrementa los niveles. Según la Organización Panamericana de la Salud 140 millones de personas en el continente sufren de hipertensión, pero casi la mitad lo ignora.

Según los expertos, 80 por ciento de los casos de este padecimiento pueden prevenirse, pero el descuido en el mantenimiento controlado de la presión arterial contribuye a ello, e indican que las personas hipertensas tienen de cuatro a seis veces mayores probabilidades de tener un accidente cerebrovascular.



Bacterias Intestinales y Células de Grasa Podrían Interactuar para Producir una “Tormenta Perfecta” para la Inflamación que Promueve Diabetes y Otras Enfermedades Crónicas

Una amplia gama de problemas de salud, incluyendo pero no limitado a la obesidad, la resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, enfermedad periodontal, embolia y enfermedad cardíaca tienen como característica la inflamación intestinal como parte de la enfermedad.

La Mayoría de Enfermedades Inflamatorias Empiezan en su Intestino

La inflamación crónica en el intestino puede afectar el normal funcionamiento de muchos sistemas corporales. También parece haber conexión entre ciertos tipos de bacterias y la grasa corporal que produce una respuesta inflamatoria aguda y conduce el proceso inflamatorio.

Por ejemplo, una reciente investigación sugiere que las moléculas tóxicas—superantígenos—producidas por bacterias patógenas, como los estafilococos, pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de diabetes tipo 2 a través de su efecto sobre las células de grasa.

Según el artículo referido:

La idea es que cuando las células grasas (adipocitos) interactúan con los agentes ambientales—en este caso, las toxinas bacterianas—desencadenan posteriormente un proceso inflamatorio crónico... las toxinas bacterianas estimulan las células de grasa para liberar moléculas llamadas citoquinas, que promueven la inflamación.

...Todas las bacterias estafilococo producen toxinas llamadas superantígenos—moléculas que alteran el sistema inmunológico. La investigación de Schlievert ha demostrado previamente que los superantígenos causan los efectos mortales de varias infecciones por estafilococos, como el síndrome de shock tóxico, sepsis y endocarditis.

[...]la inflamación crónica causada por los superantígenos también puede dificultar la cicatrización de las úlceras del pie diabético. Las úlceras, que afectan del 15 a 25 por ciento de las personas con diabetes, son notoriamente difíciles de curar y, a menudo pueden sufrir la amputación.

La “Tormenta Perfecta” para la Inflamación Promueve la Diabetes

Investigaciones anteriores han demostrado que las personas obesas tienen diferentes bacterias intestinales que las personas delgadas. Las personas delgadas tienden a tener mayor cantidad de varias bacterias saludables o benéficas en comparación con las personas con exceso de peso, quienes tienden a tener mayor colonización de bacterias patógenas.

Por ejemplo, el *adenovirus-36* (Ad-36) humano—una de las causas de infecciones respiratorias y de conjuntivitis—podría desempeñar un papel en la promoción de la obesidad al transformar las células madre adultas en células de grasa que son capaces de almacenar grasa adicional.

Los investigadores también han descubierto que ciertas bacterias intestinales, incluyendo la *Staphylococcus aureus* (estafilococo) y *Esterichia coli*, activan las células de grasa para producir citoquinas inflamatorias. Los investigadores han propuesto que esta interacción puede desarrollar diabetes, que es un “efecto secundario” bien conocido de la obesidad, ¡una verdadera bomba de tiempo!



La bacteria estafilococo, en particular, parece jugar un papel importante en la diabetes, y según el artículo mencionado, hay dos razones principales para esto:

1. Las personas obesas tienen tendencia a ser fuertemente colonizadas con bacterias estafilococos.
2. El estafilococo es la bacteria más común en úlceras de pie diabético.

Este estudio descubrió que cuando ambas bacterias; estafilococos y *E. coli* están presentes (ambas producen superantígenos), la respuesta inflamatoria de las citoquinas en células grasas se amplifica más, aumentando el riesgo de diabetes.

De acuerdo con el co-autor del estudio, *Patrick Schlievert, Ph.D:*

La bacteria *E. coli* que reside en nuestro intestino produce LPS [lipopolisacárido, una toxina] y cada día una pequeña cantidad de esta toxina se mete en nuestra circulación; pero generalmente es eliminada por la circulación sanguínea del hígado. Sin embargo, las personas colonizadas por la bacteria estafilococo también están expuestas crónicamente a superantígenos, los cuales cierran la vía de desintoxicación LPS.

Eso crea una sinergia entre los LPS 'no eliminados' y el superantígeno. Estas dos moléculas causan inflamación y producción de citoquinas. En esencia, su presencia en conjunto *crea una tormenta perfecta para la inflamación.*

Estudios anteriores llegaron a conclusiones similares. Por ejemplo, uno encontró que los bebés con alto número de bifidobacterias (bacterias benéficas) y bajo número de *Staphylococcus aureus*, parecen protegerse contra exceso de peso.

Relación Entre Inflamación de Encías y Salud del Corazón



Una noticia relacionada resalta aún más el papel de la inflamación en el desarrollo de enfermedades crónicas.

De acuerdo al *Medical News Today*:

Investigadores de la Universidad de Columbia en Nueva York sugieren que si usted mantiene saludables sus encías, podría también reducir su riesgo de enfermedades del corazón. Afirman que mejorar el cuidado dental reduce la velocidad de acumulación de placa en las arterias.

Esta no es la primera vez que los investigadores descubren que su salud oral puede impactar significativamente la salud cardiovascular y del corazón. Un estudio de 2010 encontró que las personas con la peor higiene bucal aumentaron su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en un sorprendente *70 por ciento*, en comparación con los que se cepillan los dientes dos veces al día.

En este estudio prospectivo, mejorar la salud de las encías demostró retrasar significativamente la progresión de la aterosclerosis—acumulación de placa en las arterias, lo que aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, embolia y muerte.

De acuerdo con este artículo:

Estudios anteriores han relacionado el aumento del GIM carotídeo (grosor íntimo-media) de 0.033 mm por año (aproximadamente 0.1 mm durante 3 años), a un aumento de más del doble en el riesgo de ataque cardíaco y embolia. Los participantes cuya salud de las encías empeoró en los siguientes 3 años mostraron un aumento de 0.1 mm del GIM carotídeo, en comparación con los participantes cuya salud de las encías mejoró.

El co-autor *Panos N. Papapanou*, profesor de la Facultad de Medicina Dental de la Universidad de Columbia, dice:

Nuestros resultados muestran una clara relación entre lo que está sucediendo en la boca y el engrosamiento de la arteria carótida, incluso antes de la aparición de la enfermedad periodontal en general. Esto sugiere que la enfermedad periodontal incipiente no debe ser ignorada.

Por tanto, **reducir la inflamación es de suma importancia para su salud en general, y cepillarse los dientes con regularidad y hacer buches con agua oxigenada es una forma de combatir la inflamación crónica en el cuerpo.**

Resultados como éstos ofrecen un potente testimonio por el hecho de que la enfermedad cardíaca es una enfermedad que se puede prevenir, la mayoría de las veces, al llevar un estilo de vida saludable—que incluye el simple acto de lavarse los dientes con regularidad para prevenir la enfermedad periodontal, y al optimizar su salud intestinal al comer alimentos que permiten que las bacterias saludables prosperen y mantienen bajo control las bacterias patógenas.

Los Factores Alimenticios y Ambientales Afectan su Flora Intestinal

Durante mucho tiempo he dicho que por lo general es buena elección “repoblar” su cuerpo con bacterias buenas. Lo ideal es mediante consumo regular de alimentos sanos y aplicación de un retiro de desintoxicación y balance *Panchakarma*.

Una de las razones por las que los suplementos del Panchakarma son tan benéficos es debido a que contienen bacterias productoras de ácido láctico, que han demostrado ser particularmente beneficiosas para pérdida de peso, así como una amplia variedad de otras bacterias benéficas.

Tenga en cuenta que consumir vitaminas y otros puede no ser suficiente si el resto de su alimentación es pobre. Sus bacterias intestinales son una parte activa e integrada de su cuerpo, y como tal, vulnerables al estilo de vida en general.

Por ejemplo, si come gran cantidad de alimentos procesados, sus bacterias intestinales están en peligro debido a que en general destruyen la microflora saludable y alimentan a las bacterias malas y levaduras.

Sus bacterias intestinales también son muy sensibles a estos factores, que sería mejor evitarlos lo más que pueda con el fin de optimizar su flora intestinal:

- ❖ Antibióticos, incluyendo rastros encontrados en carne procedente de granjas industrializadoras de carnes y productos animales
- ❖ Productos químicos agrícolas, en especial glifosato
- ❖ Agua clorada
- ❖ Jabón antibacterial
- ❖ Contaminación

Su Alimentación, Clave para Reducir Inflamación Crónica

Como puede ver, la causa principal que conduce a una amplia variedad de problemas de salud comunes—desde la obesidad y diabetes hasta la enfermedad cardíaca y embolia—es *la inflamación crónica*. Claramente, corregir su salud oral es un paso importante, pero la verdadera clave para reducirla *empieza* con sus alimentos.

La alimentación representa alrededor del 80 por ciento de los beneficios de salud que obtiene a través de un estilo de vida saludable, y mantener la inflamación bajo control es una parte importante de estos beneficios. Es esencial entender que los componentes de la alimentación podrían tanto *prevenir* como *desencadenar* la inflamación que se encuentra enraizada en su cuerpo.

Por ejemplo, mientras que las grasas trans y el azúcar, sobre todo la fructosa, aumentan la inflamación, comer grasas saludables como las de omega-3 de origen animal que se encuentran en el aceite de kril, o el ácido gamma linolénico (GLA) le ayudan a reducirla.

Una investigación publicada en el *Scandinavian Journal of Gastroenterology* hace unos años volvió a confirmar que la suplementación alimentaria con aceite de kril reduce eficazmente la inflamación y el estrés oxidativo.

Para reducir o prevenir la inflamación en su cuerpo, usted querrá evitar los siguientes culpables alimenticios:

- ❖ Azúcar, fructosa y granos (si su nivel de insulina en ayunas no es inferior a tres, considere eliminar granos y azúcares hasta que lo optimice, ya que la resistencia a la insulina es un factor principal de la inflamación crónica)
- ❖ Colesterol oxidado (como el que se usa para cocinar huevos revueltos)
- ❖ Alimentos cocinados a altas temperaturas
- ❖ Grasas trans

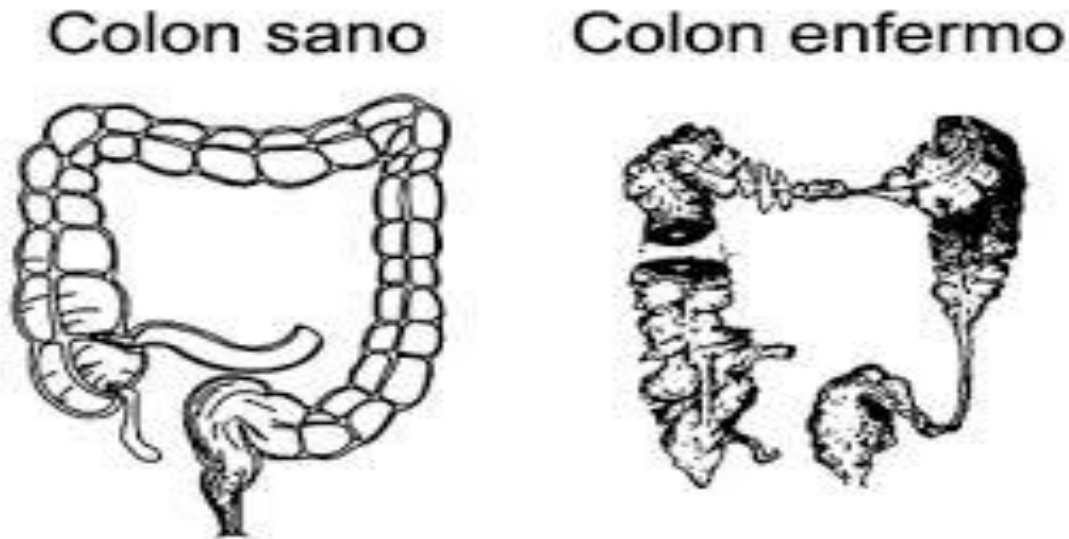
Sustituir los alimentos procesados con enteros, idealmente orgánicos, sin gluten, reducirá de gran forma la mayoría de estos factores, especialmente si usted come gran parte de sus alimentos crudos. Igualmente importante es asegurarse de repoblar regularmente su intestino con bacterias benéficas. La forma ideal, una vez más, es mediante la adición de una variedad de alimentos fermentados tradicionalmente no pasteurizados a su alimentación diaria.

Para ayudarlo a empezar con una dieta más saludable, le sugiero en primer lugar una consulta Ayurvédica, luego realizar un tratamiento Panchakarma y llevar a cabo el Diplomado de Gastronomía Ayurvédica con nosotros, que comienza en la fase de principiante y sistemáticamente le guía paso a paso al nivel avanzado.

Optimizar sus niveles de vitamina D es otro aspecto importante, como lo es quitarse harinas de trigo, cebada y centeno que contienen gluten, para mejorar su salud intestinal y su función inmune.

Según una investigación reciente, la vitamina D parece ser tan efectiva como las grasas omega-3 de origen animal en la lucha contra las enfermedades inflamatorias intestinales como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Una razón probable es que ayuda a que su cuerpo produzca más de 200 péptidos antimicrobianos capaces de luchar contra todo tipo de infecciones.

En términos sencillos, si tiene deficiencia de vitamina D, su sistema inmune no se activará para hacer sus funciones. Y ya que también modula (equilibra) su respuesta inmune, ayuda a prevenir la reacción exagerada de inflamación.



Para una Salud Óptima, Evite la Inflamación Crónica

Los microorganismos en su tracto digestivo forman un “ecosistema interno” muy importante que influye en innumerables aspectos de la salud. Más concretamente, el tipo y la cantidad de organismos en el intestino interactúan con su cuerpo de manera que pueden prevenir o fomentar el desarrollo de la inflamación crónica, que es el factor de muchas enfermedades, incluyendo las del corazón y diabetes. La composición de su microflora puede incluso dictar la facilidad para perder kilos no deseados.

Dado que prácticamente todos estamos expuestos a los factores que destruyen las bacterias benéficas en el intestino, tales como antibióticos (ya sea que los tome por una enfermedad o los obtenga a través de productos animales contaminados), agua clorada, jabón antibacterial, productos químicos agrícolas y contaminación, un proceso muy importante es asegurarse que sus bacterias intestinales estén siempre equilibradas.

Los alimentos de cultivo como yogur y kéfir de leche cruda, algunos quesos y vegetales fermentados son buenas fuentes de bacterias saludables naturales. Mi firme recomendación es incluirlos como parte regular de su alimentación; esta puede ser su principal estrategia para optimizar las buenas bacterias de su cuerpo. Si usted no come alimentos fermentados de forma regular, tomar un suplemento probiótico de alta calidad, como vinagre de manzana, sería una decisión inteligente.

Además de tomar un Panchakarma, sustituir los alimentos procesados, gluten, azúcar, fructosa y harinas refinadas con los alimentos enteros es un paso fundamental para corregir la inflamación crónica. Optimizar sus niveles de vitamina D y asegurarse consumir bastantes grasas omega-3 de origen animal como el salmón en su alimentación también es importante, con el fin de mantener la inflamación bajo control.



NOTA: Para tratar estos problemas actuales y otros recomendamos aplicar el *Panchakarma*, que es todo un programa de desintoxicación y balance como también enseñanza de mínimo una semana en retiro para una recuperación satisfactoria.

Esto se realiza en nuestras instalaciones en Cuernavaca, México.

Y entonces llevar un estilo de vida que aprende ahí mismo:
www.AyurvedaTotal.com, llame al tel. 01-777-119-1115 o
escribanos al mail: FantasticaSalud@yahoo.com.mx