

El concepto ayurvédico del Síndrome de Fatiga Crónica



Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.



**Dr. H. C.
MARCUS DE OLIVEIRA**

- ◇ Egresado, *Universidad Federal de Río de Janeiro*, Brasil
- ◇ Certificado, *Medicina Natural*, Río de Janeiro, Brasil
- ◇ Diplomado, *Tratamiento Natural del Diabético* Miembro Honorario, *International Institute of Development and Diffusion of the Naturopathic*, Los Angeles, California, USA
- ◇ Especialización, *Herboterapia y Plantas Medicinales*
- ◇ Egresado como D.Ay. (Doctor Ayurveda), *Open International University for Complementary Medicine*, Colombo, Sri Lanka
- ◇ Participante en el *Training in Mind Body Medicine for Health Professionals* con el Dr. Deepak Chopra
- ◇ Doctorado Honoris Causa otorgado por la universidad UNIBE y por el H. Congreso Federal de México.



- ◆ Egresado, *New England Institute of Ayurvedic Medicine*, Boston, Massachusetts, USA
- ◆ Miembro de la *National Ayurvedic Medical Association-NAMA*, Santa Cruz, California, EUA
- ◆ Certificado, Ciencia y Tecnología de Alimentos, Brasil
- ◆ Diploma de Honor, Instituto de Eugenesia y Naturismo Biocientífico, A.C.
- ◆ Certificado de Excelencia, Dr. Bernard Jensenen Iridología, Nutrición y Salud Integral
- ◆ Certificado, Nutrición, Iridología y Mecánica del Cuerpo, Indiana, USA
- ◆ Diplomado en Terapéutica Homeopática, Colegio Jalisciense de Médicos Homeópatas.
- ◆ Actualmente, Director de Centro Ayurveda México
- ◆ Creador y Director del primer Diplomado en Ayurveda en México

Es una enfermedad compleja que ahora se encuentra comúnmente en esta sociedad.

**La afección llamada síndrome de fatiga crónica (SFC) no es una enfermedad nueva.

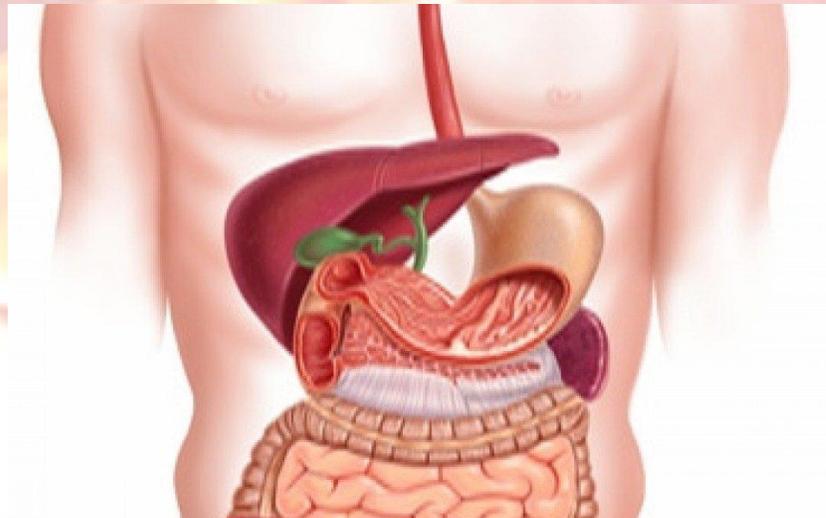
En el medicamento por módem, esta enfermedad se asocia con una infección viral aguda y a menudo se denomina encefalomiелitis miálgica (EM).

El síndrome de fatiga crónica es similar al síndrome de la Guerra del Golfo y está estrechamente asociado con fibromialgia, miastenia, neurastenia o encefalitis atípica.

Su último nombre es "Síndrome de Disfunción Inmune de Fatiga Crónica" o SDIFC.

**Se le han dado muchos nombres, pero me referiré a la condición como síndrome de fatiga crónica o SFC.

El papel de la digestión y El metabolismo celular



Comenzaremos estudiando el importante papel que desempeña la digestión en la salud. Esta es una clave para entender las razones por las que alguien desarrolla el SFC.

Los conceptos **ayurvédicos** de la digestión, la nutrición y las funciones metabólicas son muy diferentes de la comprensión occidental y revisaremos algunos de esos principios básicos aquí.

El producto final de los alimentos digeridos, llamados ahara rasa, se lleva a los diversos tejidos.

Los tejidos corporales se llaman dhatus en sánscrito.

Por ejemplo:

- ◇ **Rasa dhatu** es el plasma sanguíneo y el sistema linfático.
- ◇ **Rakta dhatu** son los glóbulos rojos.
- ◇ **Mamsa dhatu** es los músculos, meda el tejido graso, como el sistema esquelético, majja el sistema nervioso y la médula ósea.
- ◇ Finalmente, el **Shukra dhatu** es el sistema reproductivo masculino y el **Artava dhatu** el sistema reproductivo femenino.

*Consideraremos estos diferentes tejidos a medida que discutimos las diversas manifestaciones del síndrome de fatiga crónica (SFC).

El fuego digestivo se llama **agni** en sánscrito.

Las funciones de agni incluyen la transformación de alimentos, pensamientos y emociones en la sustancia del cuerpo y la mente.

**Su fuerza y capacidad determinan qué tan bien los nutrientes son utilizados por el cuerpo.

Cada etapa de la digestión tiene su propio agni y los diversos órganos importantes para el proceso digestivo tienen su propia capacidad digestiva.

El fuego digestivo central se llama **jathara agni**:

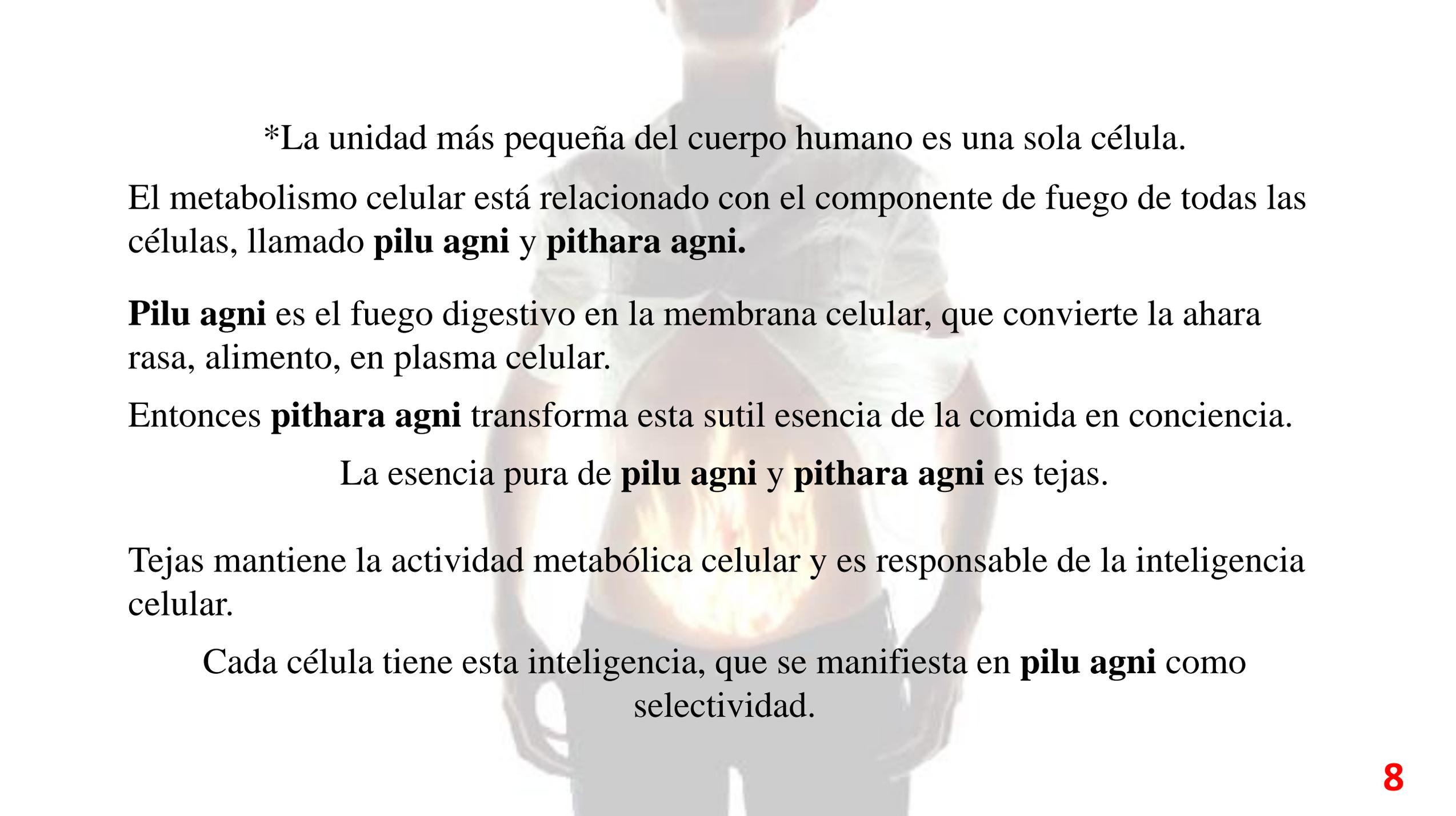
Se manifiesta como ácido clorhídrico (HCL) y las diversas enzimas que están presentes en el estómago y el intestino delgado.

Bhuta agni se puede definir como las enzimas digestivas y hormonas en el hígado.

Cada tejido tiene **Dhatu agni**, que transforma aún más las materias primas de los alimentos y el agua en los tejidos y sus subproductos.

Bhuta agni en el hígado es un puente entre el **Jathara agni** y el **Dhatu agni** y utiliza los productos finales de los alimentos digeridos para nutrir cada tejido, órgano y sistema.

Bhuta agni a menudo se ve afectada en el SFC



*La unidad más pequeña del cuerpo humano es una sola célula.

El metabolismo celular está relacionado con el componente de fuego de todas las células, llamado **pilu agni** y **pithara agni**.

Pilu agni es el fuego digestivo en la membrana celular, que convierte la ahara rasa, alimento, en plasma celular.

Entonces **pithara agni** transforma esta sutil esencia de la comida en conciencia.

La esencia pura de **pilu agni** y **pithara agni** es tejas.

Tejas mantiene la actividad metabólica celular y es responsable de la inteligencia celular.

Cada célula tiene esta inteligencia, que se manifiesta en **pilu agni** como selectividad.

Hay un flujo constante de comunicación entre las células. Ese flujo de comunicación es **prana** (energía vital)

Las mitocondrias, los genes. EL ARN y las moléculas de ADN, e incluso el movimiento del citoplasma se rigen por **prana**.

Prana es responsable del flujo de inteligencia celular y respiración celular (intercambio de oxígeno).

Debido a **Prana**, cada célula es un ser vivo consciente.

Ojas es el producto final de la digestión celular y la esencia pura de todos los tejidos corporales, y es responsable de mantener la respuesta inmune. Gobierna la inmunidad celular y sistémica.

Ojas corresponde a la esencia pura de **Kapha dosha**; tejas a la esencia de **Pitta dosha**; y prana a la esencia de **Vata**.

El concepto ayurvédico del SFC es que es principalmente un trastorno del agni desequilibrado y el agotamiento de las ojas.

SFC se llama **bala kshaya** en sánscrito, lo que significa fuerza agotada.

La fuerza biológica de uno es la integración y sincronización funcional de **jathara agni, bhuta agni y dhatu agni.**

Jathara agni es responsable de la fuerza digestiva y la capacidad en el tracto gastrointestinal.

→ La fuerza de cada **dhatu** es mantenida por **dhatu agni.**

‡ La fuerza de Dhatu se define como el tono del tejido, la resistencia del tejido y su capacidad de auto reparación. Si hay desgaste del tejido, se cura a sí mismo debido al **dhatu agni.**

****Cualquier desequilibrio en el agni causa problemas con la digestión y la alteración de ojas, tejas y prana. En el SFC, el Ojas se agotan, pero también hay alteraciones de tejas y prana.**

**Causas
del
Síndrome
de
Fatiga
Crónica**



Si nos fijamos en los factores etiológicos del SFC, uno importante es la combinación de alimentos incompatibles.

Un ejemplo es comer productos lácteos y frutas juntos, como batidos de leche de plátano, banana splits, yogur con fruta, etc.

Debido a la combinación de alimentos incompatibles, desarrollamos toxinas celulares (ama).

Estas partículas de alimentos no digeridas flotan a través del sistema, incapaces de ser digeridas y se transforma en **AMA**.

Ama es uno de los factores involucrados en la aparición de parásitos, bacterias, virus o alergias repetidas.

Los alimentos incompatibles que combinan o comen alimentos que no son adecuados para la constitución ponen una tensión indebida en el agni y hacen que se desequilibra.

Cuando el sistema **agni (jathara, dhatu, y bhuta agni)** se ve afectado negativamente, la producción de toxinas (ama) resulta.

Ama es una sustancia tóxica y morbosa que circula por todo el cuerpo e invade el dhatus. La producción indebida de ama (ama sistémico, dhatu ama o ama celular) puede ser una causa primaria del SFC.

Hay algunos signos y síntomas cardinales de ama:

- ◊ **Sroto rodha - obstrucción de los canales**
- ◊ **Bala bhramsha - fatiga profusa**
- ◊ **Gaurava - pesadez física y mental, o depresión, o aburrimiento mental**
- ◊ **Anila mudhata - confusión mental**
- ◊ **Alasya - malestar**
- ◊ **Apakti - indecisión**
- ◊ **Sangha - estancamiento del tejido, de toxinas**
- ◊ **Klama - fatiga extrema**

Estas toxinas, junto con doshas agravados (Vata, Pitta o Kapha), pueden crear enfermedades al invadir cualquier célula o dhatu que tenga una debilidad en su celular (pilu) agni o dhatu agni.

Estas debilidades se llaman **khavaigunya**.

Pueden ser causadas por factores genéticos, accidentes o traumatismos, o factores crónicos que desequilibran el agni.

Si hay una **khavaigunya** en el dhatu agni, algo así como una exposición corta a los productos químicos puede agravar una dosha y luego la fatiga puede establecerse.

****Por lo tanto, las alergias ambientales y alimentarias a menudo están presentes con el SFC.**

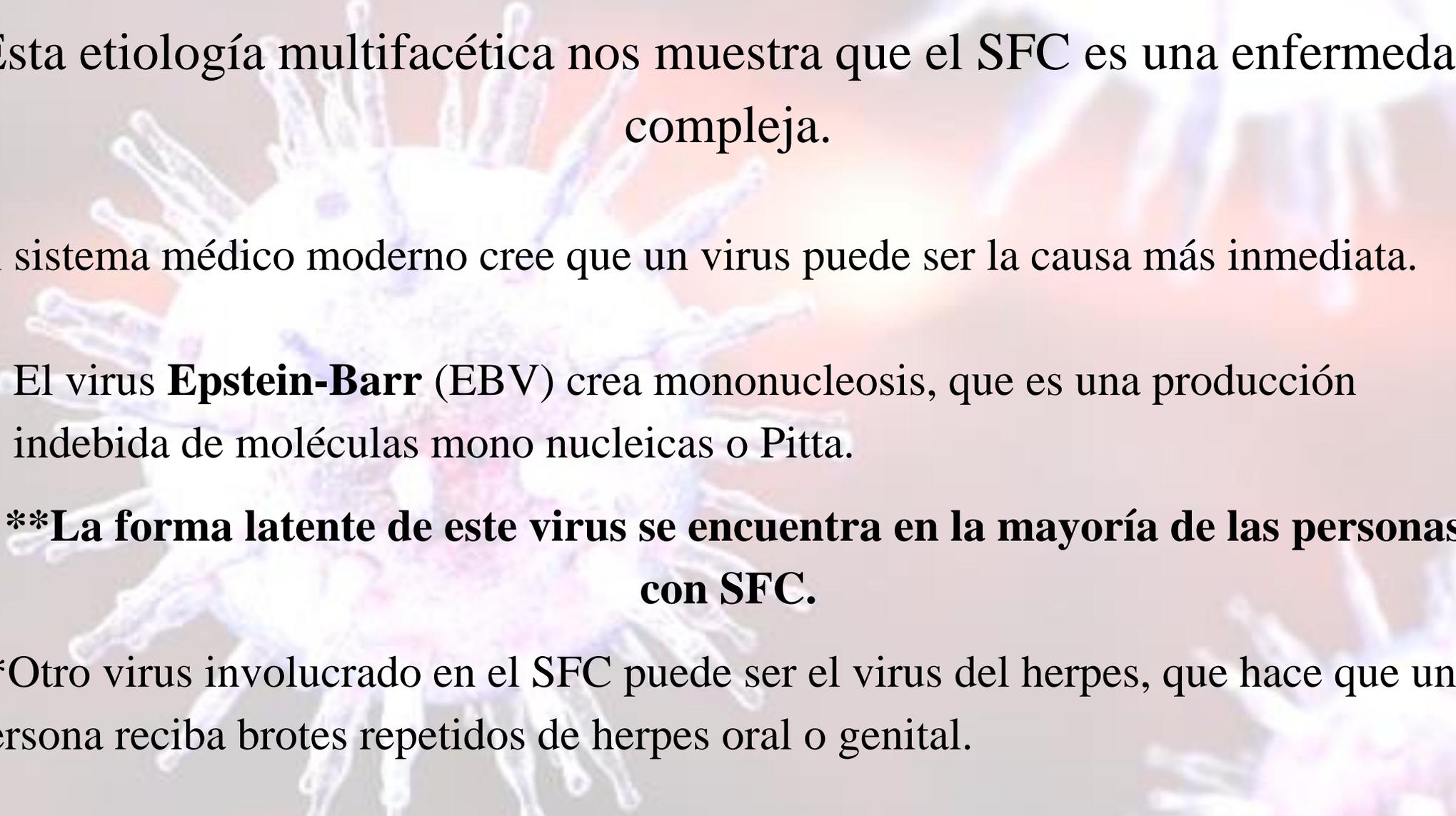
El desequilibrio endocrino o el estrés emocional pueden afectar el metabolismo celular y producir una profusión de microcitos (glóbulos rojos anormalmente pequeños), lo que resulta en anemia. Esto es común en el SFC.

El metabolismo deteriorado también puede ser un factor, incluyendo disfunciones tiroideas como el hipotiroidismo, que es un trastorno de Kapha; o hipertiroidismo, que es un trastorno de Pitta o Vata.

- » La hepatitis, que es alta Pitta en el hígado, es otra enfermedad que puede conducir al SFC.

Otros factores causales incluyen estrés agudo o causas psicológicas.

Sentirse no amado, abuso infantil o rechazo puede afectar a dhatu agni, pilu agni y pithara agni, haciendo que llevemos estos recuerdos celulares no procesados en nuestro tejido conectivo. Cómo nos criamos y los acontecimientos de los primeros siete años de vida permanecen con nosotros.



Esta etiología multifacética nos muestra que el SFC es una enfermedad compleja.

El sistema médico moderno cree que un virus puede ser la causa más inmediata.

» El virus **Epstein-Barr** (EBV) crea mononucleosis, que es una producción indebida de moléculas mono nucleicas o Pitta.

****La forma latente de este virus se encuentra en la mayoría de las personas con SFC.**

****Otro virus involucrado en el SFC puede ser el virus del herpes, que hace que una persona reciba brotes repetidos de herpes oral o genital.**

En términos ayurvédicos, estos virus aumentan la Pitta y la tejas, que quema ojas.

Cuando tejas está quemando ojas, el mecanismo inmune celular se ve afectado y la persona se siente agotada.

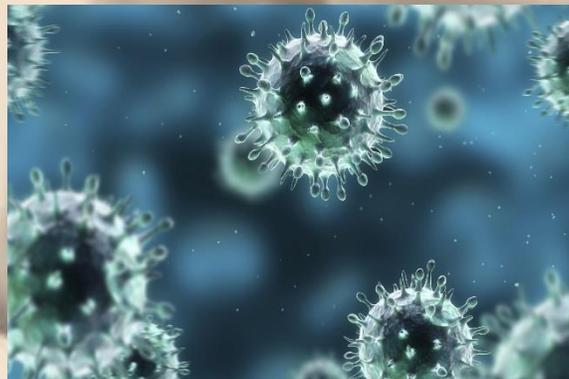
» Este aumento de las tejas puede crear una inflamación leve en el sistema nervioso central e incluso puede crear esclerosis múltiple atípica (EM).

Antes de que una persona desarrolle el SFC, tiene debilidades sutiles a nivel celular.

Algo así como un virus o toxinas celulares puede causar más desequilibrio índico y crear la sintomatología del SFC.

◇ Algunas personas muestran síntomas de Pitta, otras muestran síntomas de Kapha y otras pueden mostrar síntomas de Vata.

Echemos un vistazo a los diferentes signos y síntomas.



Signos y síntomas del SFC

El síndrome de fatiga crónica es el viaje de ama desde el tracto gastrointestinal hacia diferentes dhatus.

Rasa dushti (trastorno de la rasa o linfa) crea congestión de los ganglios linfáticos y los ganglios linfáticos se vuelven sensibles.

Otros síntomas comunes son: fiebre leve, dolor de garganta, debilidad muscular, y fatiga generalizada, lo que significa que ama se está moviendo en la **rasa dhatu**.

Rakta dushti puede resultar en anemia o hepatitis; la persona se ve pálida y cansada. Entonces el ama puede mudarse a **mamsa dhatu**.

**Esto crea síntomas similares a la fibromialgia como dolor muscular, dolor alrededor de las articulaciones, dolor de cabeza, insomnio y depresión.

Una persona puede tener SFC, ser tratada por fibromialgia, en cuyo caso probablemente permanecerán otros síntomas.

Los dolores musculares, los dolores de cabeza y la fatiga son síntomas de Pitta que ocurren comúnmente en el dhatu de la mamsa.

Esta fatiga puede permanecer durante unas semanas, meses o incluso años, y no se alivia con el descanso, masaje, o cualquier medio externo. La persona tiene actividades restringidas, fiebre leve y dolor de garganta.

- ◊ **Ama y dosha dushti** (desequilibrio) pueden crear estos síntomas de SFC.
- ◊ **Meda dushti** hace que la persona sea extremadamente sensible a los alimentos grasos, hasta el punto de que incluso una pequeña cantidad de ghee crea un dolor de cabeza.
- ◊ **Asthi dushti** crea dolor en las articulaciones y dolores de cabeza por migraña.
- ◊ **Majja dushti** crea síntomas de tipo MS (parece MS pero no es MS típico).
- ◊ **Shukra o artava dushti** pueden crear debilidad sexual.

✓ **Los síntomas también se pueden examinar de acuerdo con los diversos subtipos de los doshas.**

Por ejemplo:

- » Si ama entra en los ojos crea fotofobia, que es alochaka Pitta dushti.
- » Si afecta a sadhaka Pitta, la persona tiene dificultad para concentrarse, confusión mental, olvido e irritabilidad sin razón.
- » El trastorno de Kapha de Tarpaka crea insomnio y depresión.

****Por lo tanto, si nos fijamos en la sintomatología, es una manifestación multifactorial, multi-dhatu.**

Síntomas de fatiga crónica

- ▣ Desnutrición debido a la baja agni
- ▣ Factores emocionales psicogénicos
- ▣ Perturbaciones circulatorias
- ▣ Ojas baja
- ▣ Exceso de Pitta en el hígado
- ▣ Actividad excesiva
- ▣ Anemia
- ▣ Infección viral
- ▣ Acumulación de residuos metabólicos (ama) en el(los) músculo(s)
- ▣ Cambios hormonales menopáusicos
- ▣ Falta de prana en los tejidos

Evaluación del SFC

Cada vez que veas a un paciente con SFC, busca los signos y síntomas que tiene. El paciente conoce todos los síntomas, pero usted conoce los signos.

Los síntomas son subjetivos; señales son objetivas.

Delante de cada signo y síntoma poner una V para Vata, P para Pitta, o K para Kapha, en un interrogatorio.

Eso significa que estás asignando todos los signos y síntomas según Vata, Pitta, Kapha.

También tenemos que averiguar el prakruti (constitución) de la persona, su vikruti (desequilibrio actual) y cómo se manifiesta el SFC en este individuo.

Ese es el enfoque único de Ayurveda. Si ves a diez personas con SFC, cada una tendrá un proceso de enfermedad diferente que creó la enfermedad.

Durante el examen físico, el paciente le explicará y transmitirá su sintomatología.

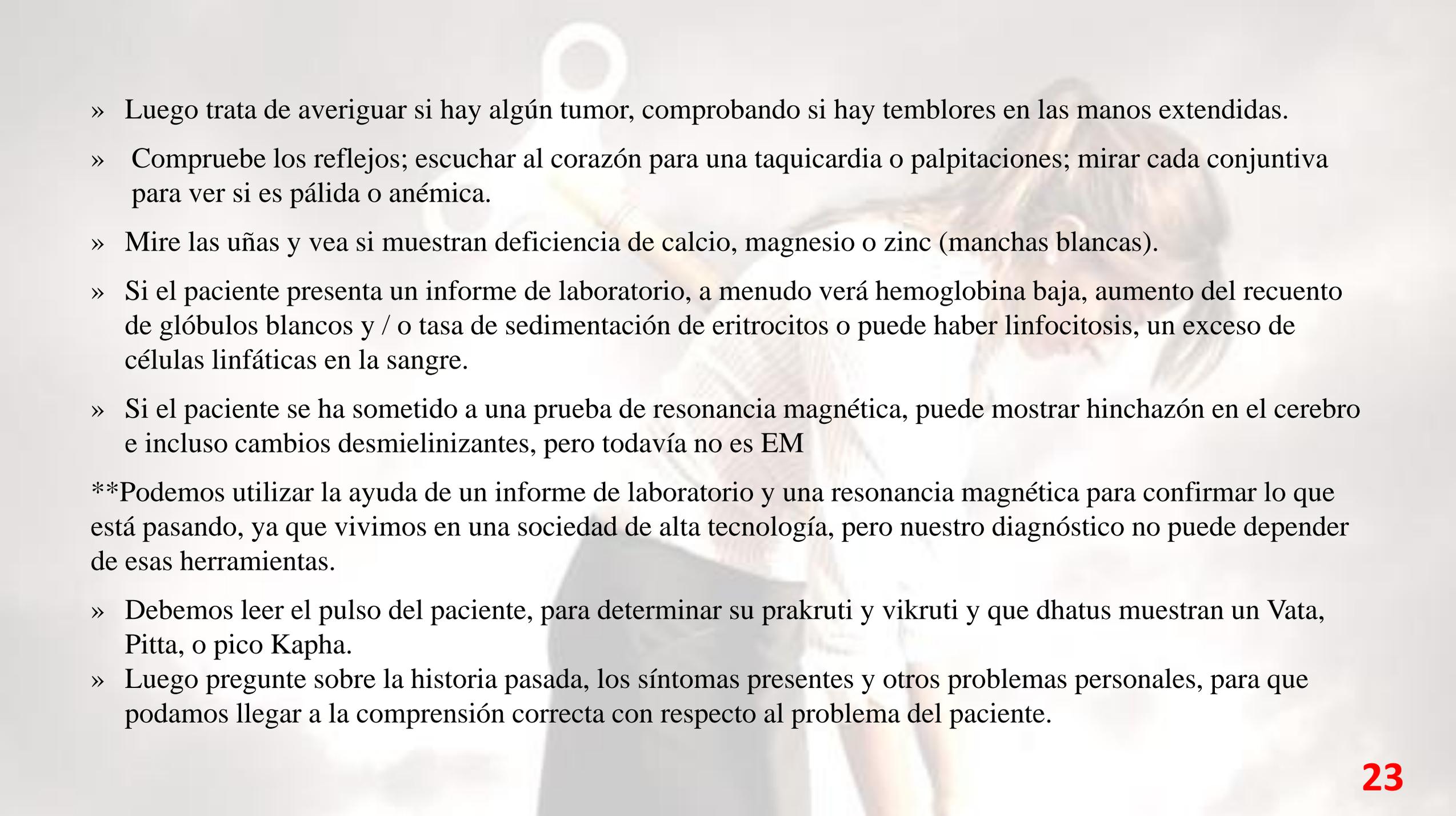
- » A continuación, puede tocar su piel y averiguar si la persona tiene fiebre.
- » Mira en la garganta y averigua si hay dolor de garganta. Examine los ganglios linfáticos (anteriores, posteriores, mandibulares, sublinguales y supraclaviculares) para ver si alguno está sensible, hinchado o agrandado.
- » Luego revise el hígado y el bazo. **¿Están ampliados?** Muchas veces una persona con SFC tiene antecedentes del virus de Epstein-Barr (mononucleosis) en escala secundaria y el hígado a menudo se agranda y es muy sensible.

✓ **Sólo toma nota de cada cosa.**

Usted puede preguntar si hay antecedentes familiares de EM, o de neuritis óptica o auditiva, lo que sugiere EM. En un paciente con EM, hay fatiga muscular incluso al comprobar los reflejos.

*La potencia muscular y la coordinación pueden verse ligeramente afectadas, pero los exámenes del sistema motor neurológico (y en los exámenes del sistema sensorial de algunos pacientes) mostrarán fatiga muscular extrema.

****En SFC. puede haber fatiga muscular extrema, pero no la desmielinización grave que se encuentra en la EM.**

- 
- » Luego trata de averiguar si hay algún tumor, comprobando si hay temblores en las manos extendidas.
 - » Compruebe los reflejos; escuchar al corazón para una taquicardia o palpitaciones; mirar cada conjuntiva para ver si es pálida o anémica.
 - » Mire las uñas y vea si muestran deficiencia de calcio, magnesio o zinc (manchas blancas).
 - » Si el paciente presenta un informe de laboratorio, a menudo verá hemoglobina baja, aumento del recuento de glóbulos blancos y / o tasa de sedimentación de eritrocitos o puede haber linfocitosis, un exceso de células linfáticas en la sangre.
 - » Si el paciente se ha sometido a una prueba de resonancia magnética, puede mostrar hinchazón en el cerebro e incluso cambios desmielinizantes, pero todavía no es EM

**Podemos utilizar la ayuda de un informe de laboratorio y una resonancia magnética para confirmar lo que está pasando, ya que vivimos en una sociedad de alta tecnología, pero nuestro diagnóstico no puede depender de esas herramientas.

- » Debemos leer el pulso del paciente, para determinar su prakruti y vikruti y que dhatus muestran un Vata, Pitta, o pico Kapha.
- » Luego pregunte sobre la historia pasada, los síntomas presentes y otros problemas personales, para que podamos llegar a la comprensión correcta con respecto al problema del paciente.

****Si ve la lengua del paciente con SFC, se ve recubierta de saburra, blanca y sangrada alrededor de los bordes, lo que indica malabsorción.**

➤ **Pídale a la persona que trague y vea si hay un bulto o un impulso al tragar, lo que indica que la glándula tiroides está agrandada.**

****Para descartar la disfunción tiroidea, puedes escuchar la glándula tiroides.**

En tales casos, los vasos sanguíneos de la tiroides se dilatan y hay un 'bruit' o soplo.

Este examen físico le ayudará a entender si el paciente tiene SFC.

A los alimentos modernos le faltan vitaminas, minerales y aminoácidos debido al uso de aditivos y conservantes en el procesamiento de alimentos. La gente va a la tienda de alimentos saludables y compra aminoácidos y vitaminas, pero todavía muestran una deficiencia de estas cosas.

× Eso significa que sus sistemas celulares están obstruidos con ama; su pilu y pithara agnis son suprimidos por ama. **Hay mala absorción y ama está obstruyendo los canales.**

**Algunas personas con SFC muestran las características de los parásitos.

Si nos fijamos en la lengua hay parches rojos >> Esto significa que estas personas tienen giardia, que puede liberar ama.

Los parásitos, las bacterias, la candidiasis o la amebiasis también pueden ser factores involucrados con el SFC.

**Una persona con SFC puede tener antecedentes de hepatitis B, herpes, EPSTEIN-BARR u otro virus. Estos virus pueden estar relacionados con relaciones sexuales sin protección con una pareja infectada o el consumo de drogas que involucren agujas compartidas. El paciente del SFC puede incluso ser portador del herpes o del virus Epstein-Barr.

*Algunas personas pueden presentar SFC después de una transfusión de sangre.

Los rellenos de mercurio también pueden ser uno de los factores del SFC. Mientras se comen alimentos calientes, las moléculas de vapor de mercurio entran en el sistema nervioso. Incluso el aislamiento social puede causar SFC. Situación que se ha visto con la pandemia actual.

Aquí, las relaciones de la persona son el tema principal. Si las relaciones son estresantes, la causa se convierte en el efecto y el efecto se convierte en la causa.

La depresión también puede desarrollarse con el SFC.

Muchas veces los médicos psiquiátricos tratan a los pacientes para la depresión, pero realmente tienen SFC. Cada neurólogo, psiquiatra y médico debe prestar más atención al SFC.

Puede ser que la depresión es sólo un síntoma, no la enfermedad. **La causa está en otra parte.

Tratamiento del SFC

La cuestión importante detrás de cualquier tipo de SFC es la ama sistémica de larga data y persistente.

× La causa raíz de la ama es el agni deteriorado.

✓ El objetivo del tratamiento ayurvédico es equilibrar las doshas, equilibrar el agni. y eliminar a ama.

Dependiendo de la fuerza de la persona y la fuerza de la enfermedad, hay varias opciones para limpiar el cuerpo y la mente. Los dos enfoques principales se llaman shodana y shamana.

Si la persona con SFC tiene alguna fuerza subyacente, se recomienda shodana. Esto se llama comúnmente PANCHAKARMA, que significa "las cinco acciones de limpieza".

Panchakarma es un maravilloso programa desintoxicante que elimina toxinas a través de uno o más de los cinco métodos.

Shodana también incluye masajes de aceite, tratamientos de vapor, comer una dieta mono-dieta de alimentos de fácil digestión, y otros tratamientos que ayudan a las toxinas a aflojar su agarre, para que puedan ser eliminados por el panchakarma.

Para una persona con SFC, cinco a siete días de panchakarma pueden no ser suficientes. A menudo tienen que hacer de 2 a 3 semanas.

Sin embargo, panchakarma no se recomienda para una persona extremadamente cansada y débil; sólo si la persona tiene aun la fuerza para soportar las terapias de panchakarma.

◊ Para muchas personas con SFC, el mejor tratamiento es **shamana**.

Shamana significa siete medidas paliativas que ayudan a una persona a recuperar el equilibrio.

Son:

- » Kindling agni (fuego digestivo)
 - » Ama desintoxicante (toxinas)
 - » Ayunar, mono dieta o comer alimentos fácilmente digeridos
 - » NO limitar la ingesta de líquidos
 - » Exposición al sol o a la luz de la luna
 - » Ejercicio adecuado
 - » Pranayama
- » **Lo importante es que estos deben llevarse a cabo de acuerdo con las necesidades de una persona.**

Por ejemplo, una persona con SFC puede necesitar aumentar el agni, comer una mono dieta y acostarse al sol, pero no debe limitar sus líquidos ni hacer ejercicio. Otro puede necesitar hacer ejercicio y pranayama, pero mantener fuera de la luz del sol.

Shamana es útil para cualquier persona, pero particularmente para alguien con SFC que es demasiado débil para someterse a una limpieza extenuante.

*Después de **panchakarma** o **shamana**, la persona necesita hacer **rasayana** (rejuvenecimiento).

**Para los pacientes con SFC, esto incluiría un refuerzo del sistema inmunitario

Generalmente se administra una mezcla de hierbas para equilibrar las doshas y tratar el SFC.

Entonces tenemos que sugerir una dieta y estilo de vida continúa adecuada:

Si es tipo Vata de SFC, tenemos que dar una dieta y estilo de vida Vata pacificante; y lo mismo es cierto para Pitta y Kapha

Siempre que estemos tratando con el SFC, trataremos de crear un equilibrio entre prakruti y vikruti, basado en la historia del paciente y su prakruti y vikruti. Nuestro tratamiento se dirigirá a agni y las doshas involucradas, el tipo particular de ama, y que el dhatus se ven afectados.

****Con conocimiento de prakruti y vikruti entenderemos qué dosha está desequilibrada.**

Es la habilidad del médico que descubrirá hacia dónde se dirige esta enfermedad y el tratamiento variará de acuerdo a eso.

En Ayurveda, siempre tratamos según vyadhi pratyanka (específico de la enfermedad), dosha pratyanka (específico de dosha), dhatu pratyanka (específico de dhatu) y ubhaya pratyanka (específico de agni, así como dosha y enfermedad). **Esta es la base de la herbiología ayurvédica.**

Usaremos bala como vyadhi pratyanka para SFC. SFC se llama bala kshaya, o agotamiento de la fuerza, y el nombre mismo de esta hierba significa fuerza, por lo que es una gran hierba para construir fuerza y energía.

Sólo te estoy dando una dirección sobre cómo pensar. Usted debe tener una comprensión profunda de gunas, doshas, y dhatus; entonces sabrás lo que estás haciendo.

No podemos tratar cada síndrome con un solo medicamento; eso no es científico en absoluto.

Ayurveda trata cada caso de SFC basado en el paradigma prakruti/vikruti del individuo.

Por lo tanto, olvide la etiqueta SFC.

“POR QUE AYURVEDA NO TRATA ENFERMEDADES, TRATA PERSONAS”

**No nos va a ayudar a entender exactamente cuál es el problema de esa persona.

Puedo usar las palabras SFC como una amplia ventana a través de la cual estoy mirando, pero hay muchos tonos diferentes del proceso de la enfermedad.

Cualquier agotamiento de dhatu puede manifestarse como SFC, por lo que depende de prakruti de cada persona, vikruti, estilo de vida, y el nivel de estrés.

Tipo Vata con SFC

Sabemos que el sitio principal de Vata es el colon y que la Vata tiene una afinidad con el asthi dhatu, muslos, faja pélvica, orejas y piel.

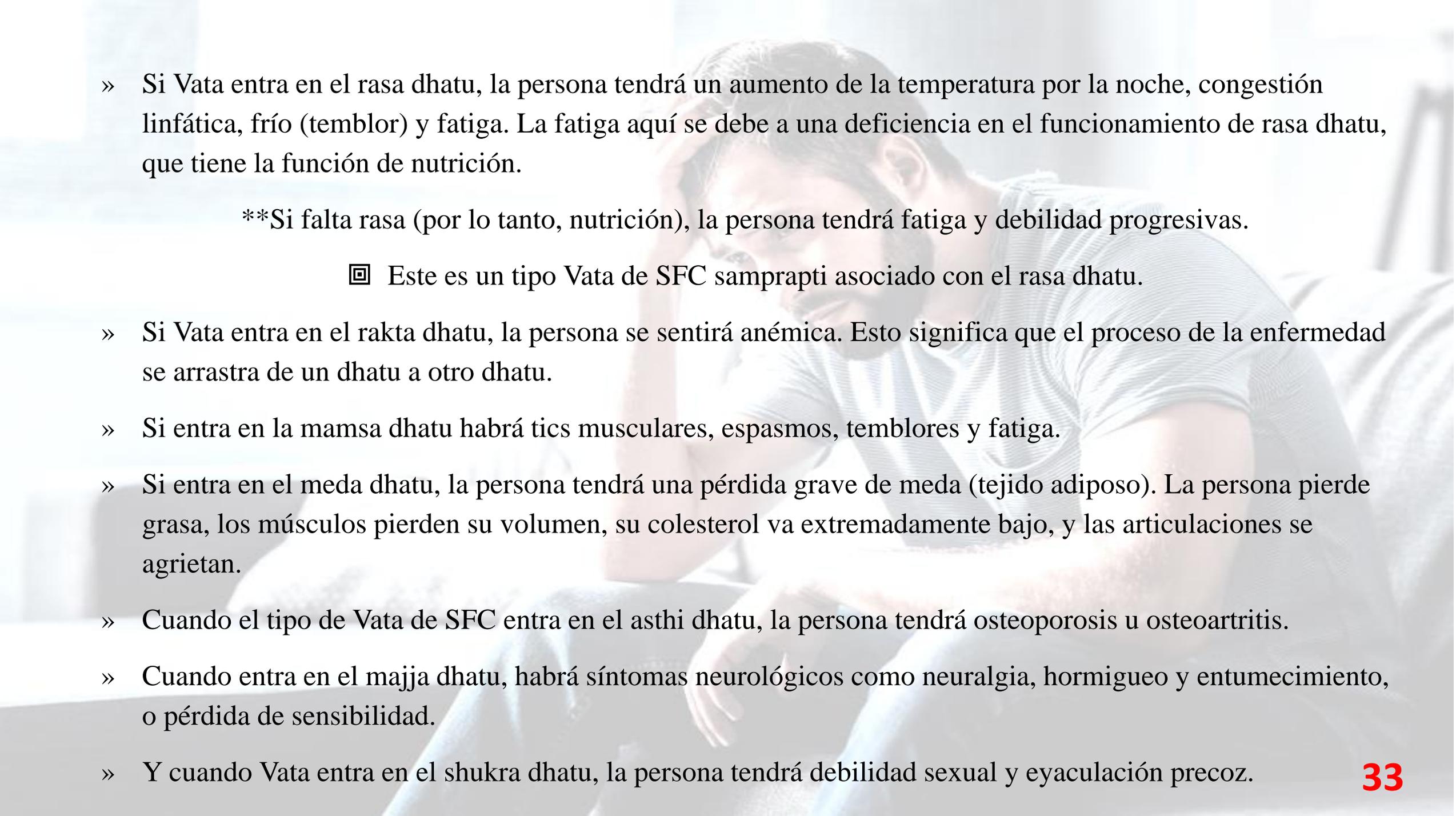
Si la persona tiene más agravamiento de Vata, definitivamente encontraremos síntomas que están relacionados con la Vata, como piel seca, áspera o escamosa, zumbido en las orejas, estreñimiento o hinchazón.

Los síntomas que se manifiestan dependen de si este tipo de Vata de SFC se está moviendo en el colon o entrando en cualquiera de los otros dhatus. Por eso es tan complejo.

◇ Cuando Vata dosha crea un (lento) manda agni o vishama (desequilibrado) agni, la digestión de la persona se ve afectada.

**** Manda agni significa que el apetito y la digestión son bajos.**

Vishama agni significa que a veces el apetito es bueno y a veces no; a veces la digestión está bien y otras veces no lo es; a veces hay estreñimiento, hinchazón y distensión, mientras que otras veces no lo hay.



» Si Vata entra en el rasa dhatu, la persona tendrá un aumento de la temperatura por la noche, congestión linfática, frío (temblor) y fatiga. La fatiga aquí se debe a una deficiencia en el funcionamiento de rasa dhatu, que tiene la función de nutrición.

**Si falta rasa (por lo tanto, nutrición), la persona tendrá fatiga y debilidad progresivas.

▣ Este es un tipo Vata de SFC samprapti asociado con el rasa dhatu.

» Si Vata entra en el rakta dhatu, la persona se sentirá anémica. Esto significa que el proceso de la enfermedad se arrastra de un dhatu a otro dhatu.

» Si entra en la mamsa dhatu habrá tics musculares, espasmos, temblores y fatiga.

» Si entra en el meda dhatu, la persona tendrá una pérdida grave de meda (tejido adiposo). La persona pierde grasa, los músculos pierden su volumen, su colesterol va extremadamente bajo, y las articulaciones se agrietan.

» Cuando el tipo de Vata de SFC entra en el asthi dhatu, la persona tendrá osteoporosis u osteoartritis.

» Cuando entra en el majja dhatu, habrá síntomas neurológicos como neuralgia, hormigueo y entumecimiento, o pérdida de sensibilidad.

» Y cuando Vata entra en el shukra dhatu, la persona tendrá debilidad sexual y eyaculación precoz.

Damos bala como la vyadhi pratyanka.

Si estamos tratando con Vata dosha, necesitamos una hierba que sea Vata pratyanka, otra que es específica para agni (agni pratyanka) y una específica para el dhatu involucrado (dhatu pratyanka).

Para Vata pratyanka, a menudo usamos guggulu purificado. Pero para el tipo Vata con SFC, ya que ama se está moviendo en el tejido profundo, yo usaría yogaraja guggulu. Una alternativa en los casos donde hay menos ama es ashwagandha.

Pero ahora tengo que encender el agni, de lo contrario el yogaraja guggulu no va a funcionar.

Aquí puedo usar chitrak, que enciende y equilibra agni. A continuación, tengo que prestar atención al dhatu.

» Si es rasa dhatu, usaré tulsi o jengibre fresco, o sudarshan si hay fiebre. Por lo tanto, la primera hierba se ocupa de la fatiga y la debilidad, la segunda con la dosha, la tercera hierba se ocupa de la agni y la cuarta se ocupa del dhatu.

Esta fórmula de bala, yogaraja guggulu, chitrak y tulsi funcionará para un tipo Vata con SFC sólo si está en el rasa dhatu.

Si el SFC entra en el dhatu de rakta, usaríamos algo para pacificar Vata en el rakta dhatu, como loha bhasma o abhrak bhasma.

Cualquiera de los dos será bueno para el SFC asociado con el rakta dhatu.

» Si entra en la mamsa dhatu, podemos usar ashwagandha. Yasthi madhu y vidari son buenos para Meda. Kama dudha (una gran fuente de calcio) es bueno para asthi. Jatamamsi, brahmi, shankha pushpi y sarasvati son buenos para majja dhatu; ashwagandha, vidari, o atmagupta (kapikacchu) para shukra dhatu.

Tipo Pitta con SFC

Cuando se aumenta la Pitta sistémica, se vuelve como agua caliente.

Pitta es líquida, caliente, afilada, ligera y aceitosa. Cuando aumenta, perturba el agni y que agni crea ama con una calidad de Pitta.

Agni se convierte en tikshna: apetito fuerte, pero mala digestión.

Que ama se mueve y crea diarrea, luego malabsorción, y lentamente creará fatiga. Así que en el tipo de Pitta con SFC, si Pitta entra en el hígado, la persona a menudo tendrá una infección viral del hígado.

◊ Si entra en el rasa dhatu, la persona tendrá dolor de garganta y pirexia, y los ganglios linfáticos estarán sensibles. Ya que estamos tratando con SFC, la primera hierba a pensar es otra vez bala, para dar energía.

Usaremos shatavari porque es una dosha pratyanka para Pitta.

Agni es tikshna (afilado pero débil), por lo que necesitamos gulvel sattva o guduchi para equilibrarlo.

- » Si Pitta está en la rasa dhatu, usamos neem o mahasudarshan, que se encargará de la fiebre sin agravar la Pitta.
- » Si Pitta entra en el dhatu de rakta, todavía damos bala (vyadhi pratyanka), shatavari (dosha pratyanka), y guduchi (agni pratyanka), y podemos añadir manjishtha o amalaki para trabajar específicamente en el rakta dhatu (dhatu pratyanka).
- » Si Pitta entra en mamsa dhatu, habrá fibromialgia o fibromiositis, por lo que necesitamos una hierba antiinflamatoria para la mamsa, como kaishore guggulu.
- » Cuando Pitta se muda al meda dhatu, hay sudoración profusa y la persona no puede digerir la grasa. Una buena hierba para la Pitta en meda es shankha pushpi.
- » Si entra en el asthi dhatu, la persona padece periostitis u osteoartritis. Para esto podemos usar panchamrit praval.
- » Si Pitta entra en Majja. puede crear irritabilidad y el tipo de depresión Pitta. Usamos jatamamsi o brahmi. que es una gran fórmula para la Pitta en el majja dhatu.
- » Finalmente, para la Pitta en shukra/artava dhatu, se puede utilizar shankha pushpi.

Tipo Kapha con SFC

Ahora cambiaremos nuestra atención a Kapha dosha.

Nos quedaremos con bala, ya que es vyadhi pratyanika.

Una gran hierba para Kapha dosha es purnanava, por lo que podemos utilizar esto como la dosha pratyanika. Podemos volver a usar chitrak o trikatu para agni.

El SFC del tipo Kapha creará opacidad.

- ◆ Cuando el Kapha entra en la rasa dhatu habrá una hinchazón generalizada de los ganglios linfáticos. Para eliminar Kapha de rasa dhatu, podemos usar kancanara.
- ◆ Si entra en el dhatu de rakta, ralentizará el proceso de eritrogenesis y creará anemia megaloblástica. Para ello podemos usar manjishtha, que reducirá la leucopenia.
- ◆ Si Kapha entra en la mamsa dhatu, tenemos que proteger a mansa con karaskara o vidari. Estas hierbas aumentarán y mantendrán el tono muscular.

- ◆ Si Kapha en SFC entra en meda dhatu, podemos usar kutki o shilajit. Kapha en el meda dhatu creará lipoma y cambios degenerativos grasos en el hígado, y luego la persona puede padecer de SFC.
- ◆ Para Kapha en el asthi dhatu, podemos usar punarnava guggulu si hay hinchazón de las articulaciones, o incluso triphala guggulu si hay ama sistémica.
- ◆ Si Kapha en el SFC entra en majja dhatu, la persona tiene depresión. Podemos usar brahmi, jatamamsi o sarasvati.
- ◆ Para shukra y artava dhatus, utilice shilajit o atma gupta. Kapha en el shukra/artava dhatu creará eyaculación precoz, debilidad sexual, o hipertrofia prostática benigna.

Resumen

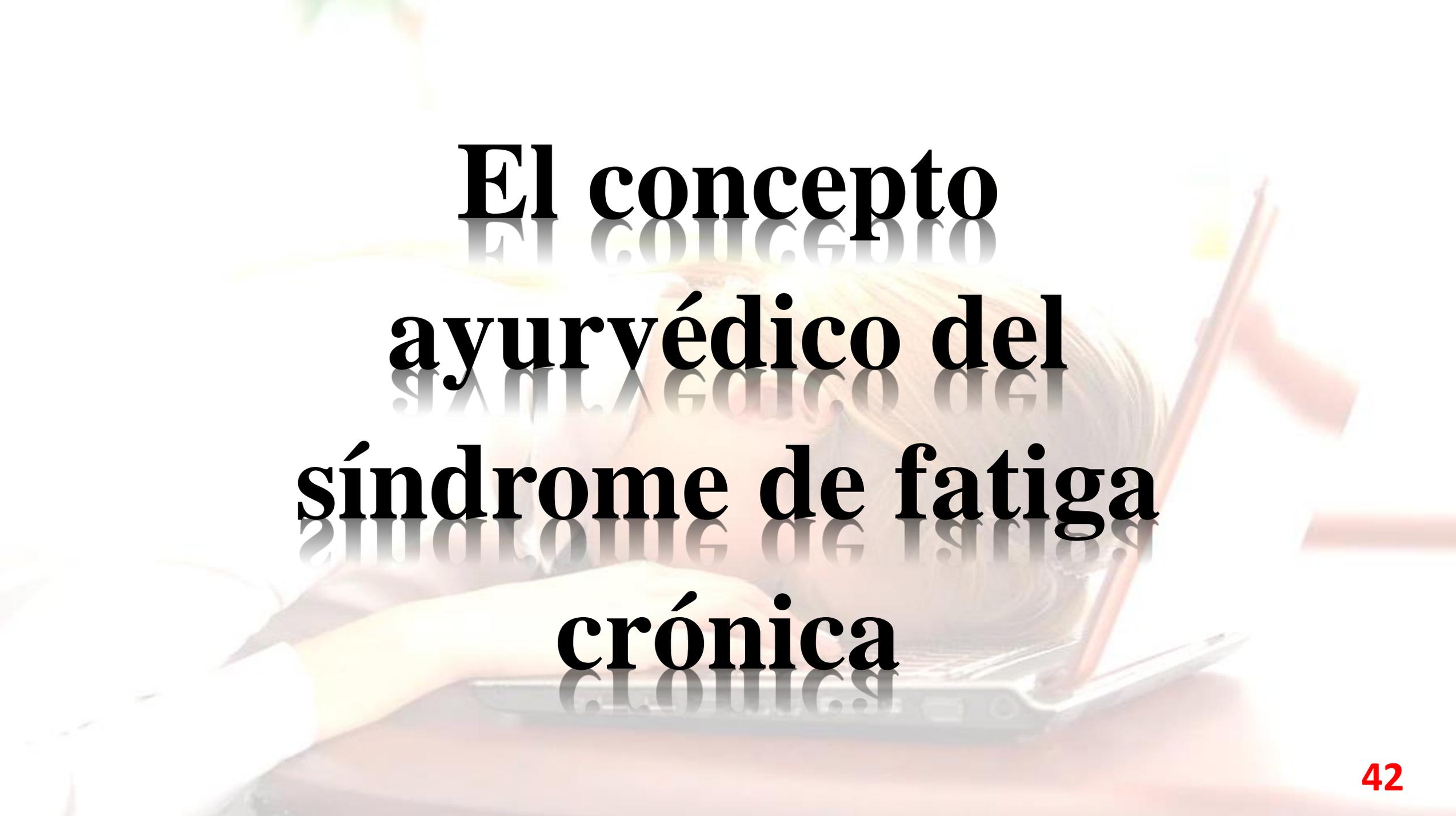
Hemos discutido las causas, signos y síntomas del síndrome de fatiga crónica, así como la evaluación de esta condición en términos ayurvédicos. También hemos cubierto el tratamiento del SFC de acuerdo con las doshas, dhatus, y la condición del agni del paciente.

En la segunda parte, hablaremos sobre el uso de suplementos, el tratamiento de las causas del SFC, y el trabajo con el equilibrio de los estados mentales y emocionales del cliente para recuperar completamente la fuerza y la salud.

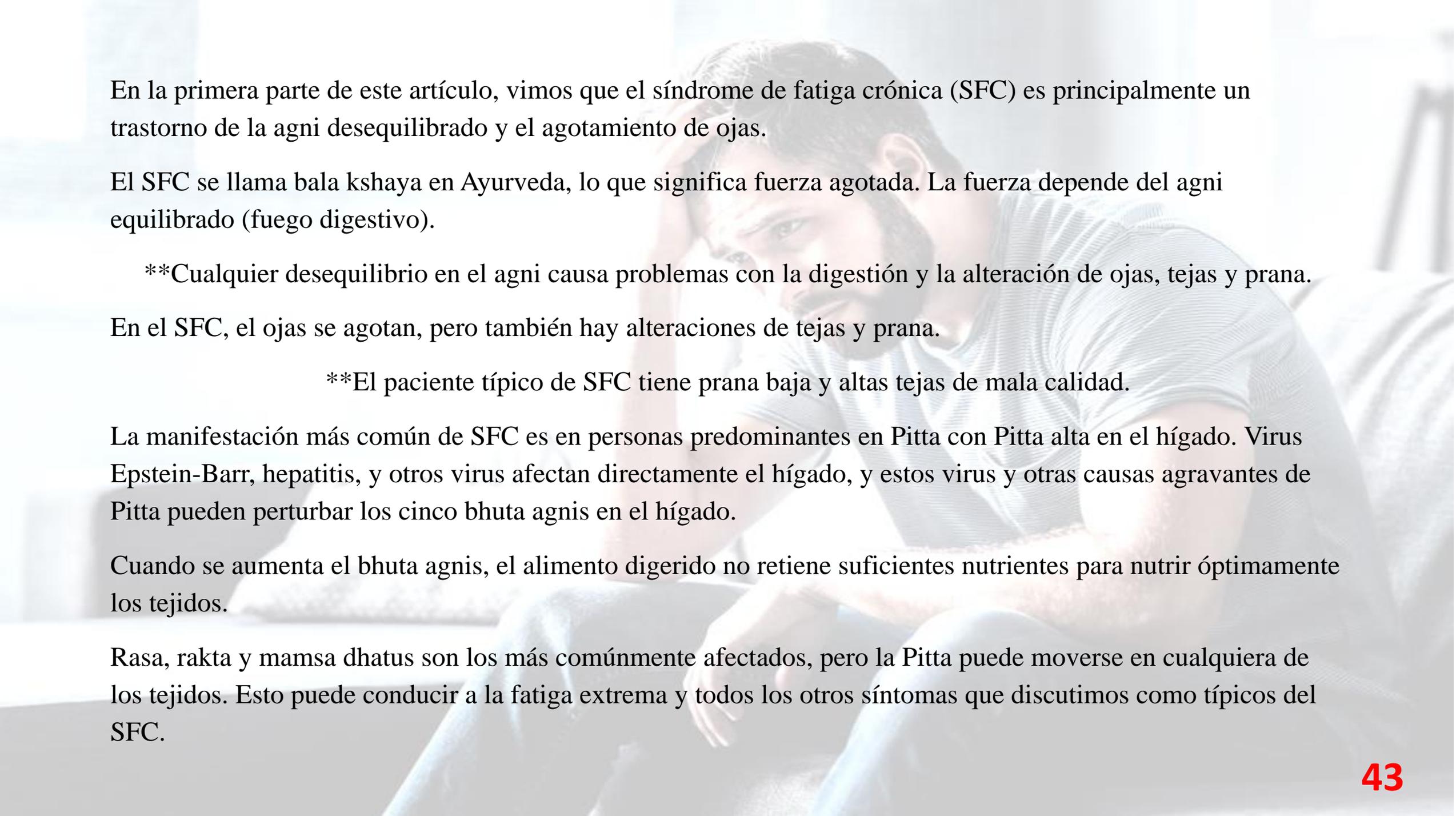
También consideraremos los aspectos sutiles de la curación de esta condición multifacética.

Hierbas para: Dhatu Dushti Específico

Dhatu	Vata	Pitta	Kapha
Rasa	Adrak (jengibre fresco) Tulsi Sudarshan	Mahasudarshan Neem	Kancanara Jengibre Mahasudarshan
Rakta	Loha (hierro) Bhasma Abhrak Bhasma	Manjishtha Guduchi Amalaki	Manjishtha Katuka
Mamsa	Ashvagandha Bala Vidari	Kaishore Guggulu Gulvel Sattva	Karaskara Shringa Bhasma Vidari
Meda	Yashthi Madhu (licor) Vidari	Shankha pushpi Neem	Kutki Chitrak Shilajit
Asthi	Yogaraja Guggulu, etc. Kama Dudha	Kaishore Guggulu Praval Panchamrit	Punarnava Guggulu Gokshuradi Guggulu
Majja	Jatamamsi Sarasvati	Brahmi Jatamamsi	Brahmi Vacha Sarasvati
SHUKRA/ Artava	Ashoka Vidari	Shatavart Ashoka Aloe Vera Gel	Shilajit Atmagupta

A person with long blonde hair is sitting at a desk, looking down at a laptop. The person appears to be tired or stressed, with their hand resting on their forehead. The background is a soft, out-of-focus office setting with a desk lamp and some papers.

El concepto ayurvédico del síndrome de fatiga crónica

A man with a beard and long hair is sitting on the floor, leaning forward with his head resting on his hand, looking distressed. He is wearing a striped t-shirt and blue jeans. The background is a blurred indoor setting.

En la primera parte de este artículo, vimos que el síndrome de fatiga crónica (SFC) es principalmente un trastorno de la agni desequilibrado y el agotamiento de ojas.

El SFC se llama bala kshaya en Ayurveda, lo que significa fuerza agotada. La fuerza depende del agni equilibrado (fuego digestivo).

****Cualquier desequilibrio en el agni causa problemas con la digestión y la alteración de ojas, tejas y prana.**

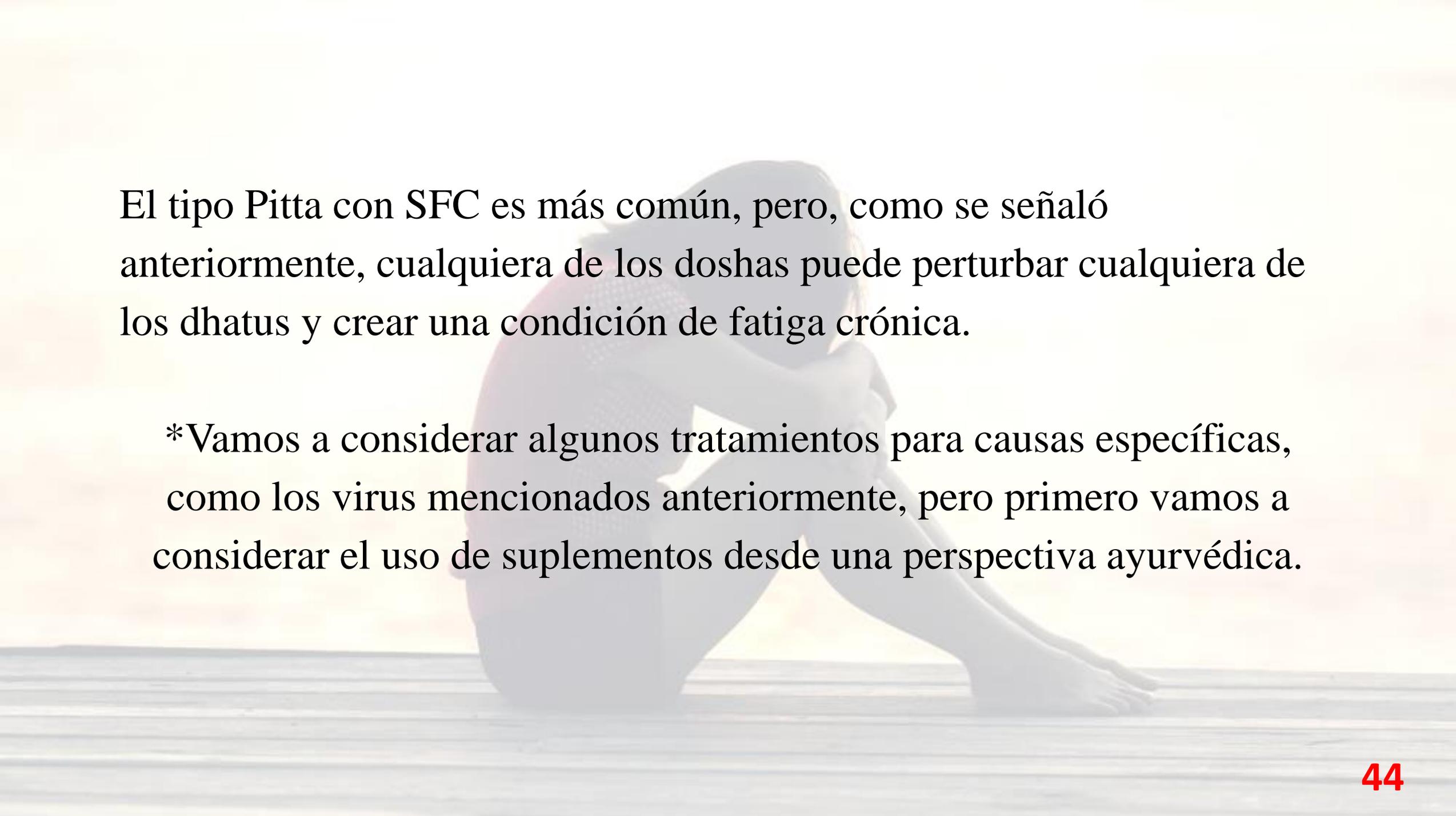
En el SFC, el ojas se agotan, pero también hay alteraciones de tejas y prana.

****El paciente típico de SFC tiene prana baja y altas tejas de mala calidad.**

La manifestación más común de SFC es en personas predominantes en Pitta con Pitta alta en el hígado. Virus Epstein-Barr, hepatitis, y otros virus afectan directamente el hígado, y estos virus y otras causas agravantes de Pitta pueden perturbar los cinco bhuta agnis en el hígado.

Cuando se aumenta el bhuta agnis, el alimento digerido no retiene suficientes nutrientes para nutrir óptimamente los tejidos.

Rasa, rakta y mamsa dhatus son los más comúnmente afectados, pero la Pitta puede moverse en cualquiera de los tejidos. Esto puede conducir a la fatiga extrema y todos los otros síntomas que discutimos como típicos del SFC.

A person in a red top and black leggings is performing a yoga pose on a beach at sunset. The person is in a low, wide stance with one hand on the ground and the other near their head. The background shows the ocean and a bright, hazy sky.

El tipo Pitta con SFC es más común, pero, como se señaló anteriormente, cualquiera de los doshas puede perturbar cualquiera de los dhatus y crear una condición de fatiga crónica.

*Vamos a considerar algunos tratamientos para causas específicas, como los virus mencionados anteriormente, pero primero vamos a considerar el uso de suplementos desde una perspectiva ayurvédica.

El uso de Suplementos.

SFC es una condición compleja. Hemos discutido los diferentes tipos de fórmulas para el SFC de acuerdo con el dhatu específico.

No hay un medicamento eficaz moderno en otro tipo de medicina para SFC.

*A menudo usan medicamentos antivirales, antibacterianos y antiparasitarios.

En algunas terapias, dan ciertos aminoácidos que pueden encender el agni, como la tirosina, fenilalanina, triptófano, o glutamina. Puedes comprarlos en la tienda de alimentos saludables.

◇ Melatonina es ahora un suplemento popular. Aunque se ha dicho que la melatonina aumenta el sistema inmune, cantidades excesivas pueden crear depresión

Algunos practicantes prescriben quelación y terapias multivitamínicos y minerales, pero agni bajo y los dhatus están obstruidos con ama, esas vitaminas y minerales crearán más ama.

También hay una condición llamada hipervitaminosis, que es el resultado de tomar altas cantidades de vitaminas. Algunas personas toman 3000 mg de vitamina C a la vez. Eso es demasiado intenso; más de 1000 mg a la vez puede llegar a ser tóxico para el hígado. Si la persona muestra una deficiencia de vitaminas, Ayurveda dice que antes de poner cualquier vitamina en el cuerpo debemos limpiar el cuerpo a través de PANCHAKARMA o uno de los métodos de limpieza mencionados en la primera parte de este artículo.

El objetivo del tratamiento ayurvédico es abordar la causa subyacente y equilibrar las doshas.

Al encender agni, la persona con SFC puede absorber mejor los nutrientes de los alimentos y eliminar las toxinas no deseadas. Sin embargo, a veces hay factores adicionales que contribuyen al SFC y estos también necesitan ser tratados.

Tratamiento de una Causa Específica

El SFC se llama bala kshaya, o agotamiento de la fuerza.

Cuando hablamos de fórmulas herbarias, usamos bala como una hierba común para promover la fuerza. Otras hierbas fueron elegidas de acuerdo con la dosha específica y dhatu involucrado, porque la enfermedad puede tomar diferentes caminos.

Sin embargo, en algunos casos, hay una causa específica del SFC que también debe abordarse. Entonces tenemos que añadir una hierba más a nuestra fórmula original que es hetu pratyanka (específica de la causa), porque tratar la causa es tratar el efecto.

◇ Por ejemplo, si hemos detectado que la causa son los parásitos (krumi), necesitamos saber qué tipo de krumi (gusano, tenia, gusano redondo, ameba, giardia, etc.).

Tenemos diferentes hierbas para los diferentes parásitos:

- ✓ Vidanga es bueno para el gusano, el gusano redondo y el gusano de hilo.
- ✓ Para giardia, podemos usar neem, mientras que, para la candidiasis, utilizar shardunika o hingvastak chuma.

- » El virus del herpes es un virus de larga permanencia en la hendidura neuromuscular que tiende a inflamarse cuando la persona se estresa o se involucra en la actividad sexual. Si la causa del SFC es el herpes, podemos usar neem kama dudha, moti bhasma, o indra y también tikta ghrita tópicamente.
- ▣ En la India también usamos raupya bhasma o chandrakalaras. Otros virus también pueden necesitar un tratamiento específico.
- ◊ Si la hepatitis es una complicación del SFC, tenemos que tratar la hepatitis. Si el SFC está asociado con la diabetes, trate la diabetes de acuerdo con la dosha. Hay un sutra que establece que una enfermedad puede convertirse en la causa de otra enfermedad.
- ◊ La diabetes en sí es un trastorno multi síndrome que puede afectar el sistema inmunitario, y por lo tanto tenemos que tratarlo primero. Nuestro tratamiento va contra la causa: si la causa es un virus, tratamos el virus; si la causa son los parásitos, tratamos a los parásitos; si es hepatitis, tratamos la hepatitis.
- ◊ Si la causa es la sensibilidad a la exposición química, el mejor tratamiento es hacer pancha- karma y luego usar un tónico rejuvenecedor como chyavanaprash, Shakti Prana® o tikta ghrita.

Por lo tanto, aunque la causa general del SFC es la debilidad celular (khavaigunya) en uno o más tejidos, también es necesario abordar la causa o las causas específicas.

El efecto también puede convertirse en causa.

Por ejemplo, el SFC puede crear una serie de síntomas psicológicos que a su vez pueden exacerbar el SFC.

- » Cuando una persona tiene depresión severa, tenemos que usar hierbas antidepresivas.
- » Si la ansiedad y la taquicardia están presentes, tenemos que cuidar de ellos junto con la línea principal de tratamiento.
- » Si el dolor muscular y la fatiga muscular son los principales síntomas, entonces tenemos que usar un analgésico para la mamsa dhatu.
- » Si hay cambios artríticos, tenemos que cuidar del asthi dhatu.
- » Si la fiebre es un problema persistente, tenemos que usar hierbas antipiréticas.

****Las personas desarrollan dependencias de drogas, usando narcóticos, tranquilizantes o analgésicos, debido al SFC, así que tenemos que lidiar con eso también. El plan de tratamiento es multifactorial.**

Tratamiento según desequilibrios constitucionales físicos y mentales

Según el sistema ayurvédico de la medicina, cada individuo tiene una constitución única, llamada prakruti.

La Constitución es de dos tipos: dosha prakruti y manas prakruti, respectivamente, que significan las constituciones físicas y psicológicas.

Dosha prakruti también se llama deha prakruti y se rige por Vata, Pitta y Kapha con sus permutaciones y combinaciones únicas.

Por ejemplo, en una persona una proporción de los doshas puede ser Vata³, Pitta² y Kapha¹, mientras que en otra podría ser Vata¹, Pitta³ y Kapha².

Manas prakruti, o la constitución psicológica, está gobernada por sattva, rajas y tamas.

Nuestra constitución es el código genético único con el que estamos. Este código genético del individuo está presente en cada célula; en cada ARN y molécula de ADN; en todos los sistemas y órganos.

» Ese código genético puede ser estudiado clínicamente a través del antiguo arte ayurvédico de darshana, sparshana y prashna, que son la inspección, la palpación y el cuestionamiento y la auscultación, respectivamente.

**A través de la observación clínica, puede determinar el código genético del individuo, o prakruti.

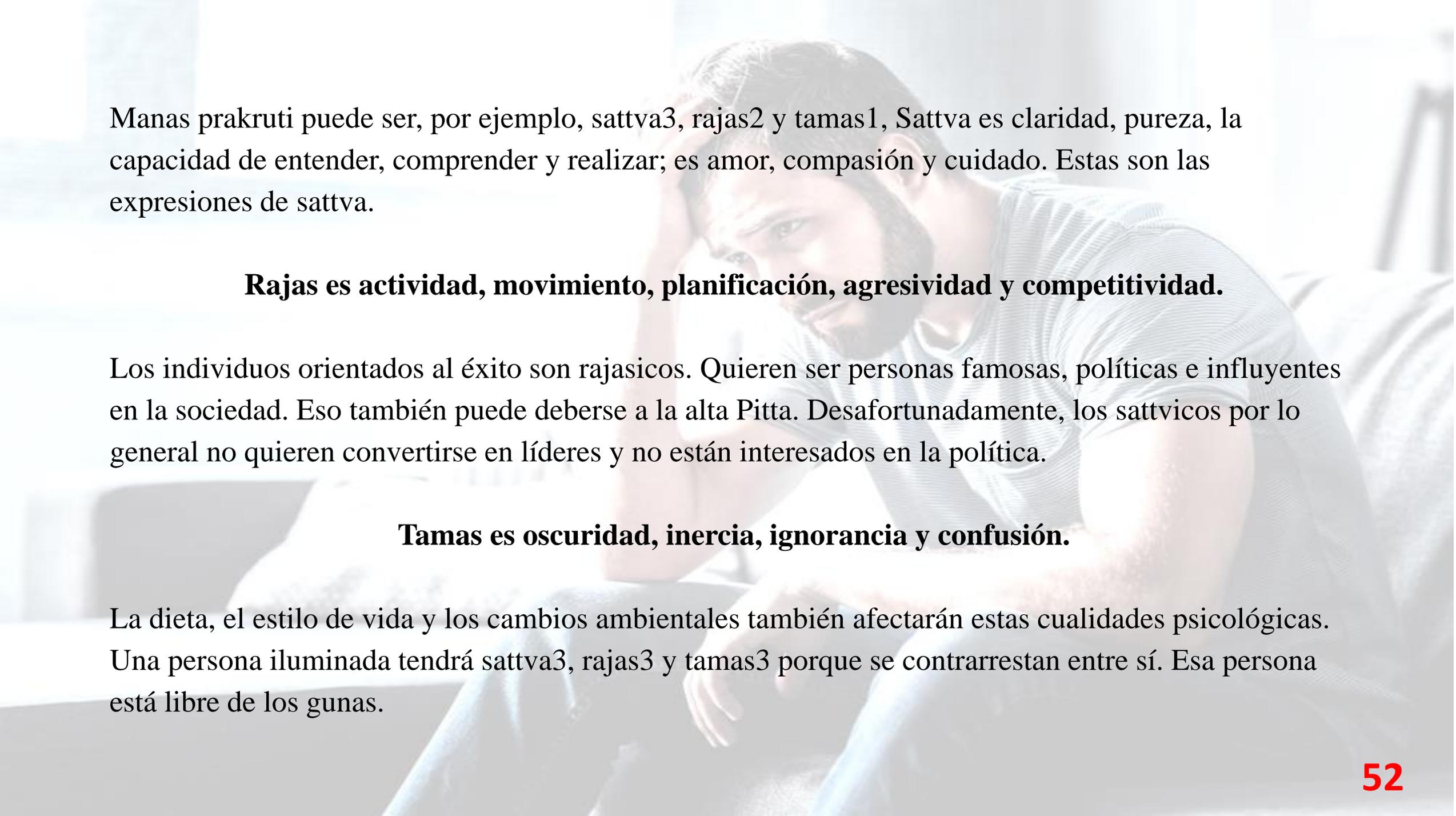
Dosha prakruti siempre está sujeto a cambios, y el estado alterado de los doshas se llama vikruti.

Las doshas son como barreras protectoras que actúan constantemente y reaccionan a la dieta, estilo de vida y cambios ambientales. Cuando las dos se sienten abrumadas y ya no pueden adaptarse a estos cambios, se desequilibren.

La dosha que es predominante casi siempre va fuera de equilibrio primero.

Un Vata prakruti tiene una inclinación a los trastornos Vata vikmti (desequilibrio) y Vata. Sin embargo, si la causa es extremadamente agravante de Pitta, incluso una persona Vata puede obtener un tipo de trastorno de Pitta, pero se puede controlar fácilmente porque la Pitta no tiene condiciones favorables para permanecer en ese cuerpo en particular.

****En otras palabras, prakruti es la propensión a la enfermedad. Esto se aplica tanto a prakruti físico como mental.**



Manas prakruti puede ser, por ejemplo, sattva³, rajas² y tamas¹, Sattva es claridad, pureza, la capacidad de entender, comprender y realizar; es amor, compasión y cuidado. Estas son las expresiones de sattva.

Rajas es actividad, movimiento, planificación, agresividad y competitividad.

Los individuos orientados al éxito son rajasicos. Quieren ser personas famosas, políticas e influyentes en la sociedad. Eso también puede deberse a la alta Pitta. Desafortunadamente, los sattvicos por lo general no quieren convertirse en líderes y no están interesados en la política.

Tamas es oscuridad, inercia, ignorancia y confusión.

La dieta, el estilo de vida y los cambios ambientales también afectarán estas cualidades psicológicas. Una persona iluminada tendrá sattva³, rajas³ y tamas³ porque se contrarrestan entre sí. Esa persona está libre de los gunas.

El SFC puede comenzar con cambios en las cualidades psicológicas (gunas) de sattva, rajas y tamas. Debido a la alta calidad del sattva, una persona puede hacer demasiado ayuno o meditaciones intensas. Las prácticas espirituales intensas pueden agotar las ojas y la fuerza de la persona. Del mismo modo, si la calidad de las rajas aumenta, la persona se vuelve hiperactiva y no come correctamente, esto puede perturbar Vata dosha y provocar el SFC.

O las rajas altas pueden hacer que alguien se empuje a uno mismo hasta el punto de agotamiento, lo que trastorna severamente Pitta y Vata. Si se incrementan los tamas, se ralentiza el agni (que es sattvica y la luz) y el metabolismo se vuelve lento. Como resultado, la persona puede llegar a estar deprimida, pesada y posiblemente anoréxica.

****Si la anorexia es fisiológica o psicológica en la manifestación, el agni desequilibrado es la causa.**

Las cualidades de sattva, rajas y tamas deben ser equilibradas. Debe haber un equilibrio entre lo material y la vida espiritual. Todo debe estar en su lugar correcto. Cualquier cualidad que se vuelva abrumadora seguramente afectará a los ojas. Ojas puede agotarse por el desequilibrio de estas gunas y por prajnaparadha, lo que significa no escuchar la inteligencia corporal natural

En los casos de SFC, debemos prestar atención a estas cualidades:

- Si se aumenta el Kapha, inducirá una calidad tamasica.
- Si la Pitta es alta, puede mejorar las cualidades rajasicas y sattvicas.
- Cuando la Vata se incrementa, induce más calidad rajasica.

El problema de los desequilibrios cualitativos de sattva, rajas y tamas se puede corregir tratando la dosha.

Si usted entiende los cambios doshicos en el SFC, es decir, qué dosha está involucrado, y sigue esa línea dosis de manejo, usted será un sanador exitoso.

El SFC es una condición de disfunción inmune y la inmunidad puede verse afectada no sólo por la disfunción de ojas, tejas y prana, sino también por un trastorno crónico de Vata, Pitta o Kapha, que puede conducir a un desequilibrio de sattva, rajas o tamas. Lo contrario también puede ser cierto, por lo que un desequilibrio de los tres gunas puede conducir a trastornos de ojas, tejas, y prana y los tres doshas.

*Por lo tanto, el factor más importante en el tratamiento es la dosha, aunque también tratamos según vyadhi pratyanka (específico de la enfermedad) y dhatu pratyanka (específico para dhatu), así como agni pratyanka (específico de agni) y hetu pratyanka (específico para causar la mejoría).

Equilibrio de los Chakras

A lo largo de estas líneas, ahora podemos hablar de desequilibrios de chakra, que pueden ir junto con trastornos endocrinos o síndrome de kundaline

**Anatómicamente hablando, cada chakra está rodeado por un plexo nervioso.

- » Fisiológicamente, cada chakra está conectado a los órganos vecinos.
- » Psicológicamente, está conectado a ciertas emociones.

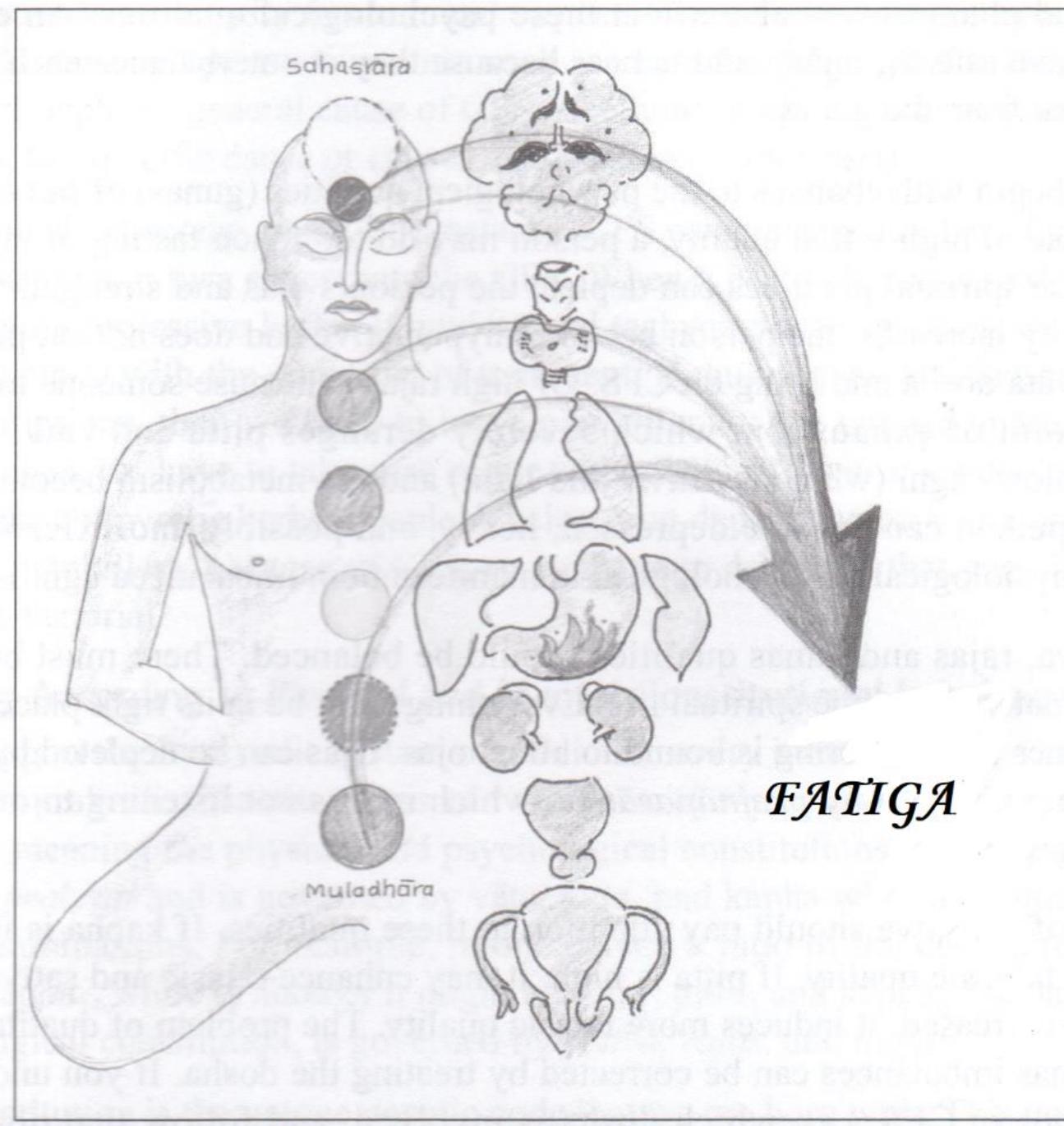
El sistema chakra es un complejo sistema de neuro-fisiología, neuro-psicología, y endocrinología que está relacionado con el sistema inmunológico.

Cualquier chakra que está trabajando bajo estrés está obligado a afectar a los órganos vecinos.

Desequilibrio chakra, síndrome de kundaline, y trastornos endocrinos pueden conducir a SFC, que tiene un factor psicogénico.

Podemos tomar y hacer todo tan en serio porque nos queremos a nosotros mismos (inmunidad). Como resultado, podemos volvernos agresivos, competitivos y orientados al éxito. Podemos seguir un sistema o método y tomarlo muy en serio, pero si lo llevamos a un extremo, podemos agotar nuestras reservas.

En la vida, tenemos relaciones con el mundo y los chakras son estas diferentes relaciones con el mundo





Muladhara

Es el chakra de la supervivencia.

Necesitamos comida, agua y aire para sobrevivir. Los alimentos son energía y el producto final de los alimentos digeridos se elimina a través del funcionamiento del chakra de la raíz, que es muladhara.

Muladhara es el chakra de nuestras necesidades básicas.

En este chakra raíz, hay energía sexual. El sexo es la forma más alta de la energía más baja. Este es el chakra de la existencia material.



Svadhishthana

Es le chakra de la procreación.

Sva (pronunciado swa) significa uno mismo.

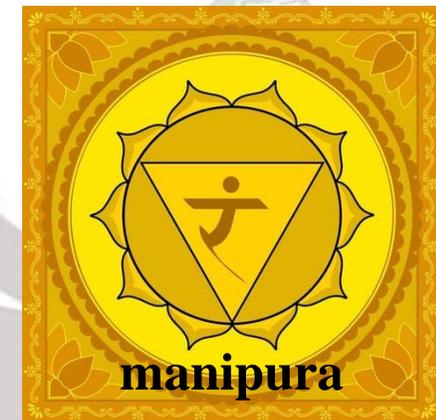
El amante conoce al amado en el plano físico. El sexo sin deseo es la forma más alta de amor y sexo con deseo es la forma más baja de amor. El sexo puede trascender en amor dichoso y convertirse en samadhi.

Es el segundo chakra, es el sexo en acción, es decir, la procreación. Esta es también una necesidad biológica.

Cuando se satisfacen estas necesidades básicas, entonces otro factor aparece en el tercer chakra, *Manipura*, que es el poder.

- ☐ En el chakra más bajo, la materia se encuentra con la materia.
- ☐ En el segundo chakra, el hombre se reúne con la mujer.
- ☐ En el tercero, el líder se reúne con el seguidor.
- ☐ En el cuarto chakra, o anahata, la devoción se reúne con el devoto.

****Los tres chakras más bajos son chakras animales: comida, sexo y poder.**



El cuarto chakra es el centro entre los tres inferiores y los tres más altos.

****Es el chakra de la devoción, el amor y la confianza.**

Si nos fijamos en el chakra del corazón hay una pequeña ventana y si entras allí, verás una escalera que te llevará al chakra de la garganta, o ***Vishuddha***, el chakra de la comunicación.



En comunicación, el interior se encuentra con el exterior.

Te comunicas con tu esposa, tu esposo, tu novio, o tu novia.

Este es un chakra muy importante. Aquí el amor se convierte en canción y la compasión se convierte en el habla.

Luego viene el tercer ojo, o chakra **Ajna**, donde Ida, pingala, y sushumna se encuentran. Por eso se llama trikuta. Ya sea que kundalini viaje a través del canal derecho, izquierdo o central —Ida, pingala, sushumna— tiene que venir aquí.

Trikuta significa que tres caminos se encuentran.

Este es el lugar para meditar; aquí es donde alfa se encuentra con omega. Alfa es el alma individual, su atman individual único; omega es el yo superior. Este es el punto de encuentro de alfa con Omega, de Shiva con Shakti, Purusha con Prakruti, Jiva con Shiva. Este es el lugar del gurú, el maestro.

Los chakras son reservorios de conciencia que contienen las energías neuroeléctricas y espirituales que se mueven a lo largo de los tracto ascendente y descendente de la médula espinal.

También transmiten los estímulos que vienen de los centros superiores a los órganos inferiores a través de los sistemas simpáticos y parasimpáticos.

El sistema chakra está conectado al sistema endocrino. El sistema endocrino está compuesto de glándulas sin conductos, como la hipófisis', pineal, tiroides, paratiroideo, timo, páncreas, suprarrenales, gónadas y glándulas de Bartholin en las mujeres. Este sistema glandular está bajo el control del sistema chakra y no al revés.



Por lo tanto, desequilibrio endocrino sucede como resultado del desequilibrio del chakra.



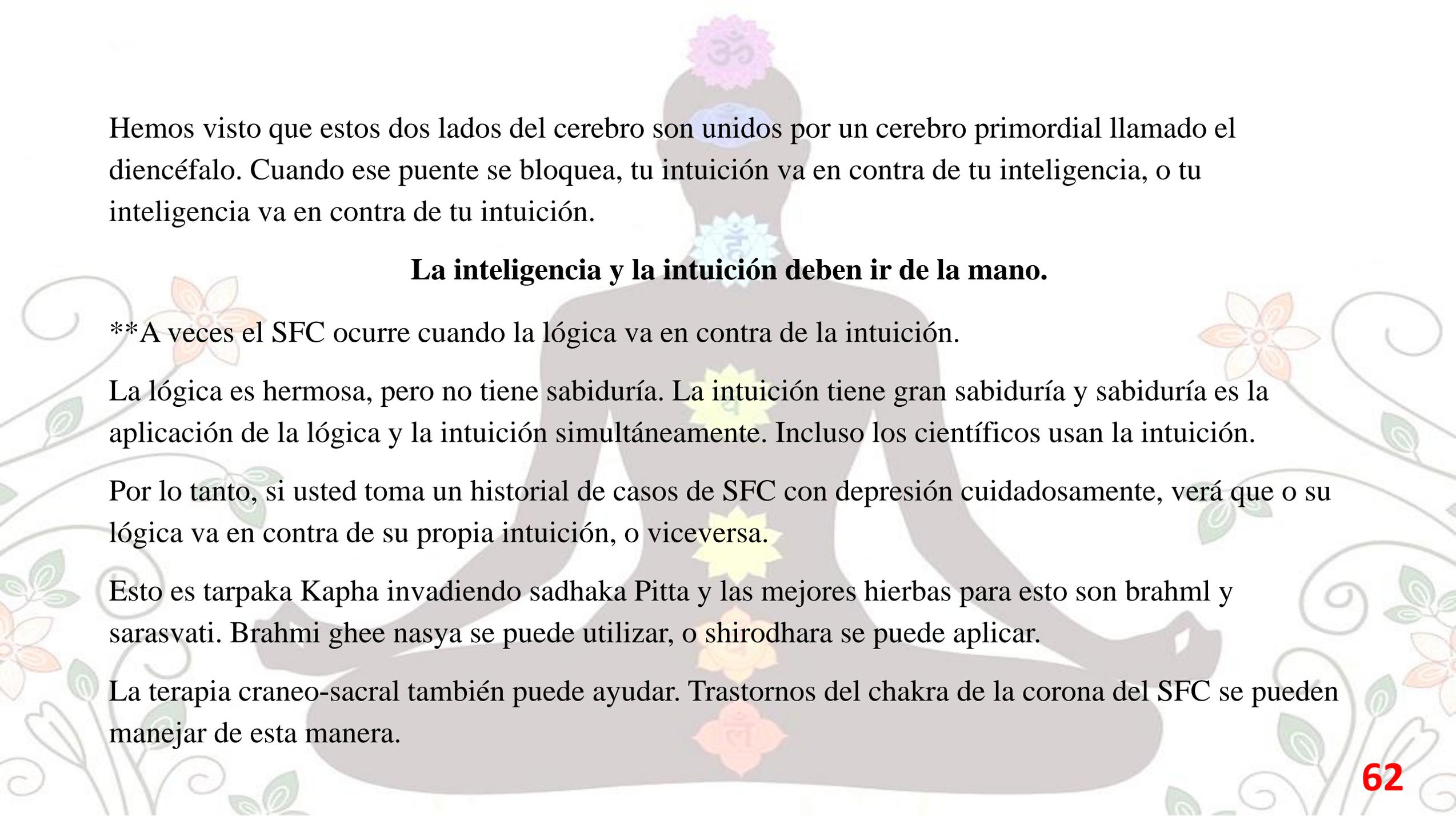
Sahasrara

El chakra de la corona, está en el área de la glándula pineal.

La glándula pineal secreta una esencia muy superfina de tarpaka Kapha llamada soma. La inhibición de la secreción de soma crea fatiga extrema en el chakra de la corona, conduce a la indecisión, incapacidad para concentrarse, depresión, tipo de migraña de dolor de cabeza, y el insomnio.

Este tipo de SFC también crea olvido, irritabilidad, confusión y pensamiento brumoso.

Antes de que se alteren el tarpaka Kapha, sadhaka Pitta y prana Vata, el potencial eléctrico de sahasrara, el área cortical cerebral, se ve afectado y la energía del hemisferio derecho no fluye libremente hacia el hemisferio izquierdo.



Hemos visto que estos dos lados del cerebro son unidos por un cerebro primordial llamado el diencéfalo. Cuando ese puente se bloquea, tu intuición va en contra de tu inteligencia, o tu inteligencia va en contra de tu intuición.

La inteligencia y la intuición deben ir de la mano.

****A veces el SFC ocurre cuando la lógica va en contra de la intuición.**

La lógica es hermosa, pero no tiene sabiduría. La intuición tiene gran sabiduría y sabiduría es la aplicación de la lógica y la intuición simultáneamente. Incluso los científicos usan la intuición.

Por lo tanto, si usted toma un historial de casos de SFC con depresión cuidadosamente, verá que o su lógica va en contra de su propia intuición, o viceversa.

Esto es tarpaka Kapha invadiendo sadhaka Pitta y las mejores hierbas para esto son brahmi y sarasvati. Brahmi ghee nasya se puede utilizar, o shirodhara se puede aplicar.

La terapia craneo-sacral también puede ayudar. Trastornos del chakra de la corona del SFC se pueden manejar de esta manera.



El chakra Ajna



Está conectado a la glándula pituitaria. Esta glándula juega un papel muy importante en el sistema inmunológico.

Es el director de la orquesta de glándulas. Secreta y controla la hormona estimulante de la tiroides (TSH), hormona adrenocorticotrófica (ACTH), hormona de crecimiento (GH), y las hormonas gonadotróficas.

Por lo tanto, disfunción pituitaria puede estar relacionada con el SFC y conducir a desequilibrio hormonal. Las hierbas que actúan sobre el tercer ojo son el azafrán, el sándalo rojo, el jyotishmati y el sarasvati hasta cierto punto.

El tercer ojo es el ojo de la sabiduría, de la perspicacia.

Lo que los otros dos ojos no pueden ver, el tercer ojo ve. Jyotishmati abre el tercer ojo, por lo que puede ayudar a equilibrar las funciones pituitarias y mantener la respuesta inmune.



El chakra vishuddha



Está funcionalmente relacionado con la tiroides y paratiroideo.

Si la glándula tiroides es hiperactiva, el metabolismo se vuelve rápido y a largo plazo, esto puede hacer que la persona se sienta cansada y fatigada. Del mismo modo, la tiroides también desempeña un papel importante en la actividad metabólica e indirectamente mantiene la respuesta inmune.

La disfunción tiroidea puede ser una causa indirecta de SFC.

Las hierbas que actúan sobre la tiroides son shilajit, gulvel sattva, vacha y sarasvati. Estas hierbas se utilizan cuando el SFC se asocia con el chakra de la garganta.

Los signos cardinales del SFC que afectan a este chakra son dolor de garganta repetido, faringitis, y síntomas de la gripe. Para la gripe, también podemos usar mahasudarshan y sitopaladi.

La hierba sarasvati se puede utilizar en una fórmula para cualquiera de los tres chakras más altos. Sarasvati es también el nombre de la diosa del habla, la inteligencia y la sabiduría.

Por encima del corazón está la glándula del timo. El timo produce linfocitos de ojas y T, y desempeña un papel importante en el mecanismo inmune.

En los niños, el timo es bastante grande, pero se encoge a medida que maduramos. En pacientes con tuberculosis o enfermedad crónica, el timo está casi ausente, totalmente consumido por la enfermedad.

La glándula timo está bajo el control del chakra del corazón. Generalmente, cuando la energía del chakra del corazón se atasca, la persona se vuelve intensamente emocional, con mucho dolor y tristeza. El pecho y los pulmones son el asiento del dolor y la tristeza. Por ejemplo, cuando una mujer pierde a su ser querido, puede tener dolor y tristeza intensos en su tejido mamario, y es más propensa a contraerse cáncer de mama.

Debido a los desequilibrios del chakra del corazón, el timo no produce un número óptimo de linfocitos T, que incluyen las células asesinas. Naturalmente, las glándulas linfáticas se congestionan; los ganglios linfáticos axilares y cervicales se vuelven sensibles e hinchados, y la persona tiene fiebre baja.

El sistema linfático y el timo están todos vinculados a rasa dhatu.

El trabajo de rasa es producir glóbulos blancos

En los casos de inhibición del timo y el SFC, utilizamos yashthi madhu (licoriz), neem, sello dorado, osha, o equinacea para promover la actividad de la glándula timo y producir glóbulos blancos para combatir las infecciones.



Manipura chakra

Está relacionado con el páncreas.



El páncreas puede desequilibrar porque la persona está sosteniendo ira, juicio y crítica en el plexo solar. El plexo solar se vuelve apretado, lo que puede acumular estrés en el páncreas e inhibir lentamente las secreciones pancreáticas.

Esto puede conducir a la diabetes mellitus, o la diabetes mellitus puede conducir al SFC como una complicación secundaria.

- » El paciente con diabetes mellitus puede contraer mialgia y trastornos del sueño, fluctuación del azúcar en la sangre y fatiga extrema. En este caso, podemos utilizar chitrak para agni, kutki para lekhana (raspar grasa), y / o neem y cúrcuma para regular el azúcar en la sangre.



Svadhishthana chakra



Está relacionado con las glándulas suprarrenales.

Las suprarrenales desempeñan un papel muy importante en el SFC. Hay un término llamado agotamiento suprarrenal profesional.

Significa que las personas trabajan duro y experimentan estrés laboral y emocional, y sus secreciones suprarrenales se vuelven insuficientes, causando fatiga suprarrenal.

Este podría ser uno de los factores involucrados con el SFC. Hierbas que ayudan a normalizar las secreciones suprarrenales incluyen yashthi madhu, gokshura, purnanava, ashvagandha, o ginseng.



Chakra Muladhara



Gobierna las actividades de los músculos glúteos, próstata, testículos, epidídimo, ovarios, trompas de Falopio, y endometrio.

Algunas mujeres tienen un SFC extremo en su período premenstrual, porque hay un trastorno endocrino que causa fluctuaciones y desequilibrio entre las hormonas estrógeno y progesterona. Incluso el herpes genital y vaginal causa SFC. En estos casos, tenemos que dar terapia de apoyo al chakra muladhara.

Las hierbas que actúan sobre este chakra son vidari, atmagupta, shatavari, ashoka, y triphala.

- » En las mujeres, las hierbas que trabajan en las trompas de Falopio son guduchi, ashoka, y bilva.
- » En los hombres, las hierbas que trabajan en los testículos y epidídimo son vidari y ashvagandha.

Estas hierbas serán eficaces en SFC con referencia especial a los trastornos chakra y endocrinos



Resumen de los tratamientos para el SFC



Hemos visto cómo tratar el SFC usando terapia herbal. Cuidar del dosha con dosha pratyanka, el dhatu con dhatu pratyanka, los síntomas específicos de la enfermedad con vyadhi pratyanka, y tratar la causa con hetu pratyanka.

Los aminoácidos, como tirosina, fenilalanina, triptófano, y glutamina, así como varios minerales también pueden ser útiles. Sin embargo, también puede recomendar fuentes de alimentos naturales de estos aminoácidos y minerales.

- ✓ Por ejemplo, la leche de vaca y la leche de almendras son grandes fuentes de triptófano.

De hecho, hay algunos remedios alimenticios útiles para el SFC. Puedes remojar las almendras durante la noche, luego por la mañana pelarlas y mezclarlas con leche, ghee y azúcar de dátil. Esta es una gran bebida para SFC.

Los dátiles frescos también son buenas. Lavar los dátiles, secarlas, retirar la semilla y remojarlas en ghee durante un par de semanas o más. Para un suministro de un mes, puede poner alrededor de 30 dátiles en 1 libra de ghee y comer uno todos los días por la mañana. También puedes cortar un plátano, ponerlo en un tazón y añadir ghee caliente, azúcar de dátil y una pizca de cardamomo. Cómetelo entre comidas y te dará energía. Dado que los plátanos son una buena fuente de potasio, esto ayudará a la fatiga muscular.

A la hora de acostarse, se puede beber una taza caliente de leche con una cucharadita de ghee y una pizca de cúrcuma. Ghee, leche, y la cúrcuma a la hora de acostarse es un tónico general.

El paciente con SFC debe reducir la actividad sexual, evitar el ejercicio extenuante y trabajar bajo el sol caliente, y minimizar cualquier cosa que cause estrés.

La persona necesita un régimen diario para evitar el agotamiento.

Tiene que haber un equilibrio de mucho descanso y ejercicio suave cuando la energía lo permita.

El SFC es un síndrome complejo, pero Ayurveda puede ayudar a las personas con SFC a encontrar el equilibrio y la salud en su vida.



www.ayurvedatotal.com



**Centro Ayurveda
Ayurveda Total
Ayurveda Web
Gastronomía Ayurveda Total**



fantasticasalud@yahoo.com.mx



5551381218



7771191115

