



DERECK HARPER NARCIA

“El Ayurveda”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: INTERCULTURALIDAD  
FECHA: 24 DE JUNIO DEL 2021  
DR: MAGALLI ESCARPULLI  
TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

# AYURVEDA

El Ayurveda es un antiquísimo arte de curar, que se practica en India desde hace más de 5000 años en forma ininterrumpida. En el idioma sánscrito “Ayur” significa vida y “Veda” conocimiento. Literalmente significa “la ciencia de la vida”. No está concebido sólo como un sistema médico sino como un verdadero sistema de vida para promocionar la salud.

Fue formalmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional. El Centro de Medicinas Alternativas y Complementarias(NCCAM) dependiente del Instituto de la Salud de los Estados Unidos ubica al Ayurveda dentro de la categoría de los sistemas profesionales complementarios mayores. En la India existen 256 Colleges y Facultades de Medicina, donde se debe estudiar durante cinco años y medio para obtener el título de médico.

El ayurveda considera que determinados alimentos como la leche y el ghee (mantequilla clarificada), y las plantas tónicas como ashwagandha (*Withania somnifera*), shatavari (*Asparagus racemosus*) y guduchi (*Tinospora cordifolia*), estimulan el ojas, que es la energía vigorizante y que podría compararse en parte con la función del sistema inmunitario.

La práctica de la meditación, la entonación de mantras y la vida sexual moderada también ayudan a tener un ojas fuerte. Para el ayurveda, las emociones positivas o la conciencia de la sacralidad del ser humano y de la naturaleza forman parte de una vida saludable. Por eso la devoción y los rituales también forman parte de él.

Ese misticismo práctico ha hecho que en Occidente algunas personas, con más habilidades para captar discípulos y admiradores que para curar realmente, se presenten como expertos en ayurveda cuando no son capaces de realizar un examen corporal adecuado como haría un médico ayurvédico genuino. Este sabe tomar los pulsos, interpretar el aspecto de la lengua o palpar el abdomen, además de realizar las preguntas adecuadas a paciente.

## LOS PRINCIPALES TRATAMIENTOS DEL AYURVEDA

Un auténtico médico ayurvédico empezaría por recomendar masajes específicos con combinaciones de aceites que reducen la acumulación de doshas, así como cambios en la dieta, pues la alimentación es el remedio físico más importante a largo plazo. Su efecto se aprecia entre uno y seis meses después de iniciado el régimen.

El masaje ayurveda es la técnica más conocida y más accesible, pues cada día es más sencillo encontrar a profesionales con formación ayurvédica en balnearios y spas, pero es posible obtener algunos beneficios mediante un automasaje sencillo con aceite de sésamo en los pies y en la cabeza dos veces a la semana.