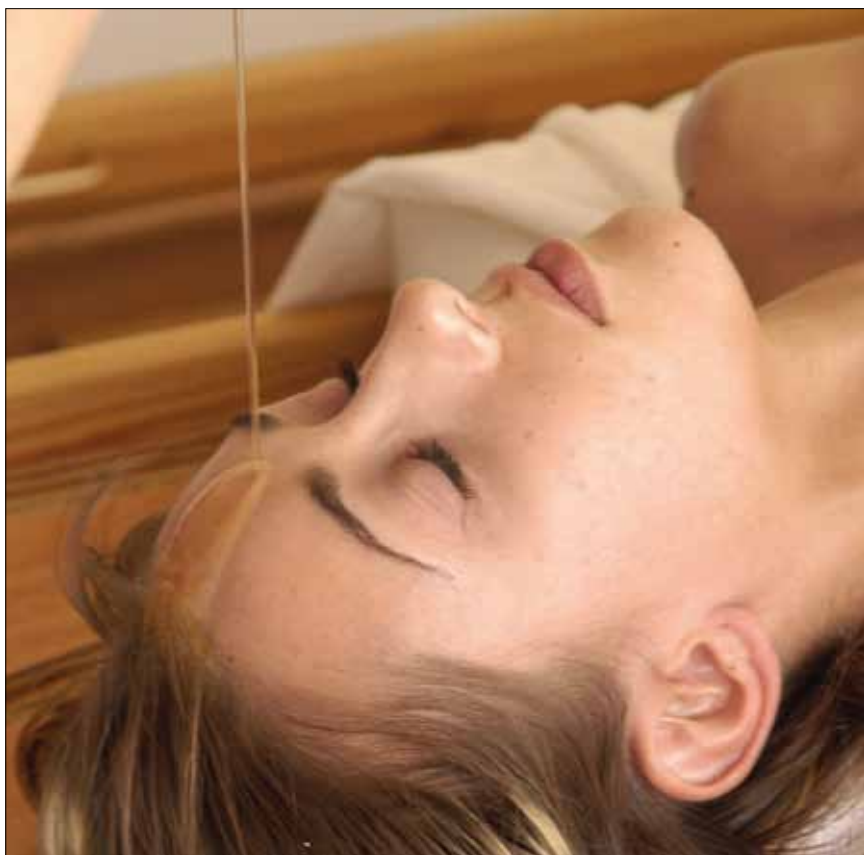




El placer de purificar y desintoxicar



La primavera joven, transformadora y llena de energía nos pide desintoxicarnos y purificarnos, es un momento ideal para hablar de limpieza y cuidado. Purificar y desintoxicar, aunque se puedan relacionar con temas que suenan tan duros como pueden ser "salir del alcohol o de las drogas", son acciones diarias necesarias para nuestra salud.

El panchakarma reduce al 50% sustancias químicas industriales peligrosas en sangre

Un estudio médico publicado en septiembre-octubre 2002 en la revista **"Alternative Therapies in Health**

and Medicine" realizado por la Universidad MUM y la Universidad de Colorado (USA) de encontró que el Panchakarma, el **Programa de Purificación y Rejuvenecimiento milenario del Ayurveda**, reduce las toxinas solubles en grasa del cuerpo humano

en un 50%. Hasta ahora no hay ningún otro método, verificado científicamente, que produzca efectos similares, sin causar efectos secundarios negativos.

Las sustancias tóxicas solubles en grasa tienden a acumularse en plantas y animales, por tanto se encuentran en nuestra cadena alimentaria, están consideradas contaminantes ambientales de los más peligrosos.

En mayo del 2005 en la primera reunión del Convenio de Estocolmo sobre Contaminantes Orgánicos Persistentes el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) plantea la eliminación y prohibición de 12 compuestos **"plaguicidas, pesticidas, insecticidas y productos químicos industriales considerados peligrosos porque pueden matar a la gente, producir daños en el sistema nervioso e inmunitario, provocar cáncer y problemas de órganos reproductores, perturbar el desarrollo normal de lactantes y niños"**.

"Estas sustancias son estables y persistentes y tienen una duración de décadas antes de degradarse; se evaporan y se desplazan a largas distancias a través del aire y el agua, y se acumulan en el tejido adiposo de los seres humanos y las especies silvestres". Aumentan con la edad en los seres humanos y se pueden transmitir de madre a hijo. Se han asociado además con trastornos hormonales, varios tipos de cáncer incluyendo el de mama, toxicidad neuronal, daños en el sistema dopaminérgico del cerebro, vinculado a enfermedades como Parkinson y Alzheimer y recientemente

te también a la epidemia de obesidad infantil.

Los resultados de este estudio longitudinal de dos meses mostró que dos de estas sustancias tóxicas, el PCB (Policloruro de bifenilo) y el beta-HCH (Beta-hexaclorociclohexano), se redujeron en un 46% y 58% respectivamente, después de un Programa de Panchakarma con 5 días de tratamientos. Sin esta intervención, la caída esperada en los PCB y el beta-HCH en dos meses sería sólo una fracción del 1%.

El placer de acumular

En la casa tenemos tendencia a acumular cosas que no necesitamos ¿pero qué hacemos con nuestro cuerpo?... Exactamente lo mismo, acumulamos toxinas creadas por el aire y el agua contaminados, las radiaciones de nuestros aparatos, los fármacos, el tabaco, el café, el alcohol, las drogas, las frituras, la comida basura, los alimentos procesados de forma industrial, los alimentos mal digeridos, incluso tu mismo cuerpo las produce si tu estado emocional está afectado por el estrés...

A veces estamos tan apegados a "nuestras cosas" que nos es difícil hasta deshacernos de las que nos están molestando y produciendo daño.

Nuestro cuerpo está diseñado para deshacerse de toxinas que se acumulan todo el tiempo en nuestras células. El hígado, el órgano más especializado en depurar el cuerpo, asimila estas toxinas llamadas lipo-polisacáridos para convertirlas en sustancias simples solubles en agua, lo que permite su eliminación. Se supone que estos desechos, producidos por la oxidación de los radicales libres, ocasionan que el ADN cometa errores - causa de la mayor parte de los cánceres, afectan al funcionamiento de la célula y conducen al envejecimiento prematuro y con el tiempo acaban por matar nuestras células. El Ayurveda dice que esos residuos tóxicos -ama- son la basura que dejan las doshas* cuando están en desequilibrio.

Está claro que un problema de salud no aparece de la noche a la mañana. Una enfermedad es el resultado de desequilibrios e impurezas que se amontonan en nuestro cuerpo-mente

año tras año. **Si se dejan sin tratar estas impurezas o desechos celulares pueden desequilibrar el funcionamiento de la fisiología y hacernos perder la salud, hasta incluso llegar a procesos degenerativos importantes.**

El placer de cuidarnos

Desintoxicamos y purificamos nuestro cuerpo cada día siempre que tenemos un estilo de vida saludable o hacemos algo "bueno" por él: nuestra ducha matutina, ir al baño para nuestra eliminación diaria, masaje, ejercicio adecuado, beber agua suficiente, pasear e irnos a dormir temprano por la noche. Mientras que te cuidas de esta manera, estás limpiando y al mismo tiempo nutriendo, aireando y alegrando tus células. Ni siquiera tienes que pensar en ello, ocurre naturalmente y disfrutas con la experiencia. Pero un buen día te das cuenta que te sientes pesado y te falta energía, o que tu memoria ya no es lo que era, y que pasas noche tras noche "sin pegar ojo". Todas estas pueden ser señales de que tus hábitos dietéticos y/o de estilo de vida están empezando a minar tu salud.

El Ayurveda te proporciona pautas sencillas y fáciles de adaptar a tu vida, son secretos milenarios que en esta época pueden darte las claves para aprender a cuidarte, desde lo visible- tu cuerpo y tu entorno- hasta lo invisible - tu conciencia... **Estos secretos son para vivir la vida según la ley natural, hacerte responsable de tu salud y bienestar, disfrutar de una mejor calidad de vida y**

cambiar tu nivel de conciencia.

El placer de purificarnos: panchakarma

Eliminar toxinas y limpiar el organismo es algo vital en nuestra rutina diaria y estacional. Uno de los métodos más poderosos del Ayurveda y una de las formas más maravillosas y agradables por donde podemos profundizar o entrar a conocer el Ayurveda es el Programa de Purificación y Rejuvenecimiento llamado Panchakarma, independientemente de si estamos enfermos, tenemos exceso de peso, nos estamos preparando para tener un hijo, queremos recuperar aquella energía que teníamos o simplemente queremos mejorar nuestra calidad de vida...

El Panchakarma, que en sánscrito significa cinco acciones, saca las toxinas e impurezas depositadas en el cuerpo, y ayuda a recuperar el equilibrio. A través de masajes, baños de aceite y otros tratamientos muy placenteros y relajantes limpiamos y despegamos el ama de nuestras células y tejidos, y luego lo eliminamos utilizando los mismos canales y órganos que el cuerpo emplea regularmente: glándulas sudoríparas, vías urinarias, hígado, intestinos, sistema linfático, vías respiratorias, etc. Purificar el organismo periódicamente, y restaurar los canales que conducen las señales curativas a nuestras células es necesario para evitar el desarrollo de la enfermedad.

Según el Ayurveda hay dos formas con las que puedes afrontar un problema de salud y estas son: **pacificar**



o equilibrar y purificar. Casi todos los tratamientos para pacificar y equilibrar tus doshas los puedes hacer en tu casa. Pero la limpieza y purificación profunda que se lleva a cabo durante un Panchakarma requiere un elaborado trabajo y atención de profesionales del Ayurveda. **Se trata verdaderamente de artesanía en salud.**

Los tratamientos de Panchakarma están basados en tu tipo constitucional y en los desórdenes de salud que pudieras tener, que se definen en una consulta con un consultor, vaidya o médico ayurvédico. Es por ello un programa de tratamientos adaptado a cada uno, personalizado. Estos tratamientos juegan un papel importantísimo para equilibrar tus doshas y subdoshas y recuperar tu salud.

Resetear nuestro cuerpo-mente

El propósito último del Panchakarma es el despertar la inteligencia del cuerpo. Las células de nuestro cuerpo tienen su propia inteligencia, su propia memoria y **es esa costumbre de lo que hemos repetido durante años la que hace que sigamos cometiendo el mismo error un día tras otro.** La experiencia con el Panchakarma rompe este círculo vicioso: cuando sacamos toxinas de nuestro organismo se produce una renovación celular muy importante que es la que nos permite que esa memoria celular se limpie también, de forma que hábitos y tendencias a hacer la misma cosa desapa-



Harit
Ayurveda Spa

14 años de experiencia en Madrid
ofreciendo salud y bienestar
con el Ayurveda Maharishi

Tu Purificación Ayurvédica de Primavera

Elije entre:

- *Panchakarma (Programa de Purificación y Rejuvenecimiento)** en nuestro centro o
- *Plan Depurativo Primavera** en tu propia casa

15% de descuento en estos tratamientos o productos presentando este anuncio.

más información en nuestra web

91 534 5755 - C/ Orense 9, 7ªA (N. Ministerios)
info@ayurvedasalud.com www.ayurvedasalud.com

rezcan y se olviden. Ya no te apetecen los hábitos, comidas, bebidas que antes sentías que te iban mal pero no "podías vivir sin ellas". Es como un "reseteo" a tu cuerpo-mente, te sientes renovado... más tú mismo. A partir de ahí eres capaz de escuchar tu cuerpo y cuidarlo, pero sin hacer esfuerzo. Has despertado tu inteligencia inter-

na, tu médico interno, y éste es el que te guía a partir de este momento. ♠

** Según el Ayurveda las doshas -Vata, Pitta y Kapha- son los tres principios básicos que rigen todo en la naturaleza.*