

Garshan (o anche "Udgarshan") è un trattamento antico anti-kapha di straordinaria efficacia per aiutare a risolvere alcuni inestetismi della pelle. I suoi effetti ionizzanti e fortemente drenanti tendono a fare alzare vata, specialmente vyana-vata.

Usato in ambito estetico:

Riduce i liquidi in eccesso, pertanto può essere utilizzato in sinergia con trattamenti specifici anticellulite e sedute di linfodrenaggio, lascia la pelle straordinariamente pulita rimuovendo al meglio le cellule epidermiche morte.

In ambito terapeutico:

riduce kapha, in particolare shleshaka-kapha e, in generale, elimina l'acqua che si trova negli strati superficiali del corpo. Può essere un trattamento coadiuvante là dove ama è presente e, in generale in tutte le alterazioni del muco (a livello polmonare, gastrico e intestinale).

Gli effetti del "Garshan"

Possiamo dunque elencare i principali effetti del trattamento Garshan:

- Ionizza la pelle e quindi tende a caricare energicamente i meridiani più superficiali
- Ha un effetto psicosomatico attivante, in particolare sui soggetti kapha-tamasici
- Stimola la circolazione linfatica
- Attiva la circolazione sanguigna
- Ha un moderato effetto di vasodilatazione
- E' un forte diaforetico (più evidente che i pindasveda)
- Aiuta ad eliminare il grasso superficiale in eccesso
- Rimuove le cellule epidermiche morte
- Libera le articolazioni da eccessi di liquidi

In termini ayurvedici:

- Diminuisce shleshaka-kapha e, in misura minore, kledaka e avalambaka, per cui oltre ad aiutare le articolazioni, può ridurre il muco gastrico e quello polmonare, nonché tutte le situazioni di sama-dosha, ovvero di alterazioni dei singoli dosha in presenza di ama.
- Contribuisce ad aumentare pitta e agni, ma ciò nonostante non ha un effetto apprezzabile su vata, perchè contribuisce ad aumentare la secchezza del corpo e quindi tende piuttosto a farlo aumentare, in sostanza, mentre nei pindasveda prevale l'effetto termico, nel garshan prevale quello drenante.