

Enfermedad de Crohn ha crecido en oleadas de 300% ¿Cómo ayuda Ayurveda?, por Dr. Marcus De Oliveira, D.Ay.

Centro Ayurveda México | www.AyurvedaTotal.com

La enfermedad de Crohn es una enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Causa inflamación del revestimiento de su tracto digestivo, que puede causar dolor abdominal, diarrea severa y desnutrición. La inflamación causada por la enfermedad de Crohn a menudo se extiende profundamente en las capas de tejido del intestino afectado. La enfermedad de Crohn, también conocida como síndrome de Crohn y la enteritis regional, puede afectar a cualquier parte del tracto gastrointestinal desde la boca al ano.

Actualmente las cifras muestran que el número de personas entre 16 a 30 años de edad que reciben tratamiento para la enfermedad de Crohn se incrementó en casi un 300% .

“En esta civilización el número de jóvenes que ingresan al hospital con problemas intestinales graves se ha disparado en la última década, y los expertos han advertido que la comida chatarra y los antibióticos pueden ser los culpables”, escribe **Adam Withnall** para el diario *Independent* del Reino Unido. En este caso, la comida chatarra y los antibióticos están en la primera fila como el estrés y el conflicto emocional.

Estrés y los problemas emocionales se traducen directamente en malestar gastrointestinal. La mayor incidencia ahora es la enfermedad de Crohn que si piensa que es causada por una combinación de factores emocionales, ambientales, inmunológicos y bacterianas en individuos genéticamente susceptibles.

La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago y puede ser parte de la enfermedad de Crohn, el punto de conexión fundamental del curso es la inflamación. Dolor abdominal central superior es el síntoma más común de la gastritis; el dolor puede ser sordo, vago, ardor, dolor, royendo, úlcera o agudo. Cabe señalar que, para mejorar la digestión y la acidez final debemos incrementar el ácido estomacal, no disminuirlo. De ahí el éxito en la mejoría de los pacientes cuando se recomienda tomar vinagre de manzana diluido y con miel de abeja que también es ácido.

El **Dr. Deforest Clinton Jarvis** fue un estadounidense de Vermont. Bien conocido por sus escritos sobre medicina popular. Recomendaba una mezcla de vinagre de manzana y miel que de diversas maneras han sido llamados *switchel* o *honegar*, como tónico para la salud. Él promovió el uso de vinagre para mantener el ph del cuerpo más ácido que alcalino, lo que él creía trataba problemas médicos como quemaduras y venas varicosas

El **Dr. Stephen Hanaue**, Director Médico del Centro de Salud Digestiva de la Escuela de Medicina Feinberg de la Northwestern University de Estados Unidos, escribe:

«La colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn son idiopáticas (no sabemos la causa) enfermedades inflamatorias del colon y / o intestino delgado. Son crónicas puesto que no tenemos una cura médica con métodos convencionales y se diferencian de SII (Síndrome del Intestino Irritable) por la inflamación que causa úlceras en el tracto intestinal. La inflamación y ulceración de los intestinos con los síntomas de sangrado, diarrea, dolor abdominal, que pueden estar asociados con síntomas 'sistémicos' de la pérdida de peso, fiebre, sudores nocturnos y/o 'síntomas extraintestinales,' tales como dolores en articulaciones y artritis, nódulos en piel o úlceras, inflamación del ojo, o inflamación del hígado.»

Más del 60% de todos los pacientes con enfermedad de Crohn requerirán cirugía, y aproximadamente la mitad de estos pacientes requerirán más de una operación en el tiempo. Del 5% a 10% de todos los pacientes de Crohn van a morir de su enfermedad, principalmente debido a la infección masiva y a la negligencia médica.

Ayurveda conoce la causa

La medicina occidental es incapaz cuando se trata de la comprensión de las causas de la enfermedad y por eso nunca se han curado esta enfermedad. En realidad la mayoría de los médicos no quieren saber porque las cosas luego se complican con los pacientes, que realmente no quieren hacer frente a los problemas más profundos de la nutrición, cambio de estilo de vida, etc. La medicina contemporánea oficial es lo que es porque exige poco o nada del paciente y les parece más comodo.

En **Centro Ayurveda México** creemos que el éxito de toda curación se atribuye a un mutuo apoyo entre paciente y doctor. En Centro Ayurveda México nuestros residentes están decididos a tomar responsabilidad sobre su proceso curativo: aprendiendo a escuchar su cuerpo, reconociendo y trabajando con su propia fuerza interna para conseguir una recuperación plena.

Nuestros residentes reciben una evaluación médica Ayurveda completa. Las necesidades específicas de tratamiento y terapias apropiadas son dictaminadas con base en instrucciones de consultores y especialistas médicos ayurvédicos.

Cuando dejemos de ser ignorantes de la medicina nutricional a través de un conocimiento como la Ayurveda y conseguir un enfoque alternativo y específico, entonces podremos empezar a tener éxito sobre qué hacer acerca de la enfermedad de Crohn.

Por ejemplo, ahora sabemos por la Ayurveda que el azúcar blanca y sus derivados preparados representan un riesgo para la salud que generan alrededor de 35 millones de muertes en el mundo cada año. Tan alta es su toxicidad que ahora debe ser considerada una sustancia potencialmente tóxica, como el alcohol y el tabaco.



Otro es el consumo del gluten que contiene el trigo, cebada y centeno y derivados que contribuye a la enfermedad celiaca que va en aumento día con día actualmente. Uno de los primeros lugares afectados por el exceso de consumo de azúcar, el gluten y el stress mal manejado, es el sistema gastrointestinal de la 'boca hasta el ano." Los azúcares y los ácidos que crean son componentes importantes del entorno local, no sólo para las úlceras, sino también para los tumores.



La línea médica oficial piensa y se sospecha que el estrés y la dieta son las causas de la enfermedad de Crohn, estos factores se ven ahora como agravantes de la enfermedad, mientras que la causa exacta sigue siendo

desconocida para esta línea médica. El establecimiento médico occidental en su conjunto todavía no quiere ver la cantidad de emociones que son muy importantes en la medicina, y la cantidad de estrés recorre el sistema digestivo. La última cosa que la mayoría de los médicos piensa en tratar es el estrés y la inflamación que viene con él.

El sistema digestivo es más sensible a las emociones y alteraciones en la conciencia de cada persona. La causa de la enfermedad de Crohn es oficialmente con significado desconocidas que funcionan dentro de la medicina ortodoxa no se verá involucrada en las razones ocultas para tal malestar gastrointestinal. Sabemos que ningún agente infeccioso (virus, bacterias u hongos) se ha identificado como la causa de la enfermedad de Crohn, pero ciertamente es una alimentación inadecuada y conflictos sin resolver que están causando la epidemia en aumento.

La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, que es su filial, pueden tener un enorme impacto negativo en la vida cotidiana. El caso de cada paciente es individual. Los síntomas invisibles de la enfermedad pueden ser tan malos, si no peor. Junto con el ciclo impredecible de brotes y remisiones, los pacientes pueden sufrir de fatiga grave en cualquier momento. Muchos enfermos de Crohn dicen que es como estar atrapado en una "pesadilla viviente."



Las doshas y la mente

Podemos observar el efecto que producen las perturbaciones de los tres *doshas* sobre *prana*, *tejas* y *ojas* a través de los trastornos mentales y emocionales que experimentamos comúnmente y que al final pueden traducirse en los trastornos mencionados. A continuación describimos los tres subtipos o subdoshas principales de los doshas que se relacionan en particular con nuestro estado mental y emocional.

Prana Vata

Prana vata, que está conectada con las funciones cerebrales superiores, rige el movimiento de la mente, los pensamientos y los sentimientos. Podría estar relacionada con la actividad neuroeléctrica del cerebro. Fomenta el entusiasmo, la inspiración, la adaptabilidad mental, la capacidad de comunicar y coordinar ideas. Cuando se desequilibra puede dar lugar a desasosiego, ansiedad, inseguridad, miedos, insomnio, pesadillas y trastornos neurológicos físicos como palpitaciones, temblores, epilepsia y demencia. Está considerada el aspecto más importante de *vata* y dirige sus otras cuatro *subdoshas*. Como *vata* lidera el cuerpo como conjunto, mantener equilibrada a *prana vata* afecta significativamente a nuestra salud general.

Sadhaka Pitta

a nuestra salud mental y emocional le afecta enormemente *sadhaka pitta*, la *pitta* del corazón y la mente. Rige las sustancias bioquímicas (neurotransmisores como la dopamina y la serotonina) del cerebro y es la responsable del flujo de sangre por el corazón y de las emociones conectadas con él. Es el aspecto de *pitta* que digiere y metaboliza las experiencias y determina nuestras reacciones ante ellas. Cuando está equilibrada, *sadhaka pitta* fomenta las emociones armoniosas, la confianza en uno mismo, los deseos saludables, la energía, la motivación, la pasión y la sensación de plenitud. Cuando está desequilibrada, da lugar a emociones negativas como la autocrítica, la baja autoestima, los cambios de humor, la facilidad para molestarse o enfadarse, ser excesivamente analítico o crítico, agresividad, exceso de ambición, celos y ser cortante o mordaz. Los tipos *pitta* tienen probabilidad de agravarse en épocas de presión como antes de los exámenes, entrevistas y competiciones, porque son muy competitivos y temen el fracaso. Tienen tendencia a reprimir sus emociones hasta que explota su furia. Para ellos es importante llorar y expresarse para liberar la tensión. Pueden tener dolor de cabeza, sensación de ardor en la cabeza los oídos y palpitaciones.



*Llorar es importante para los tipos **Pitta** porque les ayuda a liberar sus emociones.*

El insomnio es un síntoma de trastorno de *sadhaka pitta*, aunque es diferente del insomnio *vata*. Las personas *pitta* están despiertas entre las 10 de la noche y las 2 de la madrugada, abrumadas por las responsabilidades, con pensamientos autocríticos. Se les hace daño con facilidad y sufren de desesperanza y sensación de fracaso, lo que puede conducir a la depresión.

La depresión tipo *piita* no debe tomarse a la ligera. Puede ser profunda y duradera. Si no se trata, puede conducir a una depresión grave con enfermedad bipolar, tendencias suicidas o conducta autodestructiva como abuso de drogas y alcohol, que sólo exacerba el problema. Puede también provocar un desequilibrio en *tarpaka kapha* (véase a continuación), que es la responsable de coordinar el corazón y la mente, provocando aún más problemas en la mente (*prana vata*), en cuyo caso quedan perturbadas las tres doshas.

Tarpaka Kapha

Está localizada en el cerebro, el corazón y el líquido cerebroespinal. Proporciona nutrición, fuerza, protección y lubricación a los nervios. *Tarpaka* significa "contento". Posee un movimiento hacia adentro que nos permite sentir la alegría interior de ser nosotros mismos. Cuando está equilibrada nos aporta luminosidad en los ojos, lustre en la piel, valor, fortaleza, estabilidad mental y emocional, resistencia ante el estrés, lucidez mental y alegría de vivir. Las personas *kapha* suelen ser más plácidas resilientes, más lentas para reaccionar emocionalmente. Bajo estrés tienden a volverse letárgicas, retraídas y faltas de motivación. Pueden hacerse posesivas, excesivamente apegadas a las personas o las cosas. Quizá coman más, probablemente como consuelo. Suben de peso con facilidad y son reacias a hacer ejercicio. Pueden



*Un exceso de **Tarpaka Kapha** puede hacernos sentir pesados y letárgicos y llevarnos a comer para consolarnos.*

quedarse sentadas durante horas aparentemente haciendo muy poco, quizá viendo la televisión. La deficiencia de *tarpaka kapha* puede provocar descontento, indisposición, nerviosismo e insomnio, además de síntomas de exceso de *prana vata*. La meditación favorece su secreción.

Equilibrar las Doshas

La mente es una herramienta fantástica que podemos emplear para obtener información del mundo que nos rodea con ayuda de los cinco sentidos. Tenemos la capacidad de utilizarla de forma productiva, pero también podemos estar a merced de sus modos turbulentos y acumular *ama* (toxinas) mental de experiencias no digeridas y aferrarnos a pensamientos no resueltos y emociones negativas.

Equilibrar las doshas de un modo general nos ayudará a remediar los desequilibrios de algunos de sus aspectos concretos relacionados con la mente y el corazón.

A continuación te ofrecemos una serie de directrices:

Prana Vata

Sal a pasear cuando está amaneciendo y respira profundamente. Esto te ayuda a abrir los canales, estimula la digestión y la eliminación y despeja el *ama* que haya podido quedar del día anterior.

No te resistas a las necesidades naturales, pues eso puede desequilibrar a *vata* y contribuir a aumentar la preocupación y el desequilibrio emocional.

Date un *abhyanga* (masaje con aceite caliente) diario. El sentido del tacto se asocia con las emociones y ayuda a equilibrar a *vata* y a calmar la ansiedad y el estrés. Después del masaje, date un baño caliente para lavar las toxinas que se hayan extraído de las células.

Utiliza *asanas*, o posturas, de yoga para favorecer la digestión, limpiar las toxinas de los canales y células del cuerpo que aumentan el *ama* mental y mejoran la salud general.

Inhala aceites aromáticos como jatamansí, vetiver, incienso, jazmín, rosa y sándalo.

Haz *pranayama* (ejercicios respiratorios).

Hierbas útiles: tagarah, ashwagandha, rosa, vacha, jatamansi, shankapushpi, shatavarí, bringaraj, azafrán, nuez moscada, regaliz, ajenuz, bala, kapikachu.



*Inhalar aceites aromáticos es una excelente forma de equilibrar **Prana Vata**.*

Sadhaka Pitta

Pasa algo de tiempo al aire libre en algún lugar bello de la naturaleza, especialmente junto al agua.

Toma infusiones de rosa o manzanilla cuando necesites una bebida tranquilizante.

Evita los esfuerzos excesivos, ya sean mentales o físicos.

Masajéate a diario con un aceite refrescante y relajante como el de coco o el de sésamo que contenga aceites esenciales de rosa, manzanilla, sándalo, cilantro o hierba limón.

Escucha música calmante y relajante, suelta lastre y relájate.

Acuéstate antes de las 10 de la noche. Descansar lo suficiente es esencial para la salud emocional, y dormirse durante las horas *kapha* de la noche genera un sueño profundo y reparador que refresca tanto la mente como el cuerpo.

Hierbas útiles: rosa, manzanilla, amalaki, shatavarí, bringaraj, aloe vera, manjishta, sariva, bacopa, gotu kola, jatamansí, shankapushpi, sándalo, azafrán, regaliz.

Tarpaka kKpha

despiértate al amanecer. Despertarse después de las 6 de la mañana hace que las *srotas* (canales) se taponen de *ama*, lo que produce letargo, embotamiento de la mente, bajo estado de ánimo y una comunicación lenta entre el corazón y la mente.

Evita dormir durante el día.

Haz mucho ejercicio vigoroso, emprende cosas distintas e intenta tener la mente abierta.

Haz *nasya*, o administración nasal de aceites, con aceites como eucalipto, nilyadi o vacha.



El Pranayama es una de las formas más efectivas de equilibrar las doshas.

Hierbas útiles: tulsi, rosa, vacha, pippali, gotu kola, bacopa, incienso shankapushpi, azafrán.

Otros coadyuvantes naturales a la Ayurveda para la enfermedad de Crohn

Los tratamientos para la enfermedad de Crohn tratan de reducir la inflamación subyacente, la mala absorción / la desnutrición resultante, los incómodos síntomas de dolor abdominal tipo cólico y diarrea muy frecuente hoy en día, y las complicaciones posibles (obstrucciones, abscesos y fístulas).

Tomar arcilla natural, panchakarma y otras fórmulas intestinales herbarias antiinflamatorias es por dónde se aconseja empezar cuando se trata el tracto gastrointestinal. Tanto la arcilla asiste al proceso eliminatorio del cuerpo, actuando como un agente de carga, como también similar es la fibra de isagbol (catabolizador), que barre el intestino quitando recargos viejos que no necesita y están allí. No es digerido de la misma manera como alimento a medida que pasa a través del canal alimentario. En su lugar, estimula el peristaltismo intestinal, las contracciones musculares que mueven los alimentos y las heces a través de los intestinos. La arcilla, la fibra y las toxinas adsorbidas son eliminadas juntas. Los probióticos también son necesarios para aliviar los problemas que vienen con la enfermedad de Crohn.

El segundo paso en tratamientos gastrointestinales implica enzimas. El suplemento regular con las enzimas digestivas quita el estrés de páncreas (y de todo el cuerpo), proporcionando las enzimas necesarias para la digestión. Las enzimas digestivas ayudan a las úlceras de dos maneras. En primer lugar, ayudan a digerir tanto su comida durante los 40-60 minutos de pre-digestión de que su cuerpo requiere menos ácido en la fase actual de la digestión. El ácido clorhídrico puede ser utilizado cuando uno come asegurándose que los alimentos se digieran, como debe ser.

La tercera base para cubrir todos los días es el masaje si usted tiene problemas con cualquier parte de su sistema tiene que reducir el estrés, reducir la sobrecarga sensorial, ralentizar el corazón y ayudar a un equilibrio personal. Las más bellas formas de contacto como los masajes, como el abhyanga, son en realidad técnicas gastrointestinales. Hay muchas maneras de calmar a alguien, muchas curaciones y tratamientos médicos alternativos que pueden ser curativos.

El alimento nos proporciona los nutrientes adecuados, el ejercicio (yoga principalmente) y el masaje hacen posible una correcta circulación, y el masaje ayuda a nuestro cuerpo a desarrollarse y regenerarse, y nos abre el camino a la relajación. Al aumentar la circulación del material nutriente y colaborar en la eliminación de toxinas del organismo, el masaje con aceite medicado desempeña un papel importante en la purificación y el mantenimiento de la salud corporal. El papel depurador del masaje lo convierte en la práctica más beneficiosa para alcanzar la inspiración y la alegría. Excita los recursos internos del cuerpo, estimulándolo a procesar las proteínas, a convertir las diversas formas de azúcar en glucosa y a generar varias enzimas químicas. Si se lo adopta, el automasaje, como una práctica diaria, puede ayudar a rejuvenecer el cuerpo.

Esos masajes se debe hacer con el aceite medicado vata, pitta o kapha. La inflamación crónica de bajo grado la distension abdominal, gases son las características principales de todos los síndromes gastrointestinales.

El magnesio

Es de magnesio que modula sucesos celulares implicados en la inflamación. La deficiencia de magnesio provoca y sostiene de manera crónica la estructura inflamatoria del sistema. Por tanto, deficiencias de magnesio alimenta los fuegos de la inflamación y el dolor.

El magnesio se encuentra en el corazón mismo del proceso inflamatorio. Es la principal causa primera de la inflamación cuando no está presente en cantidades suficientes. Tanto la ingesta de magnesio deficientes (<250 mg / día) y las concentraciones séricas de magnesio ($\leq 0,75$ mmol / l) se han asociado con el suero de proteína c reactiva elevada, un indicador ampliamente utilizado de la inflamación.

La deficiencia de magnesio a moderada va exacerbando el estrés inflamatorio crónico y puede estar contribuyendo de manera significativa a la aparición de enfermedades crónicas como la aterosclerosis, la hipertensión, la osteoporosis, la diabetes mellitus y el cáncer. Ciertamente, tiene que ver con el malestar gastrointestinal. El magnesio literalmente pone el frío sobre la inflamación y ayuda mucho a reducir el estrés.

Conclusión

Cuando no se conoce la ayurveda comúnmente la enfermedad de Crohn es una enfermedad de por vida con frecuentes períodos de remisión de los síntomas, principalmente por el hecho de que la medicina convencional no está bien tratando con la medicina farmacéutica. Las complicaciones de la enfermedad de Crohn tienden a aumentar con el tiempo y puede ser muy grave debido al tratamiento inadecuado y la falta de conocimiento de la verdadera causa.

Para este problema crónico actual y otros recomendamos a la persona que padece aplicar *Panchakarma*, que es todo un programa de desintoxicación y balance como también enseñanza de mínimo una semana en retiro para una recuperación satisfactoria. A partir de ahí llevar un estilo de vida que va aprender con el Panchakarma.

Para mayores informes sobre Panchakarma y otras terapias de desintoxicación, comunicarse a Centro Ayurveda México, a los tels. 777-119-1115 de Cuernavaca y 555-689-6262 de Cd. de México o al mail FantasticaSalud@yahoo.com.mx