Los **beneficios** de este tratamiento son innumerables, pero varían en función del estado previo de la persona. Se obtiene aumento de la capacidad de desintoxicación hepática, mejora de los factores de riesgo cardiovascular, regulación de la presión arterial y el colesterol, mejora de la capacidad digestiva, disminución de molestias musculares, eliminación de antojos y hábitos nocivos, estabilidad emocional, claridad mental, reducción de fatiga, vitalidad, vigor y ligereza.

Se logra **equilibrio de la *tridosha***, de las tres energías (*vata*, *pitta* y *kapha*) que posee cada persona; hecho que se traduce en equilibrio orgánico, salud, vitalidad y resistencia.

La semana previa al *Panchakarma* la persona empezará con el **pretratamiento** en su casa. Se le darán las indicaciones personalizadas a fin de que el tratamiento principal sea fácil y llevadero. El **tratamiento principal** se realizará en Gillué, en régimen de retiro y reposo. El **postratamiento** es reconstituyente y fortalecedor y se realizará en casa, para fijar los beneficios de la depuración y rejuvenecer el cuerpo.

Los tratamientos de *Panchakarma* se adaptan al biotipo (*dosha*) de cada persona; es imprescindible rellenar un **cuestionario previo**; un **análisis iridiológico** y realizar una **entrevista personal** para evaluar el estado general. Durante el tratamiento, se llevará a cabo un seguimiento personalizado de la evolución del proceso.

Los que quieran someterse a *Panchakarma* deben valorar honestamente su motivación y su sincera disposición a cambiar. **Advertimos** que no podrán realizarlo las personas que se encuentren enfermas y débiles; las personas con trastornos cardíacos, obesidad con inestabilidad psicológica y en tratamiento psiquiátrico. La educadora ayurvédica decidirá quién está en condiciones de enfrentarse a esta depuración. Está **contraindicado** en embarazo y lactancia.

Cronograma del *Panchakarma*:

1º Día PURVAKARMA (masaje+sauna)
2º Día LANGHANA (ayuno a zumos y caldos)
3º Día VAMAN (vómito terapéutico)
4º Día LEPAS (automasaje ayurvédico con plantas medicinales)
5º Día NASYA (limpieza nasal)
6º Día BASTI (limpieza intestinal)
7º Día SWEDANA (sudoración terapeútica)

(*) ***Presentación: domingo 16 de abril, 19:00. Finaliza el domingo 23, después de comer***

Garbiñe Larrea Iturralde, educadora ayurvédica y naturópata (Nº 4131)