

## La importancia de desintoxicar tu cuerpo

\*Clara Perilla- Veda Guatemala<sup>1</sup>

Durante toda nuestra vida estamos llenando nuestro cuerpo de toxinas; estamos rodeados de múltiples factores que contaminan nuestro entorno y nuestro cuerpo; desde la polución, hasta buena parte de los alimentos que consumimos o los productos que empleamos para nuestra limpieza, llevan una fuerte carga de toxicidad a nuestro cuerpo y mente. Aunque aparentemente no presentemos ningún desequilibrio, padecemos de cansancio, dolores, falta de energía, sobrepeso, ansiedad, todos signos que nos da nuestro cuerpo y que indican la necesidad de desintoxicarlo.

### **El poder y potencial de la desintoxicación**

Si te sientes cansad@ y sientes que no tienes suficiente energía para completar el día; si continuamente te enfermas o no logras bajar de peso; puede que tu cuerpo te esté pidiendo a gritos que le des la oportunidad de desintoxicar y limpiarse.

Actualmente, con el ritmo que nos impone el sistema en el que vivimos parece normal, el que nos sintamos cansad@s o estresad@s, con poca energía, y cada vez es más común que ignoremos los signos naturales que nuestro cuerpo nos da antes de enfermarnos. Es por esto que un sistema terapéutico como Ayurveda<sup>2</sup> es tan necesario hoy en día, ya que nos permite reconectar con nuestros cuerpos, ayudándonos a prevenir cualquier desequilibrio y a sanar de forma natural cuando estamos enfermos.

Entendiendo que cada persona es única, esta medicina ancestral ha comprobado por más de 5000 años la importancia que tiene la digestión en nuestra salud. La palabra en sánscrito (lengua original en la que fue sistematizado el conocimiento de Ayurveda) que mejor define las funciones metabólicas y de transformación, que tiene no solo la digestión de los alimentos que tomamos, si no de las emociones y pensamientos que procesamos, es AGNI (fuego). La desintoxicación es la mejor forma de cuidar el AGNI y por ende nuestra salud.

Ayurveda nos permite entender cómo, por ejemplo la pérdida de peso está asociada directamente a la purificación del hígado o del bazo; cómo el insomnio puede resolverse a través de la desintoxicación de

---

<sup>1</sup> Luego de trabajar por más de seis años en el sector humanitario, específicamente en proyectos de ayuda a víctimas de trata y migrantes vulnerables; CP decide emprender sus estudios de Ayurveda con la Escuela de California, encontrando en esta ciencia una forma de alcanzar una salud equilibrada y ayudar a las personas a recuperar su salud. Años más tarde decide viajar a la India para entrar en contacto directo con la fuente de esta sabiduría ancestral. En este tiempo recorre Asia estudiando Ayurveda, realizando sus prácticas; y profundizando en la técnica de meditación Vipassana. Actualmente dirige talleres teórico-prácticos de Ayurveda y realiza asesorías personalizadas sobre estilo de vida y alimentación. Clara también es graduada de la Universidad Nacional de Colombia, con una Maestría de la Universidad Externado de Colombia y el Instituto de Altos Estudios para el Desarrollo – Paris III.

<sup>2</sup> “El Ayurveda ha sido formalmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional muy sofisticado. El término “medicina tradicional” se refiere a formas de proteger y restablecer la salud existentes antes del arribo de la medicina moderna. Actualmente crece el interés y la aceptación por el Ayurveda en todo el mundo porque ofrece soluciones prácticas con bajos costos, a factores problemáticos de la medicina moderna. En la actualidad crece el interés en Occidente por la Medicina Ayurveda al ser sus principios absolutamente compatibles con la Medicina Moderna y demostrables según la metodología científica. Los postulados milenarios sobre la alimentación, la actividad física, las rutinas cotidianas y la armonía mental han sido repetidamente confirmados por estudios científicos”. (BERRA)

nuestra mente y emociones o cómo desintoxicando todo nuestro cuerpo podemos mejorar nuestra salud y disfrutar de un completo bienestar.

Solo cuando nuestro sistema está limpio, podemos iniciar el proceso de nutrir y humectar todos nuestros tejidos y de esta forma rejuvenecer todo nuestro sistema. Una desintoxicación guiada por un terapeuta de Ayurveda incluye la evaluación de tu constitución<sup>3</sup> y del estado actual de tu cuerpo, un proceso de preparación y las cinco o alguna de las cinco acciones de purificación (panchakarma<sup>4</sup>), las cuales han probado ser efectivas no solo para recuperar la buena salud sino para prevenir cualquier enfermedad.

El proceso de desintoxicación se debe ajustar a las necesidades de cada persona. Teniendo en cuenta su constitución, el estado de su cuerpo, la edad, la estación del año y el lugar; existen desintoxicaciones que van desde 1 hasta 21 días o más. Así también varía el tipo de alimento que se consume, la actividad física que se debe realizar, técnicas de respiración o tipo de asanas (yoga) y en general el tipo de actividades a realizar. Muchas personas pueden pensar que es un proceso difícil y hasta tormentoso; sin embargo Ayurveda nos enseña que limpiar nuestra mente y cuerpo, es un ejercicio que puede incorporarse fácilmente y de forma regular en nuestra cotidianidad y el cual nos trae tanto bienestar que vamos a querer mantenerlo como parte fundamental de nuestra vida.

Entre los principales beneficios que tiene la desintoxicación para tu cuerpo se encuentran:

- Calma mente y sistema nervioso
- Provee de mayor claridad y fortaleza a nivel físico, mental y emocional
- Da más energía, vitalidad y entusiasmo
- Ayuda a mantener o alcanzar el peso ideal
- Restaura y mantiene ciclos de sueño balanceados
- Promueve una buena eliminación
- Recobra un estado de balance natural
- Promueve una correcta nutrición, rejuvenecimiento y buena salud

Es tiempo de retomar el conocimiento ancestral que nos brinda Ayurveda para limpiar y cuidar nuestro cuerpo y disfrutar de una buena salud. Esta ciencia nos invita a conectar con nuestro cuerpo, desarrollar nuestra conciencia sobre la importancia de la alimentación y utilizar esta sabiduría en nuestro propio beneficio.

---

<sup>3</sup> Ayurveda entiende que cada persona es única y por ende tiene un tipo de cuerpo y de mente particular. Desde la perspectiva de Ayurveda hay tres constituciones de base Vata, Pitta y Kapha y desde allí miles de combinaciones posibles.

<sup>4</sup> PanchaKarma significa cinco acciones de purificación. Es un proceso de desintoxicación profunda de todos los órganos y tejidos del cuerpo. La cual se recomienda hacer con regularidad para mantener una buena salud.