



# centro ayurveda

**BIENESTAR TOTAL CON  
AYURVEDA**

---

**MARCUS DE OLIVEIRA, D. AY.**

**CENTRO AYURVEDA CUERNAVACA  
TEL. 01-777-119-1115**

# bienestar total con ayurveda

---

## AYURVEDA – TODO EL DÍA

**L**o sobresaliente de nuestra clínica privada del Centro Ayurveda es la posibilidad de seguir las recomendaciones del Ayurveda las 24 horas del día. Esto se lleva a cabo con una rutina diaria que normaliza los ritmos de las funciones celulares y una dieta que revigora los órganos del cuerpo y corrige la digestión. Los procedimientos diarios y sugerencias automáticamente lo inspiran a usar este conocimiento para su bienestar cuando regrese a casa. Puede leer, ver videos y escuchar música tipo New Age que calma suavemente el cuerpo y el espíritu y los pone en mayor armonía. A través del día estas cualidades vitales elevadas se conjuntarán y traerán renovada armonía al cuerpo y el alma. Será casi imposible regresar a casa sin sentirse más fresco y joven.

- ❖ Su indumentaria para su tratamiento es vistiendo su bata de baño.
- ❖ Entre tratamientos individuales Usted puede descansar en su cuarto.
- ❖ Hay una corta distancia entre el comedor y las salas.

Usted también puede buscar su propio alojamiento en uno de los hoteles cercanos o departamentos vacacionales. Hable con un miembro de nuestro personal o busque la información turística de Cuernavaca, quienes le responderán sus preguntas sobre los alojamientos disponibles.

### **Descansos Cortos**

Siéntase relajado y purificado en pocos días. Es ideal cuando usted ocasionalmente desea rápidamente “recargar las pilas”.

## panchakarṁā – EL TRATAMIENTO CLÁSICO AYURVÉDICO DE PURIFICACIÓN EN CLÍNICA

En nuestra clínica privada usted tendrá la oportunidad de experimentar el tratamiento Panchakarma en la forma en que fue concebido originalmente por la antigua civilización Védica de la India, potencializado con hidroterapia colónica, y que ha sido pasada generación tras generación durante miles de años.

A través del tiempo y con el dominio extranjero de la India muchos aspectos del Panchakarma se fragmentaron y perdieron. Desde 1835, con el dominio de los colonizadores, sólo se reconoció la legitimidad de la medicina occidental, y los sistemas orientales fueron *activamente combatidos*.

Como las tradiciones se pierden cuando los expertos mueren sin haber podido formar discípulos, durante las décadas siguientes se evaporaron enormes cantidades de conocimientos hindúes. Pero con la afirmación del nacionalismo hindú a comienzos de este siglo XX, con la independencia de la India del yugo inglés, volvió a despertarse el interés por el arte y la ciencia de la India, y el Ayurveda empezó gradualmente a renacer.

Hoy está reconocido oficialmente y formalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y considerado como un sistema de salud completo, que resalta la prevención de la enfermedad, así como la promoción de la salud y la *longevidad*.

El Panchakarma es una terapia de purificación basada en cinco grupos de procedimientos físicos. Pancha significa cinco. Los pasos del tratamiento producen la sistemática eliminación de toxinas y sustancias dañinas para el cuerpo. Los tratamientos se complementan el uno al otro y juntos son los responsables de los efectos beneficiosos sobre la mente y el cuerpo.

Para lograr una mejora médica de los problemas de salud y para la prevención de las enfermedades un tratamiento Panchakarma debería ser de al menos de diez días de duración.

Un retiro Panchakarma, con terapias y alimentación adecuada, deriva en una dramática reducción de tensión, en un aumento de energía, reducción de peso, mejoramiento en la piel y flexibilidad, disminución de achaques y dolores, así como un notable aumento de claridad mental y entusiasmo por la vida. Con el descanso, los canales internos (*Srotas*) se abren para crear sensaciones de frescura y renovación.

El tiempo que pasa en este retiro es sumamente poderoso, ya que es suficiente para crear nuevos patrones de sueño, comida, pensamientos y modo de vida.

Lo que es sobresaliente sobre el Panchakarma en Centro Ayurveda es no solamente su complemento médico y efectividad sino también la incomparable suavidad de los tratamientos. Juntos producen una profunda purificación y un prolongado relajamiento de la mente y el cuerpo.

El Ayurveda denomina *ama* (que significa aproximadamente “inmaduro” o “indigesto”) a los productos de desecho. La “contaminación” del cuerpo se considera una de las causas principales de las enfermedades, el malestar general y las *limitaciones físicas y psíquicas*. El ama también tiene una consistencia psíquica

considerada como la consecuencia de unos sentimientos “no digeridos”, no procesados de experiencias negativas y conflictos sin resolver.

Una cura Panchakarma consiste, por ejemplo, en una dieta de depuración y diversos tipos de masajes y terapias hechas en clínica.

## TRATAMIENTOS AMBULATORIOS

### ¿Cuándo se recomienda una consulta ambulatoria?

En algunos casos un doctor puede darle recomendaciones a seguir en casa para lograr específicas mejoras en su salud física y mental.

Esto es una alternativa cuando no hay suficiente tiempo disponible para el tratamiento Panchakarma y se desea un rápido mejoramiento en la salud. Una consulta es ideal también antes de comenzar el tratamiento Panchakarma. Esto le permite prepararse mejor para el tratamiento y experimentar crecientes beneficios.

Panchakarma no se recomienda cuando hay una inflamación aguda, tales como inflamaciones artríticas o debilidad corporal pronunciada. En tales casos para evitar una crisis curativa pronunciada es preferible tener primero una consulta ambulatoria de tal forma que con el pre-tratamiento en casa la inflamación o debilidad puede reducirse antes de comenzar con el tratamiento Panchakarma.

### Horario para consultas ambulatorias

Una consulta inicial toma una hora. Por favor telefonee con anterioridad para hacer una cita. Durante la consulta uno de nuestros doctores Ayurvédicos lo examina y valora su estado de salud actual.

Para asegurar que la consulta es lo mas informativa posible, se requiere que llene y nos devuelva con anticipación un cuestionario (que llamamos *Historia Clínica* y que puede descargar en nuestro sitio web: <http://www.AyurvedaTotal.com>).

El doctor usa diagnóstico por el pulso e iridología para valorar cualquier desorden en sus *doshas*<sup>1</sup>. Los doshas son los aspectos de inteligencia individuales operando en la mente y el cuerpo. Cualquier desorden en su funcionamiento es la causa de la enfermedad.

Durante la segunda parte de la consulta el doctor planeará para usted una dieta adecuada a seguir en casa. Se seleccionan los más apropiados suplementos

---

<sup>1</sup> Para conocer más sobre Doshas, consulte el documento titulado precisamente *Doshas* en la sección de Documentos sobre Ayurveda, en nuestro sitio web: <http://www.AyurvedaTotal.com>

alimenticios a base de hierbas según su condición, así como le recomendamos ejercicios para su tipo físico, junto con yoga y meditación.

Sugerencias para rutinas diarias y su estilo de vida son también parte de esta primera consulta.

Todo se entrega por escrito al paciente en una carpeta.

Y le propondremos, debido a nuestra preocupación por su bienestar duradero, un retiro de desintoxicación/depuración específicamente por el tiempo necesario a su condición.

Tenga por seguro que nuestro propósito es **“evitar los daños físicos y mentales que todavía no llegan”**.

## ANTIENVEJECIMIENTO Y REJUVENECIMIENTO

Recientemente el mundo médico ha estado hablando de una nueva disciplina: antienvjecimiento. Esta es una recopilación de métodos para ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento. Así como también ciertas sugerencias basadas en los nuevos descubrimientos científicos, uno de los métodos principales de la terapia antienvjecimiento para hombres y mujeres es la terapia de reemplazo hormonal. El objetivo de este tipo de tratamiento es el de restaurar deficiencias a través del uso de medicinas, vitaminas y oligoelementos. La Ayurveda hace miles de años que ya, por su propio mérito, aplica ese objetivo, regulando el metabolismo para mantener buena asimilación y buena eliminación.

## BIENESTAR

*Bienestar* es una expresión usada no sólo para describir el sentirse bien física y mentalmente, sino también para tener una vida social saludable. Bienestar incluye buena forma física, nutrición adecuada, habilidades mentales y conocimiento así como también aspectos espirituales tales como armonía social y seguridad.

El paso hacia el bienestar surgió del falso entendimiento que estar en forma debería basarse en deportes de competencia donde las capacidades del deportista están en primer plano y no se toma en cuenta cómo se siente el individuo. En lugar de enfatizar el sobreagotamiento, el objetivo principal del bienestar es la mejora de diferentes aspectos de la vida con particular énfasis en relajación, paz interior y equilibrio individual.

Lo anterior es conocido en el mundo de los negocios como el poner más atención sobre las “habilidades suaves” de los sentimientos, espíritu y competencia social.

## **Bienestar con el Ayurveda**

Muchos de los aspectos del tratamiento Panchakarma del Ayurveda encajan como típicos procedimientos para lograr bienestar. Nuestros invitados pueden relajarse profundamente, dejarse ir y experimentar un nuevo balance interno. Puede planear los tratamientos que más le convengan con uno de nuestros doctores o preguntar a uno de nuestros bien entrenados consultores qué tratamientos son los mejores para usted.

## **El Ayurveda es más que Bienestar**

El Ayurveda es mucho más que tan solo bienestar. Este ofrece un completo y comprobado conocimiento milenario de los varios aspectos de la vida.

Su meta es usar una variedad de procedimientos prácticos que se complementan el uno al otro para crear y preservar un estado de salud perfecta.

El hombre moderno puede aprender a estar más en sintonía con las leyes de la naturaleza y por lo tanto a estar más activamente vinculado en crear un mayor disfrute de la vida y una salud mejor.

El principal objetivo de la medicina ayurvédica es conseguir una vida *longeva* exenta de *sufrimiento y enfermedades*, y crear potencial mental a través del desarrollo de la conciencia y de una visión espiritual amplia.

## **PERDIENDO PESO EN FORMA NATURAL**

El Ayurveda es una reformulación científica del más antiguo sistema de salud del mundo. El Ayurveda puede ser entendido como orientado a la prevención y como una medicina natural holística. Traducido literalmente significa *ciencia de la vida*.

Hay muchos factores involucrados para llegar a tener sobrepeso y los programas más efectivos para controlar el peso se dirigen hacia las bases de esos factores. Por esta razón las diferentes modalidades de abordar el problema que usa el Ayurveda en nuestra clínica en Cuernavaca–Casa Ayurveda–son una perfecta alternativa para tratar las condiciones implicadas en los problemas de sobrepeso.

## **Determinación del peso apropiado para su psique**

El primer punto a considerar es el hecho que hay diferentes pesos saludables y estructura corporal para diferentes personas. El Ayurveda posee un profundo entendimiento de los tipos corporales o las constituciones psico-fisiológicas.

Por naturaleza diferentes personas tienen diferente estructura corporal, que son descritas como ectomorfa (*vata*), endomorfa (*kapha*) y mesomorfa (*pitta*). Algunas personas tendrán estructuras más pesadas a cierta estatura que otras. Individuos con estructuras pesadas continúan siendo saludables a estaturas que serían enfermizas para individuos con una constitución genética delgada. Durante la

primera consulta Ayurvédica determinaremos su tipo constitucional, describiremos sus características cuando está balanceado, y lo ayudaremos a entender mejor el peso saludable para su estatura.

Pueden haber muchos factores creando las condiciones del sobrepeso; por eso es importante determinar cuáles son predominantes en cada individuo.

Nosotros determinaremos la predominancia de varios factores en su constitución individual, de esta forma se puede poner apropiado énfasis sobre los tratamientos naturales más relevantes.

### ***Nuestro ofrecimiento especial para usted: Perder peso en forma natural***

Desde el punto de vista ayurvédico, los problemas de peso no son sólo resultado de comer mucho. Tener sobrepeso, especialmente obesidad severa, es mayormente un problema de metabolismo. Este tiene que ser cambiado para lograr resultados duraderos. Aplicando Ayurveda automáticamente se combate el Síndrome Metabólico del que tanto se habla hoy en día.

Esto explica por qué la mayoría de las terapias para controlar el peso fallan. Los pacientes reducen su peso principalmente reduciendo la ingesta de alimentos, esperando alcanzar su meta rápidamente. Pero sólo comer menos no resuelve el problema. Frecuentemente incluso resulta en lo contrario. No se alcanza una reducción de peso considerable y después de completar el régimen de ayuno, nuevamente se gana peso con gran rapidez.

Todos los procesos metabólicos se debilitan durante el ayuno. Sin embargo en la mayoría de los casos de obesidad, las diferentes funciones metabólicas tienen que ser fortalecidas para que los valores nutritivos de los alimentos sean completamente asimilados por los diferentes tejidos del cuerpo.

Los alimentos que no se han digerido completamente crean toxinas e impurezas que son eventualmente absorbidas, viajan a través de la fisiología y se localizan en los tejidos interrumpiendo sus funciones. Este proceso está en la base de una amplia variedad de complicaciones en las condiciones de sobrepeso.

Nosotros le daremos recomendaciones particulares para fortalecer su digestión, incluyendo las siguientes áreas:

- ❖ Uso apropiado de condimentos y aceites de cocina
- ❖ Preparaciones herbales para mejorar la digestión
- ❖ Importantes diferencias en la dieta entre desayuno, almuerzo y cena
- ❖ Un simple sistema para determinar una dieta balanceada

- ❖ Alimentos que estimulan la digestión
- ❖ Alimentos que disminuyen la digestión
- ❖ Como alimentarse para una máxima digestión
- ❖ Combinación apropiada de alimentos para evitar indigestión
- ❖ Regímenes no dietéticos para mejorar el poder digestivo, incluyendo específicas *asanas* yoga y técnicas respiratorias

Su programa para reducción de peso en Casa Ayurveda le brinda tratamientos para reducir las fuentes principales de acumulación de toxinas:

**Eliminación:** Usted recibe recomendaciones para mejorar la eliminación; así, las impurezas son removidas del tracto digestivo antes que tengan la oportunidad de ser reabsorbidas en la circulación.

**Metabolismo:** Dietas y hierbas se recomiendan para ayudar al organismo a restaurar el balance de los procesos metabólicos que limpian la fisiología.

**NOTA:** Para saber más acerca de Ayurveda y cómo le puede ayudar en lo personal, visite nuestro sitio web (<http://www.AyurvedaTotal.com>).