



1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

SALUD DE LA MUJER EN LA EDAD MEDIA DE LA VIDA AUTORA DRA. MARIANA IRIARTE*

El ayurveda concentra su atención en el flujo así como en el sistema de canales que la naturaleza ha creado para encauzar todo aquello que ingerimos y expulsamos en cada uno de los niveles de la existencia

Hay catorce canales que están presentes en ambos sexos .Sin embargo hay dos mas en la mujer: 1) el canal menstrual , artavadathu , utero y ovarios el 2) el canal lacteostanyavahasrotas

Pitta predomina la edad media de la mujer desde los 27 años hasta la menopausia
El ciclo menstrual esta sometido a la poderosa influencia delos 3 doshas

La fase folicular está dominada por los estrógenos y el crecimiento de los folículos siendo esta fase dominada por kapha hasta el momento de la ovulación en esta etapa el cuerpo suministra al utero los mejores nutrientes que El dispone para prepararlo para la implantación del embrión, si esto no ocurre la progesterona (una hormona pitta) se eleva predominando en la fase secretora y produciendo cambios graduales en el endometrio que el útero debe expulsar y vata y apana en particular predominan en la fase menstrual y este poderoso movimiento de apana contribuye a recordarnos la vinculación con la tierra .Es un tiempo de purificación

Un ciclo menstrual regular durante los años reproductores aporta algo más que los beneficios tangibles de un mayor bienestar y equilibrio, es también una buena inversión en tu futuro.

OBJETIVO

Ofrecer a la mujer las herramientas necesarias para mejorar el agni, mantener equilibrados los doshas y evitar la formación de ama como: infusiones , dieta, especias, tisanas, yoga , meditación, terapias como snehana y swedana y fitoterapia en caso de ser necesario

Bibliografía

Ayurveda Dr Jorge Luis Berra
Ayurveda y meditación Lic. Rosana Molho
Ayurveda y Rejuvenecimiento Dr Fabián Ciarlotti
Medicina ayurveda tomo I Dr Fabián Ciarlotti
Curación Ayurveda Vasant Lad
Ayurveda para las mujeres Robert Svoboda

*Medica UBA. Especialista en Toco-ginecología. Especialista en Endocrinología Ginecológica y de la Reproducción. Universidad Favaloro. Formación Ayurveda.