



Escuela de  
**MEDICINA  
HUMANA**



**Materia:**

Interculturalidad

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Pérez Sanchez Mia Esther

**Nombre del Docente:**

Dr. Alejandro Javier Ramírez Martínez

**Tema:**

Medicina hindú

Campus Berriozábal, Chiapas

**Primera Unidad**

**Fecha:** 03/03/2025

## **MEDICINA AYURVEDA**

Ayurveda, es una palabra del sánscrito compuesta de dos términos: yuh, duración de la vida; y, vedá, verdad, conocimiento. Así pues, su significado viene a ser: La Ciencia o Sabiduría de la Vida. De acuerdo con su definición, la medicina ayurvédica observa la salud como algo más que la ausencia de enfermedad. Ayurveda define la vida Ayuh como la coordinación inteligente de nuestras cuatro partes: el alma, la mente, los sentidos y el cuerpo, con la totalidad de la naturaleza y el cosmos. Según Ayurveda, poner todo ello en equilibrio, es la clave para una vida saludable. Sus fundamentos se exponen en varios tratados importantes, incluyendo los textos de Charaka, Sushruta y Vagbhata, los grandes escritores clásicos de la Medicina Ayurveda. También hay numerosas otras obras más pequeñas, escritas posteriormente para explicar las diversas ramas de Ayurveda, que incluyen disciplinas como: Medicina general, Pediatría, Cirugía, Toxicología, Fertilidad y Rejuvenecimiento.

### **PRINCIPIOS BÁSICOS DE AYURVEDA**

- El enfoque fundamental de Ayurveda para el bienestar es que se debe llegar a un estado único de equilibrio de todo nuestro ser: cuerpo, mente y espíritu.
- Ayurveda ve el mundo a la luz de tres principios constitucionales o Dohas: Vata, Pitta y Kapha.
- La primera línea de defensa en la lucha contra los desequilibrios es eliminar la causa del problema. Si el problema se identifica fuera del individuo, el cuerpo comienza a ser capaz de curarse a sí mismo.
- El enfoque fundamental de Ayurveda para el bienestar es que se debe llegar a un estado único de equilibrio de todo nuestro ser: cuerpo, mente y espíritu.
- Ayurveda ve el mundo a la luz de tres principios constitucionales o Dohas: Vata, Pitta y Kapha.
- La primera línea de defensa en la lucha contra los desequilibrios es eliminar la causa del problema. Si el problema se identifica fuera del individuo, el cuerpo comienza a ser capaz de curarse a sí mismo.

### **DOSHAS VATA:**

Compuesto de aire y espacio, vata es seco, ligero, frío, áspero, sutil/penetrante, móvil y claro. Como tal, regula el principio del movimiento.

PITA: produce las cualidades del fuego y del agua. Es agudo, penetrante, caliente, ligero, fluido, móvil y aceitoso. El dominio principal de Pitta es el de la transformación.

KAPHA: compuesto de tierra y agua, es pesado, frío, opaco, aceitoso, liso, denso, suave, estático, fluido, gaseoso, denso y grueso. Kapha gobierna la estabilidad y la estructura.

## **MASAJES AYURVEDA**

El masaje Ayurveda es un masaje que se realiza con aceite, y que promueve beneficios físicos como tensión muscular liberada, drenaje linfático y una piel más nutrida de la cabeza a los pies. Se destaca de otros masajes debido a que se enfoca en la piel, en lugar de solo en los músculos subyacentes; desde los aceites usados hasta los movimientos estimulantes de la circulación, es más como un masaje facial para todo el cuerpo.

### **BENEFICIOS**

En general el masaje ayurverico puede ayudar en:

- Aumenta la conciencia corporal
- Vías claras fisiológicas y energéticas
- Crea una relajación profunda • Desintoxica y limpia
- Mejora el sistema inmunológico
- Ayudar a las personas con afecciones médicas a mejorar su bienestar general • Mejorar la circulación
- Aumenta la vitalidad, rejuvenece y repara
- Mantiene a las personas sanas en buen estado de salud
- Equilibra los humores Vata, Pitta y Kapha
- Promueve una piel sana
- Reduce el estrés
- Calma el cuerpo y la mente

### **DIETA AYURVEDICA**

La ayurvédica no es exactamente una dieta al uso, con menús establecidos y 'recuento' de calorías, porque se trata de un concepto holístico de cuidado integral de la persona. La meditación, la capacidad de relajación para combatir el estrés o el uso de hierbas medicinales forman parte, junto a la propia alimentación, de las terapias ayurvédicas que buscan el equilibrio personal en armonía con uno mismo y con el Universo.

### **ALIMENTOS SEGUN LAS DOUSHAS DE LA DIETA**

Vata: las personas vata deben tomar alimentos ricos en nutrientes y también en grasas saludables. Además, su especial sensibilidad al frío aconseja evitar comidas frías y optar por las templadas y bien condimentadas, con especias como el tomillo,

el cilantro o la raíz de jengibre. Productos lácteos, carne de aves, pescado, frutas dulces y maduras, como plátanos o melocotones, y cereales, como avena y arroz, son algunos de los alimentos más recomendables.

Pita: los vegetales son los alimentos que más ayudan a mantener la salud y el equilibrio de las personas pita. Verduras de hoja, espárragos, brócoli, calabaza... deben ser la base de su dieta ayurvédica, que deberán completar con legumbres, cereales, como la cebada o el trigo, y lácteos.

Kapha: evitar los alimentos fritos y reducir la sal es una de las condiciones de la dieta ayurvédica para personas Kapha. Berenjenas, brócoli, coliflor, patatas (horneadas o hervidas), legumbres, especialmente lentejas, son algunos de los alimentos más recomendables. En cambio, la leche y las comidas frías en general deben restringirse.

## **HERBOLARISMO AYURVEDICA**

Son aquellas plantas que han sido empleadas en la medicina tradicional India que tenía, o tiene, como propósito un cuidado integral de la persona, más enfocado al bienestar que al tratamiento de enfermedades o dolencias, es un sistema de medicina tradicional de la India que utiliza plantas medicinales para mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, algunas de las combinaciones botánicas utilizadas en el Ayurveda están contaminadas con metales pesados.

## **HERBOLARIAS POPULARES**

Ashwagandha: Reduce el estrés y la ansiedad, mejora la energía. Tulsi: Refuerza el sistema inmunológico y combate infecciones. Cúrcuma: Antiinflamatoria, desintoxicante y mejora la digestión. Triphala: Combinación de tres frutas para mejorar la digestión y desintoxicar el cuerpo. Brahmi: Potencia la memoria y la concentración. Neem: Purificante de la sangre y beneficioso para la piel.

## **FORMAS DE USO**

Infusiones o té · Polvos (churnas) mezclados con agua o miel · Cápsulas y extractos  
· Masajes con aceites herbales · Mascarillas y ungüentos

## **PSICOLOGIA AYURVEDICA**

La psicología consiste en:

- El ayurveda considera que la mente y la alimentación son las principales causas de las enfermedades.
- La psicología ayurveda considera los Gunas como factores de salud mental y bienestar.

- El ayurveda define la vida como la coordinación de la mente, el alma, los sentidos y el cuerpo con la naturaleza y el cosmos.
- El ayurveda considera que la enfermedad es el resultado de la falta de armonía con el entorno.
- El ayurveda busca conservar la salud a través de la prevención de enfermedades.
- El ayurveda busca el autoconocimiento y el desarrollo de la conciencia.
- El ayurveda busca comprender cómo funciona la mente para mantener una salud óptima.

### **Bibliografía**

1. -[https://glitzi.com.mx/blog/que-es-el-masaje-ayurveda-y-para-quesirve?srsIid=AfmBOoo\\_JjBCpo\\_4TYpCRsXvO9k7PycHI0wjuUD\\_Jfkj\\_92HZfRkeP\\_2](https://glitzi.com.mx/blog/que-es-el-masaje-ayurveda-y-para-quesirve?srsIid=AfmBOoo_JjBCpo_4TYpCRsXvO9k7PycHI0wjuUD_Jfkj_92HZfRkeP_2).
- 2.-<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/dieta-ayurvedicaque-es-alimentos-y-beneficios-51911.html#:~:text=Verduras%20de>
3. <https://www.avantmedic.com/es/blog/la-medicina-ayurveda-breve-introduccion-asus-principios/>