

## Perder peso, no la salud

### Tratamiento ayurvédico

Presentamos el caso clínico de Gloria, una paciente de 42 años de edad. Gloria tiene una altura de 168 cm, y pesaba 82 kilos antes de comenzar el tratamiento. Había estado sufriendo de problemas de peso durante los últimos 10 años, pero no había encontrado el éxito con ninguno de los múltiples programas de dieta que había intentado. Perdía peso, pero lo recuperaba en seis meses como mucho. Ella también padecía de los problemas digestivos de estreñimiento, formación de gases, sensación de letargo y pérdida de memoria. Su peso comenzó a ser una fuente constante de problemas para ella y estaba considerando la liposucción seriamente.

#### Análisis del caso

Después de la anamnesis y completar la historia clínica, a la paciente se le explicó que las causas de obesidad son: comer en exceso, comer antes de que se digiera la comida anterior, comer grandes cantidades por la noche, tomar bebidas azucaradas frías en lugar de hidratarse con agua, comer sin prestar atención al sabor de la comida (conversaciones durante la comida no permiten masticar bien y se traga con rapidez), ingerir demasiado rápido ya que “engaña” al hipotálamo y llega la señal de saciedad un poco tarde (uno se siente lleno sólo cuando está muy lleno), comer cuando uno esté ansioso o emocionalmente alterado lo que hace que se ingiera mucha cantidad, y realizar insuficiente actividad física para la cantidad de calorías consumidas. Se relleno un cuestionario para diagnosticar su tipo “mente-cuerpo” y se averiguó que éste era Kapha (de acuerdo a los principios Ayurveda, la medicina tradicional India, existen tres categorías de “mente-cuerpo” diferentes y conociéndolas, podemos sugerir la dieta más adecuada para cada persona). A la



paciente se le explicó que, dado su tipo “mente-cuerpo”, nunca será muy delgada, pero aun así el valor de “su peso equilibrado” era mucho más bajo que su peso actual de 82 Kg. Se le indicó que podría perder unos 20 kilos y luego se podría mantener estable a ese nivel.

#### Un enfoque integrativo para la pérdida de peso

**1. Cambio de hábito alimenticio:** Se le recomendó a la paciente una dieta equilibrada, saludable y sostenible (no restrictiva, ni en la variedad, ni en la cantidad). Se le aconsejó que comiese tres veces al día, con algunas frutas entre comidas si sentía hambre. También se le dijo que era preferible tener un buen desayuno, una comida normal y una cena moderada. El Ayurveda clasifica los alimentos de acuerdo al gusto en seis tipos diferentes: dulce, agrio, salado, amargo, picante y astringente. Los sabores dulces, agrios y salados son anabólicos en su naturaleza y los sabores picantes, amargos y astringentes son catabólicos.

Las recomendaciones de dieta fueron personalizadas para el tipo Kapha. Se le pidió limitar el consumo de alimentos dulces, salados y agrios y que aumentase la ingesta de alimentos amargos, astringentes y picantes que promueven la secreción de enzimas digestivos.

Se le aconsejó que evitase bebidas frías y azucaradas y alimentos altos en grasa (carne y alimentos fritos). Se le indicó el consumo de arroz integral, legumbres y verduras varias veces a la semana, ya que esta combinación es una dieta completa, y además logra la sensación de saciedad con menos cantidad de calorías. También se recomendó comer medio repollo una vez al día. Se le aconsejó comer lentamente y no distraerse durante las comidas (no mantener conversaciones emocionantes o perturbadores ni ver la televisión). Si ella estaba enfadada o molesta por algo, se le recomendó hacer una “limpieza mental” (con una técnica de meditación que se le enseñó) antes de empezar a comer.

#### 2. El cambio de estilo de vida

Se le recomendó levantarse temprano y caminar 45 minutos a buen ritmo para permitir que tenga lugar la sudoración. Mientras dormimos gastamos menos energía y dormir mucho reduce el tiempo disponible para la actividad física. Por ello, se le explicó que dormir 6,5-7 horas al día era suficiente. También se le pidió que evitase las siestas de mediodía.

Se le recomendó caminar durante 10 minutos a ritmo moderado después de cada comida. Paseos cortos después de cada comida estimulan el peristaltismo y la digestión.

#### 3. Técnicas mentales

Muchas veces en la vida sabemos qué hemos de hacer pero no tenemos capacidad de autocontrol. Para que ella desarrollara la capacidad de aplicar la dieta y cambio del estilo de vida propuestos, se le enseñó una meditación guiada (mindfulness) de modo que la paciente pudo disfrutar de una nueva dieta más adecuada (autocontrol sobre qué, cuándo y qué cantidad se ha de comer), comer lentamente, realizar las nuevas actividades físicas prescritas sin que le de pereza y mantener su estado de ánimo muy positivo. El estado de ánimo también puede mejorar con la técnica de meditación (mindfulness), ya que ayuda a lograr una mente relajada y estabilidad emocional (recordemos que la ansiedad y depresión aumentan la ingesta).

#### 4. Desarrollo personal

Se le aconsejó mantener una actitud positiva hacia los demás. Es decir, que no genere aversión/odio con los demás y que aprenda a mantener su entorno en armonía, desarrollando la capacidad de perdonarse a sí misma y a los demás. Esta actitud positiva es necesaria para lograr un estado de ánimo adecuado y para ser capaz de dormir bien por la noche. Por ello, se le enseñó una técnica mental para “limpiar” su mente de forma periódica, sobre todo antes de cada comida, para que no esté ansiosa ni enfadada mientras coma.

#### 5. Tratamiento natural ayurvédico para perder el peso

El Ayurveda trabaja en la causa de la enfermedad mediante la personalización del tratamiento según el tipo de mente-cuerpo del paciente. Tres tratamientos naturales de ayurveda fueron prescritos para ayudar a perder la grasa acumulada en su cuerpo, mientras que los nuevos hábitos alimenticios, mentales y físicos, poco a poco, establecieron un nuevo equilibrio entre las necesidades tanto nutricionales como calóricas de la paciente y su consumo energético.

#### Los tres tratamientos fueron:

1. Un vaso de agua tibia con 4 cucharadas de jugo de limón y una cucharada de miel. Esta combinación en el estómago vacío por la mañana ayuda a estimular su sistema digestivo.
2. Trikatu (una mezcla de tres especias: jengibre, pimienta larga y pimienta). Promueve la digestión, aumenta el metabolismo y rompe la inercia del tipo de persona Kapha.
3. Dos cápsulas de 500 mg de Triphala 1 hora antes de irse a la cama (Tri-phala significa tres frutas). Contiene en partes iguales: Amalaki (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*), Bibhitaki (*Terminalia belerica*).

#### Resultado del tratamiento

Después de tres meses de tratamiento, Gloria perdió 12 kilos de peso. Su problema de estreñimiento, pesadez y gas intestinal se curó. Ella también comenzó a sentirse activa y confiada en sí misma. Se le aconsejó seguir el estilo de vida y las recomendaciones (excepto Triphala) para seguir disminuyendo su peso hasta llegar a su límite mínimo y mantenerlo bajo control.

RAJARAM GOVINDARAJAN

DOCTOR EN MEDICINA, ESPECIALISTA EN TERAPIAS MENTE-CUERPO, ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS Y AYÚRVEDA EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC INTEGRAL.

## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

- MEDICINA NATURISTA
- MEDICINA HOMEOPÁTICA
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
- OSTEOPATÍA
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
- QUIROMASAJE
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEJOTERAPIA PODAL
- SHIATSU
- ESTÉTICA NATURAL
- SOFROLOGÍA
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
- MÉTODO TOMATIS®
- TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM

#### NUEVO SERVICIO

#### AYURVEDA Y TERAPIAS MENTE-CUERPO

- Dietética y Nutrición Ayurvédica.
- Terapia mente-cuerpo para el control de sobrepeso y obesidad.
- Coaching personal.
- Meditación guiada y Mindfulness para pacientes de cáncer y otras enfermedades.

**Dr. Rajaram Govindarajan**  
(especialista en terapias mente-cuerpo, enfermedades psicosomáticas y ayurveda)



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º, 08009 Barcelona

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)