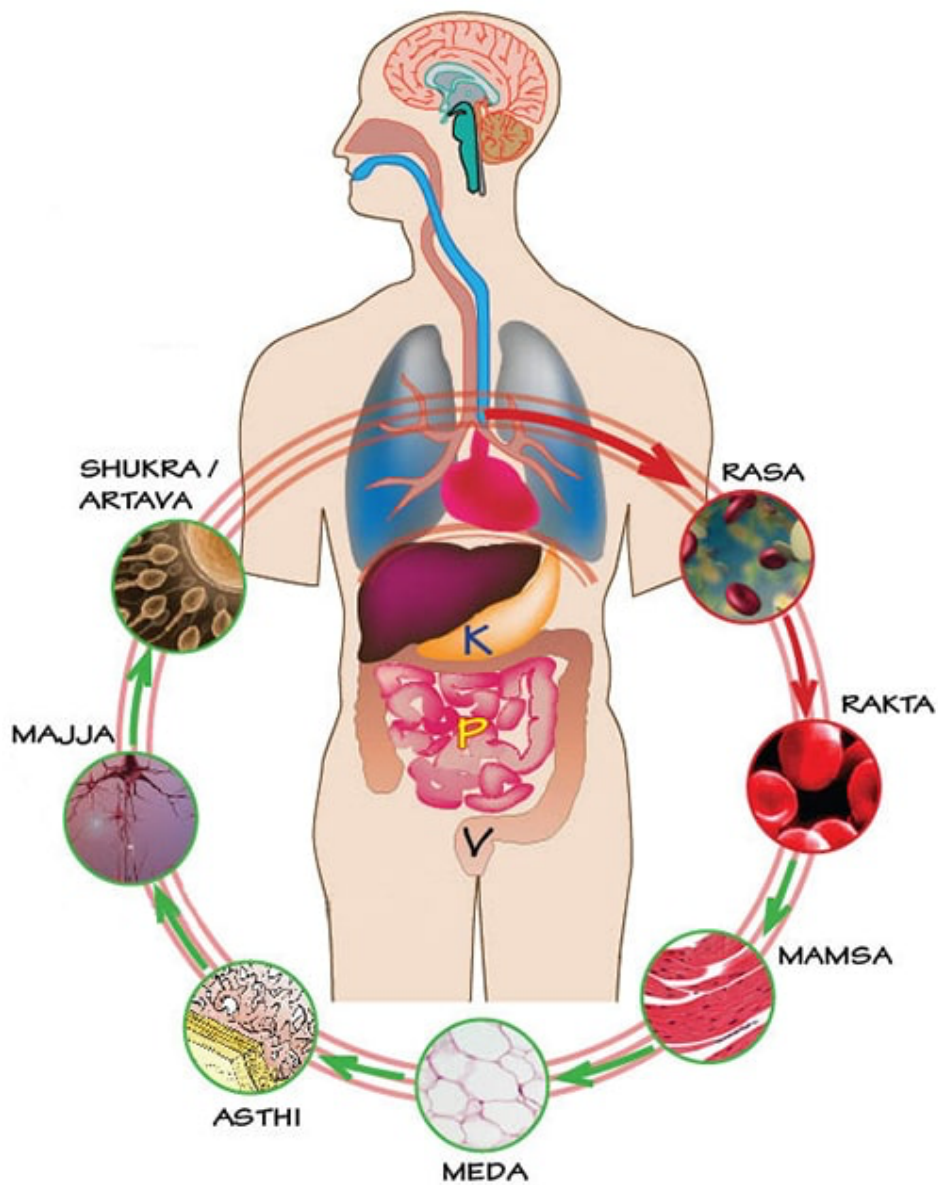


LOS DHATUS EN AYURVEDA

LOS SIETE TEJIDOS



El Ayurveda divide todos los tejidos corporales en 7 grupos denominados dhatus. Podemos considerar como dhatu a todo aquello que da firmeza en el plano material. En sanskrit Dha significa “conteniendo, colocación”. Dhatu significaría algo así como “lo que mantiene unido el órgano; la cementación material del cuerpo”.

Los 7 dhatus son:

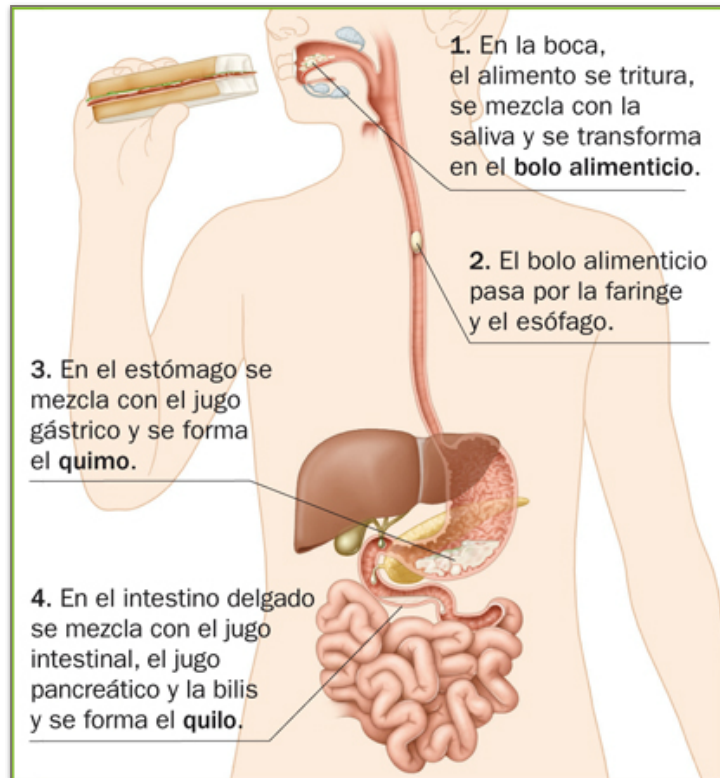
- **RASA:**

Literalmente savia o jugo de la vida, de cualidad fluida. Está formado por los líquidos tisulares, el plasma, la linfa, el quilo. Sus tejidos secundarios son la leche materna y el flujo menstrual y su producto de desecho es la mucosidad. Está formado en grandes proporciones por agua y se vincula a kapha dosha.

Cuando se asimilan los nutrientes digeridos de los alimentos desde el tracto gastrointestinal, se crea **Ahara Rasa**. Ahara significa alimento y rasa “jugo o esencia”. Por lo tanto, el producto final de la digestión enzimática y bacteriana de los alimentos es *Ahara Rasa* (la esencia del alimento). Esta esencia nutritiva en Ayurveda, también se asocia con los nutrientes asimilados a nivel intestinal vía sistema linfático y de ahí al torrente sanguíneo. En este sentido *Ahara Rasa*, también es denominado Chyle o “leche de la vida” (quilo). *Ahara rasa* es la fuente primaria de nutrición para la sucesiva formación del resto de los tejidos (**pranana**; función primaria de nutrición de rasa).

Hay 7 dhatus y cada nivel de formación requiere de 5 días adicionales, lo que hace un total de 35 días necesarios para que rasa dhatu se convierta en shukra dhatu maduro y estable.

- **Formado por:** predominio del elemento agua y vinculado a kapha dosha. En rasa dhatu están presentes los 5 elementos y los 6 sabores, aunque predominan el sabor dulce y el salado. También están presentes las tres gunas; sattva, rajas y tamas. En cuanto a los subdoshas, se



observa la acción de viana vayu y pachaka pitta. Viana vayu, subdoshas de vata, favorece la cualidad movil, activa y fluida de rasa. Pachaka pitta, subdosha de pitta, otorga cierto color amarillento al tejido.

- **Gunas:** fluido, frío, móvil. En poca proporción untuoso y pesado (tiene un poco de elemento tierra en su composición). Como tejido fluido y movil, contiene tanto moléculas de naturaleza fría como caliente. Las moléculas calientes se asocian a las células rojas de la sangre. Las moléculas frías a las células blancas. Se vincula al plasma sanguíneo y a la linfa o circulación de fluidos en todo el sistema linfático. Muchas de sus gunas o cualidades se relacionan con las característica de kapha; líquido, oleoso, viscoso, pesado, suave, lento y pegajoso.
- **Función:** Su función principal es nutrir a los demás tejidos (prinana), hidratar y generar satisfacción. Rasa en sánscrito significa sabor, esto quiere decir, que la calidad de este dhatu precisará de la ingesta de todos los sabores. Prinana está vinculada a la satisfacción inicial que sentimos cuando introducimos el alimento en la boca. La acción nutritiva de los sabores está totalmente vinculada a la creación de este dhatu principal.

- **Tejidos secundarios:** Leche materna, capa superior de la piel (epidermis) y flujo menstrual. Una persona con rasa sara (rasa en estado óptimo) es de apariencia bella, lozana, con una piel suave y reluciente, de buena textura y color uniforme. Su complexión corporal transmite fortaleza y es resistente al trabajo.
- **Malas o productos de desechos:** mucosidad.

- **RAKTA:**

Cuando el cuerpo ha producido suficiente rasa dhatu, surge la posibilidad de formarse el siguiente tejido, el tejido de la sangre (glóbulos rojos, hemoglobina), en cuya naturaleza encontramos los elementos fuego y agua y por tanto, se relaciona con pitta dosha.

- **Formado por:** predominio de los elementos fuego y agua, y por tanto, vinculado a pitta dosha.
- **Gunas:** líquido, untuoso, móvil, dulce, salado, rojo vivo y oleoso.
- **Función:** sus funciones son nutrir, dar vida, oxigenar los tejidos del cuerpo, mantener el metabolismo, dar color corporal, fuerza, felicidad y facilitar la percepción del tacto. Las ubicaciones principales de este dhatu son el hígado, el bazo y los vasos sanguíneos. Una parte de rasa dhatu es transformado en el hígado y en el bazo para generar rakta dhatu, y así formar el líquido vital del sistema circulatorio del cuerpo, es decir, una combinación entre la sangre (rakta) y el plasma sanguíneo (rasa).
- **Tejidos secundarios:** Sus tejidos secundarios son las venas, las arterias, los tendones y ligamentos. Este tejido se constituye por la acción de raktadhatu agni. De su fuerza dependerá el estado de nuestros músculos (mansa), siguiente tejido en construcción.

- **Malas o productos de desechos:** El producto de desecho de rakta es de naturaleza pitta, y a nivel físico se expresa a través de la bilis. Este desecho tiene una influencia caliente e intensa. Un exceso de este dhatu generará una “sangre caliente” y emocionalmente tendencia a la ira y la agresividad. En estos casos, hay un exceso de calor que afecta al organismo y distorsiona la acción vigorizante de un rakta equilibrado, por una tendencia desmedida y sobresaltada de la energía.

- **MANSA:**

El tercer tejido en construcción es mansa, el tejido muscular. Este se encarga de dar seguridad y protección al resto de las estructuras del cuerpo (huesos, órganos, vasos sanguíneos, etc) y por tanto, es el tejido encargado de constituir nuestra forma y en parte, nuestra identidad física.

- **Formado por:** el elemento tierra y en menor medida elemento agua; lo que hace que se relacione directamente con kapha dosha.
- **Gunas:** pesado, estable, blando, duro, frío y untuoso.
- **Función:** la localización principal del tejido se haya en las grandes masa musculares del cuerpo y se genera gracias al mansadhatu agni. A través de este dhatu nos vemos dotados de movimiento. El buen funcionamiento de este dhatu se expresa a través de músculos **fuertes** y grandes, piel nutrida y untuosa, paciencia, amabilidad, longevidad y sabiduría. Las estructuras corporales de hombros, barbillas y pies prominentes suelen estar relacionadas con un mansa dhatu fuerte.
- **Tejidos secundarios:** sus tejidos secundarios son la piel, la grasa subcutánea y los músculos lisos.
- **Malas o productos de desechos:** los malas o productos de desechos son aquellos que se excretan a través orificios, tales como las legañas, los mocos o el cerumen.

- **MEDAS:**

Medas es el cuarto tejido constituido por la combinación de los tejidos anteriores y por la acción de medas dhatuagni. Se identifica con la grasa corporal.

- **Formado por:** en él predomina el elemento agua y se relaciona con kapha dosha.
- **Gunas de medas dhatu:** pesadez, untuosidad, suavidad, densidad, turbia y blanda.
- **Función:** las funciones principales de medas son nutrir y lubricar. Se encarga de recubrir los órganos de grasa para realizar una acción nutritiva, protectora y térmica. Su calidad se observa en: la cantidad de grasa corporal, la lubricación de las articulaciones (no crepitan y se mueven sin dificultad), en una piel suave, hidratada y aterciopelada. La localización básica de este tejido está en los riñones y en el omentum (tejido grasoso, sumamente vascularizado, que contiene células madre y cuelga como un delantal sobre los intestinos y la área inferior abdominal).
- **Tejidos secundarios:** sus tejidos secundarios están constituidos por los ligamentos.
- **Malas o productos de desechos:** Los productos de desechos son el sudor.

- **ASTHI:**

Asthi es el quinto tejido y se relaciona con los huesos o tejido óseo.

- **Formado por:** está formado por el elemento tierra y por el elemento aire, de ahí que los huesos sean porosos y ligeros a la vez que fuertes y estables. Los desórdenes óseos suelen relacionarse con desequilibrios de

vata agravado en este tejido. Así, cuanto más vata hay en el sistema, más aumenta el elemento aire en los huesos y más se incrementa su porosidad, aspereza y sequedad; factores que contribuyen a su debilitamiento.

- **Gunas:** es duro, estable, denso y áspero.
- **Función:** la función principal de este tejido es soportar el peso del cuerpo y aportar estructura y sostén interno. Además, los huesos planos y grandes protegen la médula ósea roja. La ubicación corporal de este tejido se halla en los huesos repartidos por toda la anatomía corporal. Cuando este tejido es de buena calidad, tenemos una elevada resistencia al trabajo y al sobreesfuerzo. Su calidad puede observarse en la grandeza y resistencia ósea, en la salud de las articulaciones y en el aspecto de las uñas.
- **Tejidos secundarios:** para muchos autores los dientes son un tejido secundario de los huesos. Para otros, los dientes son tejido óseo en sí mismo.
- **Malas o productos de desechos:** los productos de desechos son el vello, el pelo y las uñas.
- **MAJJA:**

Este es el sexto tejido y se identifica con la médula ósea, con el sistema nervioso y con las partes blandas de las articulaciones. También incluye otras médulas como la médula amarilla genatiforme, la médula espinal y el cerebro.

- **Formado por:** predomina el elemento agua y se relaciona muy directamente con kapha dosha. La ubicación de este tejido se encuentra en el interior de los canales que contienen las distintas médulas.

- **Gunas:** sus cualidades son pesado, untuoso, pegajoso. Ayuda a generar una voz alta y poderosa; una personalidad magnética, digna de respeto y admiración. Es la energía del maestro.
- **Función:** las funciones principales de este tejido son la lubricación, la fuerza y las funciones propias el sistema nervioso. Sus lugares de localización son los huesos largos, las articulaciones y el cráneo. Cuando este tejido es de buena calidad, puede observarse una piel untuosa, articulaciones flexibles y lubricadas y una mente inteligente y abierta. Reflexionando más profundamente sobre la función de este tejido, surge el concepto de rellenar. Las médulas sirven para rellenar el interior de los huesos, aportando untuosidad y lubricación a estas estructuras que por naturaleza están formadas por aire y dominadas por vata. A nivel mental, una médula sana impide la vacuidad de la mente y las médulas constituyen una reserva de poder pasivo y disponible de nuestra sabiduría más profunda (relacionado con tarpaka kapha).
- **Tejidos secundarios:** el tejido secundario es el cabello. Cuando la médula está sana y fuerte, los ojos representan su estado a través de una mirada brillante, serena e intensa, capaz de expresar la intensidad de la persona. Los ojos son las ventanas a través de las cuales proyectamos nuestra profundidad y sabiduría esencial.
- **Malas o productos de desechos:** Es el aceite que lubrica las heces, los ojos y la piel. Las secreciones lagrimales.

- **SUKRA:**

Este tejido es el último y se relaciona con los órganos y células reproductoras (semen y óvulo).

- **Formado por:** predomina el elemento agua y por tanto kapha dosha. Se ubica a lo largo y ancho de todo el cuerpo, aunque su localización principal se haya debajo de la vejiga.

- **Gunas:** es frío, pesado, untuoso, pegajoso y fluido.
- **Función:** es un tejido que contribuye a la formación de Ojas (esencia vital), a fortalecer el cuerpo y sobre todo a la reproducción. Cuando está en estado óptimo fomenta la reproducción y la fertilidad. Aumenta el carisma y el atractivo personal. Se relaciona con la creatividad como cualidad mental. Simboliza la fuerza creativa y posibilita la culminación tangible de una obra acabada (descendencia, realizar un proyecto laboral, una obra intelectual, etc). Un sukra óptimo, resultado de la fortaleza de los tejidos previos, es la antesala para generar Ojas en el cuerpo y mantener fuerte nuestra inmunidad.
- **Tejidos secundarios:** Se trata de un tejido muy sutil que no genera tejidos secundarios ni desechos.
- **Malas o productos de desechos:** Se trata de un tejido muy sutil que no genera tejidos secundarios ni desechos.