



Universidad del sureste

Interculturalidad medica II

Asesor: Doctora Magali Guadalupe Escarpulli Siu

Investigación "Terapia Ayurvedica"

Mi Universidad

Alumno: Noé Agustín Nájera Zambrano

Medicina humana

De acuerdo con su definición, la medicina ayurvédica observa la salud como algo más que la ausencia de enfermedad. Los sabios de la época tenían una comprensión intuitiva de la fisiología y del funcionamiento integrado de mente-cuerpo-espíritu que, mucho antes de la aparición de la medicina moderna, ya explicaba los principios básicos de Ayurveda.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE AYURVEDA

Aunque los principios ayurvédicos nos sirven para explicar la complejidad de la salud, también sirven para identificar el mundo que nos rodea. Sus conceptos básicos son sencillos y se convierten en los elementos básicos de todo lo demás.

- 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 Doshas: Vata, Pitta y Kapha (Más adelante se explican en detalle)
- 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. Por ejemplo, si los contaminantes están irritando las fosas nasales y senos paranasales, remedio tradicional ayurvédico consiste en irrigaciones con la olla Neti o rinocornio.
- Si hay desequilibrios remanentes después de quitar la causa de la irritación, se genera el equilibrio usando opuestos. Por ejemplo, el remedio ayurvédico para el exceso de ardor es algo frío. Así, para el exceso de calor o acidez en el sistema digestivo, se puede usar el enfriamiento y hierbas calmantes como el Shatavari.
- Siempre debe apoyarse el “fuego digestivo”, gracias al cual los nutrientes pueden ser absorbidos y los elementos de desecho eliminados.

LOS REMEDIOS AYURVEDA

Ayurveda ofrece una serie de maneras para equilibrar doshas y encontrar el bienestar. La clave está en encontrar el equilibrio con un enfoque integral: dirigir la mente, el cuerpo y el espíritu.

Los remedios ayurvédicos se basan en:

- Modificaciones en la dieta
- Ajustes de estilo de vida y actividad
- Suplementos de hierbas
- Yoga, Pranayama (técnicas de respiración) y meditación

- Marma (Puntos de presión energéticos)
- Los procesos de limpieza, tales como Panchakarma, etc.