



Elsa Ramos

Healing Body-Mind-Spirit

Dossier Ayurveda

1. Ayurveda hoy: contexto, expansión y datos de mercado

Ayurveda es uno de los sistemas médicos más antiguos del mundo y, al mismo tiempo, uno de los que más crecen. En India forma parte del sistema sanitario oficial bajo el Ministry of AYUSH, y sus profesionales se forman con el grado universitario BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery), que habilita para la práctica clínica en hospitales y centros médicos.

Los datos económicos confirman la expansión del sector:

- Según Grand View Research, el mercado global de Ayurveda alcanzó los US\$ 17.15 mil millones en 2024 y podría llegar a US\$ 85.83 mil millones en 2033, con una tasa de crecimiento anual cercana al 20 %.
- El informe de India Brand Equity Foundation (IBEF) sitúa el mercado indio en US\$ 11 000 millones en FY2022, con proyección a US\$ 16.27 mil millones para FY2028.

En cuanto al perfil de usuario, predomina la franja de 25 a 45 años, especialmente mujeres que buscan soluciones preventivas y de regulación del estrés, digestión y hormonas. También crece la demanda entre 45 y 60 años, donde los pacientes buscan alternativas para inflamación, energía, dolor crónico o alteraciones metabólicas.

El turismo de salud internacional se orienta cada vez más hacia experiencias clínicas reales, alejadas de los retiros superficiales.

2. Cómo es un centro ayurvédico tradicional por dentro

La imagen occidental de “spa exótico” queda lejos de la realidad. Un centro ayurvédico auténtico funciona como un espacio clínico: las jornadas comienzan temprano, entre 5:30 y 6:30; los pacientes toman medicinas herbales en ayunas para activar agni (digestión); y las consultas con el Vaidya (médico ayurveda) son pausadas, basadas en la observación directa del pulso, la lengua, los ojos y la respiración.

La cocina forma parte del tratamiento, adaptada a cada paciente, y con el objetivo de restaurar la digestión mediante ingredientes naturales y recetas simples. Las instalaciones suelen ser austeras sin lujos y están diseñadas para reducir estímulos, favorecer el descanso y permitir que el cuerpo responda a las terapias sin interferencias externas.

3. Qué diferencia un centro médico ayurvédico de un “spa ayurvédico”

La diferencia clave está en la intención y el control médico. En un spa, los masajes buscan relajación; en un centro clínico, cada intervención tiene un propósito terapéutico específico.

El Panchakarma auténtico no es un paquete uniforme. Las terapias se seleccionan individualmente según el estado del paciente, su edad, nivel de toxinas y capacidad de eliminación. La intensidad se ajusta día a día. Si un paciente está fatigado, se frena; si está fuerte, se avanza. Los spas reproducen la estética, pero no el rigor metodológico, y rara vez incluyen los procedimientos principales del Panchakarma médico.

4. Herramientas del diagnóstico ayurvédico

Ayurveda diagnostica funciones, no solo síntomas.

Se apoya en el análisis de:

- Pulso (Nadi Pariksha): detecta desequilibrios de movimiento, calor y retención.
- Lengua: revela toxinas, fuerza digestiva y órganos estancados.
- Ojos y piel: indican inflamación, fatiga nerviosa y estrés metabólico.
- Voz y respiración: muestran vitalidad o ansiedad.
- Historia clínica completa: sueño, digestión y eliminación, menstruación, emociones y hábitos diarios.

Es un método observacional, preciso y personalizado.

5. Doshas y enfermedades: cómo se forma un desequilibrio

Ayurveda entiende la enfermedad como un proceso que se forma poco a poco. Antes de que aparezca un síntoma claro, el cuerpo lleva tiempo enviando señales a través de los doshas: Vata, Pitta y Kapha. Cada uno tiene cualidades propias, y cuando una persona se expone a estímulos que comparten esas mismas cualidades, el dosha se incrementa.

Es la regla básica del sistema: **lo similar aumenta lo similar**.

Vata regula movimiento, sistema nervioso y tránsito intestinal. Es seco, ligero, frío e irregular. Por eso se agrava con viento, falta de aceite en la dieta, bebidas frías, ayunos prolongados o exceso de actividad mental. Cuando sube, el cuerpo responde con insomnio, ansiedad, estreñimiento o dolores cambiantes.

Pitta gobierna el metabolismo y la digestión. Es caliente, agudo y penetrante. Se incrementa con calor externo, picantes, alcohol, trabajo intenso o presión emocional. En exceso aparece como acidez, irritabilidad, inflamación o brotes en la piel.

Kapha aporta estructura, lubricación y estabilidad. Es pesado, frío, húmedo y **oleoso (snigdha)** por naturaleza. Se agrava con comidas muy grasas, dulces, falta de movimiento o ambientes húmedos. Sus signos más habituales son congestión, retención de líquidos, digestión lenta y cansancio espeso.

A partir de estas cualidades, Ayurveda describe la formación de la enfermedad en tres etapas:

1. **Alteración de la función.**
Un dosha se empieza a desajustar por hábitos, clima, alimentación o estilo de vida que comparten su misma cualidad. Aquí los cambios son sutiles: sueño ligero, digestión irregular, irritabilidad, hinchazón...
2. **Localización en un tejido.**
Si el desequilibrio continúa, el dosha se instalará en el tejido más vulnerable de la persona —piel, huesos, sangre, grasa, articulaciones, nervioso o reproductor— y comenzará a alterar sus funciones.
3. **Aparición del síntoma.**
El signo físico (inflamación, dolor, desgaste, congestión, lesiones) es la fase final del proceso, no el inicio. Ayurveda interviene mucho antes.

Este modelo explica por qué dos personas con el mismo diagnóstico pueden recibir tratamientos completamente distintos: el síntoma es el mismo, pero **el origen y el dosha implicado no lo son**.

6. El proceso de Panchakarma explicado en detalle

Un Panchakarma real es un protocolo médico dividido en tres fases: preparación, procedimientos y recuperación.
Su objetivo es movilizar toxinas desde los tejidos profundos hacia el tracto digestivo y eliminarlas de forma controlada.

Preparación (Purva Karma)

Esta fase prepara el cuerpo, ablanda toxinas y se dirigen al tracto digestivo para su eliminación.

-Oleación interna: durante tres a siete días se ingiere ghee con hierbas medicinales con el objetivo de emulsionar las toxinas. Este es un procedimiento único en ayurveda y chocante para la mente occidental acostumbrada a ver la grasa como algo dañino.

-Oleación externa con masajes medicados y sauna con vapor herbal. El objetivo es movilizar el sistema linfático así como reducir la tensión y estrés acumulados en el cuerpo.

Procedimientos principales (Pradhana Karma)

Su objetivo es eliminar las toxinas del cuerpo, hay cinco procedimientos principales aunque no siempre se usan todos a la vez:

-Virechana (purgación controlada). Se usan plantas medicinales con efecto laxante o aceite de ricino. Su objetivo es limpiar el exceso de “pita” en el cuerpo. Este procedimiento es muy efectivo en afecciones de la piel o el hígado por ejemplo, y como limpieza estacional es recomendado a finales de verano.

-Vamana (inducción terapéutica del vómito). Se utilizan plantas e infusiones con propiedades eméticas como el regaliz. Es especialmente efectivo en afecciones relacionadas con “kapha” como son las alergias respiratorias, o el sobrepeso, la estación recomendada es la primavera.

-Basti (enemas medicados). Proporcionan una limpieza profunda del intestino, y son recomendados en afecciones de “vata” como estreñimiento, hinchazón. Los enemas también pueden ser nutritivos usando aceites, y en este caso se pueden usar en personas débiles. La estación recomendada es el otoño.

-Nasya (limpieza aparato nasal). Se usan aceites medicados introducidos en las fosas nasales para limpiar las cavidades. Este procedimiento se usa cuando existen problemas en la zona de

la cabeza y el cuello, y se dice que mejora la apariencia de las arrugas.

Recuperación (Paschat Karma)

Todos estos procedimientos son intensos para el cuerpo por lo que la recuperación adecuada es esencial. Se lleva a cabo con dieta ligera, reintroducción gradual de alimentos, descanso profundo y observación continua de sueño, apetito y estado emocional.

7. Qué tipo de comidas se reciben durante un tratamiento

Durante un Panchakarma, el cuerpo moviliza toxinas desde los tejidos hacia el tracto digestivo. Por eso la alimentación debe ser muy simple y fácil de digerir: el objetivo es no añadir carga extra mientras el sistema se limpia.

La base suele ser kitchari (arroz con una legumbre ligera y especias digestivas), ghee medicinal, verduras cocidas, caldo de arroz (kanji) y tés herbales elaborados con comino, cilantro, hinojo o jengibre. Todo está orientado a mantener el fuego digestivo estable, nutrir sin generar residuos y apoyar el proceso depurativo.

8. Principales hierbas y fórmulas clásicas

Ayurveda utiliza un sistema propio de medicación que va más allá de las infusiones o suplementos que conocemos en Occidente. Cada formato tiene un propósito terapéutico claro.

Ghee medicinal

Mantequilla clarificada cocinada con plantas. Se usa para **lubricar tejidos**, calmar el sistema nervioso y movilizar toxinas profundas en la preparación del Panchakarma.

Tailas (aceites medicados)

Aceites preparados con largas decocciones de hierbas. Se aplican en masajes y tratamientos internos. Cada taila ayuda a algo distinto: bajar Vata, reducir inflamación, aliviar dolor o nutrir articulaciones.

Kashayas (decocciones herbales)

Líquidos concentrados, normalmente amargos, que actúan rápido sobre digestión, hígado, inflamación o vías respiratorias. Son parte del tratamiento diario en cualquier clínica ayurvédica.

Bhasmas (minerales purificados)

Minerales procesados de forma tradicional para hacerlos seguros. Se usan solo en casos específicos y siempre bajo supervisión médica.

Fórmulas clásicas

Combinaciones de plantas en polvo o tabletas, diseñadas para funciones concretas: digestión, sistema nervioso, piel, articulaciones o ciclo menstrual, como por ejemplo el trikatu o triphala.

9. Cómo se estructura un tratamiento ayurvédico

La duración marca lo que realmente puede lograrse, y no todos los programas permiten un Panchakarma completo.

7 días – Bienestar, no Panchakarma

Incluye masajes, vapor herbal y regulación suave del sueño y digestión. No permite realizar un

Panchakarma médico.

14 días – El mínimo para un Panchakarma

Dos semanas permiten la preparación, la sudación y uno o dos procedimientos centrales. Es la duración mínima con resultados reales.

21 días – Lo recomendado para tratar un problema

Tres semanas permiten completar el proceso con una recuperación adecuada. Es la duración indicada cuando hay objetivos clínicos claros.

Rasayana – La fase posterior

Tras el Panchakarma, se requiere una etapa de regeneración de 2 a 6 semanas para consolidar los resultados.

10. Cómo elegir un buen centro ayurvédico

Un centro fiable ofrece dirección médica acreditada, consulta personalizada, cocina terapéutica adaptada, ajustes diarios según evolución y procesos transparentes sin promesas milagrosas. Es importante que tengan experiencia previa en tratar clientes occidentales.

11. Dimensión espiritual y enfermedad espiritual

Aunque Ayurveda es un sistema médico, en India la salud se concibe como un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

La enfermedad espiritual describe estados en los que el cuerpo presenta síntomas persistentes sin causa orgánica clara. Se relaciona con desequilibrios de manas (mente), buddhi (discernimiento) y atman (identidad profunda).

Las principales causas de las enfermedades espirituales son la pérdida de propósito vital, incoherencia entre lo que se siente y lo que se vive, emociones no expresadas o duelos no integrados y un estilo de vida acelerado.

En clínica, se aborda con descanso, rutina, alimentación ligera y terapias que regulan Vata. Para muchos viajeros, la transformación más profunda es mental: claridad y sensación de retorno a uno mismo.

12. De alta ejecutiva a la medicina milenaria

Antes de dedicarse al Ayurveda, Elsa Ramos Elías trabajó durante quince años en una gran corporación japonesa. El ritmo de vuelos, los cambios de horario y la presión constante terminaron afectando a su salud: digestiones irregulares, síntomas de intestino irritable y un estrés que solo conseguía manejar a través del yoga y la meditación.

El punto de inflexión llegó con el diagnóstico de cáncer de su madre. Durante ese proceso se acercó al Reiki como apoyo emocional. Años más tarde, en un retiro, coincidió con un monje de Kerala. Tras sentirse indispuerto, ella le ofreció una sesión de Reiki y, sorprendido por el calor que percibió en sus manos, le habló de un médico indio reconocido internacionalmente por diagnosticar tocando la muñeca y leyendo el pulso. Ese médico era el Dr. Pankaj Naram, conocido también por conseguir resultados en casos que habían sido determinados como incurables, o incluso el embarazos naturales cuando la reproducción asistida había fallado. Esto hizo que Ramos decidiera formalizar sus estudios de Ayurveda con la familia Naram.



Ayurveda se convirtió entonces no solo en la respuesta a sus propios desequilibrios resultado de años de estrés y burnout, sino en una vocación profesional. Tras su formación con la familia Naram, se formó en la técnica de Panchakarma (detox profundo) y realizó prácticas clínicas en distintos hospitales de la India, donde pudo ver de primera mano la eficacia de esta medicina tradicional cuando se aplica con rigor y experiencia.

“Hubo momentos de mi formación en India que sacudieron todo lo que creía saber sobre salud. Técnicas que muchos consideran arcaicas —y no siempre en el buen sentido— resolvían problemas para los que en Occidente no tenemos soluciones claras. El vómito terapéutico, las purgas y los sangrados creaban un espacio en el cuerpo que permitía al organismo lanzar sus propios mecanismos de regeneración, bloqueados durante años por el exceso de toxinas”

Su visión del Ayurveda se sostiene en una idea clave: la prevención empieza mucho antes del síntoma. “Cuando alguien llega a una consulta de Ayurveda suele venir tras una larga lista de especialistas. Pero esta medicina no ofrece atajos: uno de sus principios básicos es identificar y reducir la causa de la enfermedad. Los textos antiguos afirman que la mayoría de las dolencias provienen de errores de intelecto, una forma elegante de decir ‘estupidez’. Y es difícil no estar de acuerdo cuando vemos cómo insistimos en vivir contra los ritmos naturales, saturarnos de comida y estímulos, y aun así sorprendernos cuando llega la enfermedad.”

Un ejemplo claro, apunta Ramos, es el uso creciente de medicamentos para la diabetes con fines de adelgazamiento. “En Ayurveda advertimos desde hace siglos que la salud de los huesos, del sistema nervioso y del sistema reproductor depende directamente del tejido graso. Si se altera su función, aumenta el riesgo de que tejidos esenciales no reciban la nutrición adecuada.” En Estados Unidos ya se han presentado demandas millonarias contra fabricantes por supuestos efectos adversos.

“Nos hemos acostumbrado a tomar pastillas para tapar síntomas derivados de dietas o estilos de vida que no encajan con nuestra constitución. Son parches, y a largo plazo el cuerpo pasa factura. El Ayurveda además del acompañamiento de un profesional, exige un trabajo personal de escucha y respeto hacia el cuerpo”, añade Ramos.

La integración de otras medicinas tradicionales —incluida la colombiana—, de prácticas energéticas como el Reiki y del uso de plantas locales hizo que Ramos se consolidara como una

voz de referencia en las medicinas tradicionales y participe hoy en conferencias y encuentros internacionales de primer nivel.

Sobre Elsa Ramos Elías

Elsa Ramos Elías es experta en Ayurveda y conferenciante internacional. Ayuda a mujeres que han perdido su energía vital a sanar su cuerpo, mente y emociones a través de esta ciencia milenaria. Su trabajo refleja cómo el Ayurveda ofrece soluciones milenarias a los desafíos modernos de las mujeres actuales. Ofrece consultas en línea, así como programas de detox personalizados para recobrar la salud y energía.

www.elsa-ramos.com

hola@elsa-ramos.com

Instagram: [@elsahealer](https://www.instagram.com/elsahealer)

TI: 688928788

FOTOS ALTA:

https://drive.google.com/drive/folders/1JZsQQk9uuNCAXhdPkb2AIR-3l5SamkGC?usp=drive_link