



Cuidado Menstrual Ayurvédico

Rajasvalā - Niyama



Desde la perspectiva ayurvédica, la menstruación es un momento muy especial en la vida cotidiana de todas las mujeres, ya que constituye un momento de limpieza de nuestro cuerpo y también una forma de mantener la salud sexual-reproductiva en armonía.

Aquí te presentamos las principales recomendaciones de la medicina ancestral del Āyurveda sobre la menstruación.





Sigue las siguientes recomendaciones especialmente durante los primeros 3 días de descamación endometrial:

Mantente en reposo, tranquila y en un ambiente agradable

El cansancio y las emociones fuertes pueden impedir una correcta descamación, una mente en paz favorecerá la limpieza corporal. Āyurveda te recomienda que, en lo posible, siempre descanses en casa durante estos días.

Evitar ducharse y lavarse el pelo

En los días de limpieza del cuerpo, la ducha puede afectar negativamente la apertura de canales necesaria para que se eliminen los fluidos en exceso del cuerpo. Además, se recomienda que uses agua tibia para cualquier otro propósito (lavado de manos, higiene local, etc.).

Alimentación liviana, tibia y fresca

Para ayudar a cuidar del cuerpo la alimentación debe ser liviana, evitando todos los alimentos pesados, industrialmente procesados, que aumenten la producción de mucosidad y/o generen constipación.

Beber agua hervida tibia

El agua fría disminuye la circulación en el cuerpo, por lo que se recomienda diariamente hervir agua, dejarla en un termo y beberla tibia según la sed que el cuerpo presente.



Evitar depilarse y cortarse las uñas

En todos los tratamientos de limpieza ayurvédicos, se recomienda que no te cortes el pelo, te depiles o te cortes las uñas, para dejar que el cuerpo complete su función de limpieza.

No usar aceites, cremas o productos sobre la piel

En los días de menstruación es importante mantener todos los poros de la piel abiertos ya que por ahí se eliminarán los fluidos excesivos del cuerpo. Por eso debes evitar todos los productos que van en la piel como bases, aceites, cremas o maquillaje en general.

Evita la actividad física

No es recomendada la actividad física durante los días de menstruación ya que debemos direccionar toda nuestra energía para la limpieza física y mental.

Evitar tener relaciones sexuales

Durante las relaciones sexuales pueden existir contracciones del útero, el cérvix y la vagina, lo que puede impedir el sangrado adecuado.

Cuida de exponerte a climas intensos

Es importante que el lugar donde estés no esté expuesto a exceso de calor, frío, viento o polvo, ya que los factores climáticos intensos también pueden afectar la menstruación.



Después de la menstruación:

El cuarto día desde el comienzo del sangrado o simplemente cuando dejes de sangrar, se recomienda que tomes un baño ritualístico, realices tus oraciones y ya puedes realizar tu vida normal.

Tu organismo te agradece por darle este espacio para su limpieza que, sin duda, te traerá muchos beneficios para tu salud y bienestar.

Este material es parte del Diplomado de Fertilidad y Embarazo de la escuela Ayurveda, Chile.

Bibliografía

1. *Aṣṭāṅga Saṅgraha de Vāgbhaṭa.*
2. *Bhāvaprakāśa de Bhāvamiśra.*