



NOMBRE DEL ALUMNO: KARINA DESIRÉE RUIZ PÉREZ

CARRERA: MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA: ANTROPOLOGÍA MÉDICA II

DOCENTE: DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO

ACTIVIDAD: INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL SOBRE LA CULTURA HINDÚ

PARCIAL: III

SEMESTRE: SEGUNDO

GRUPO: B

FECHA: 27 DE MAYO DEL 2023

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.

El Ayurveda o “ciencia de la vida” es el sistema médico tradicional practicado en la India desde hace más de cuatro milenios. Al igual que la medicina tradicional china, el Ayurveda es una ciencia holística que considera al ser humano en su totalidad cuerpo, mente y espíritu. Combina el empleo de plantas para una nutrición apropiada, una purificación y, ante todo, una forma de vida positiva para mantener la armonía y el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Es decir, pone especial énfasis en la prevención de la enfermedad más que en la curación de los síntomas específicos.

Ayurveda es un antiguo y a la vez atemporal sistema completo de medicina tradicional que **aporta remedios para alcanzar y mantener en óptimas condiciones nuestra salud y bienestar**. Los beneficios de la Medicina ayurvédica han sido probados durante siglos de uso, y sus metodologías son tan aplicables hoy en Occidente como lo fueron hace miles de años en la India.

En los últimos años han aparecido en el mercado cosmético diversas líneas de productos basadas en los principios del Ayurveda, el sistema de curación tradicional de la India. En el presente trabajo se resumen los principios de esta filosofía védica en lo que respecta al cuidado externo de la piel y se revisan las sustancias más empleadas para este fin.

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**. La salud no es sólo un estado del cuerpo. Interactuamos con las estaciones, los cambios planetarios de la tierra y la luna, otros planetas, así como con las relaciones cotidianas que orbitan dentro de nuestras vidas, nuestras personas queridas y amigos, compañeros de trabajo, entre otros. En este sentido, afectamos y somos afectados por cada otra cosa animada e inanimada que exista. Según Ayurveda, poner todo ello en equilibrio, es la clave para una vida saludable.

Según la filosofía ayurvédica estamos compuestos de tres energías vitales primarias denominadas doshas. **Los nombres en sánscrito de los doshas son vata, pitta y kapha.**

Los doshas: las tres constituciones

Cada persona tiene una constitución diferente que viene determinada por los diferentes grados de cada dosha si bien en la mayoría de las personas predominan uno o dos de los doshas. Los doshas determinan nuestra personalidad, el aspecto físico, las habilidades innatas, la tendencia de nuestros pensamientos y emociones, etc.

Todos nacemos con el nivel de cada dosha adecuado para nosotros. Cuando nuestros doshas se desequilibran debido a malos hábitos como es una dieta inadecuada o estrés y es así como se desarrollan las enfermedades.

El tipo de piel y los doshas

El Ayurveda distingue diez tipos de piel: los tres tipos básicos son:

- **VATA:** compuesto de aire y espacio, vata es seco, ligero, frío, áspero, sutil/penetrante, móvil y claro. Como tal, regula el principio del movimiento. Cualquier movimiento corporal: masticar, tragar, impulsos nerviosos, respiración, movimientos musculares, pensamiento, peristaltismo, movimientos intestinales,

micción, menstruación, etc. requiere un vata equilibrado. Cuando vata está en desequilibrio, cualquiera de estos movimientos puede quedar perjudicado.

- **PITA:** produce las cualidades del fuego y del agua. Es agudo, penetrante, caliente, ligero, fluido, móvil y aceitoso. Así, Pitta supervisa: la digestión, el metabolismo, el mantenimiento de la temperatura, la percepción sensorial y la comprensión. Pitta desequilibrado puede comportar la irritación y la inflamación en estas áreas en particular.
- **KAPHA:** compuesto de tierra y agua, es pesado, frío, opaco, aceitoso, liso, denso, suave, estático, fluido, gaseoso, denso y grueso. Gobierna la estabilidad y la estructura, forma la sustancia del cuerpo humano, la del esqueleto y la de las moléculas grasas (lípidos) de varios órganos que apoyan el cuerpo. Un exceso de kapha conduce a una sobreabundancia de densidad, pesadez y aumento de peso.

Según el Ayurveda, los problemas de la piel aparecen por un desequilibrio de los doshas. **Los factores causantes pueden ser físicos, psicológicos o espirituales:**

- Entre los factores físicos están el exceso de trabajo, la alimentación inadecuada, la mala respiración, la falta de descanso y la exposición a la contaminación ambiental.
- Entre los factores psicológicos causantes del desequilibrio de los doshas figuran las crisis personales, los conflictos personales y los comportamientos negativos.
- Entre los factores espirituales se pueden citar la desesperación y la confusión. Estas emociones influyen directamente en la liberación de las hormonas, mensajeros bioquímicos que regulan nuestras funciones biológicas y nuestro sistema inmunitario.

Cuidado ayurvédico de la piel

Para restablecer el equilibrio de los doshas en el organismo, el Ayurveda **combina los cuidados cosméticos con el tratamiento dietético, la fitoterapia, el masaje, la meditación y los cambios en el estilo de vida.** En consecuencia, la cosmética representa sólo una pequeña parte del cuidado integral del organismo que propugna el Ayurveda. Para obtener unos resultados idóneos, el cuidado externo de la piel se debe completar con el cuidado interno de la piel que ofrecen los restantes tratamientos.

Los cosméticos formulados según la filosofía ayurvédica son más “naturales” que los cosméticos occidentales; es decir, son más restrictivos en la inclusión de colorantes, conservantes, perfumes y otras sustancias químicas sintéticas. Los principios activos son extractos de plantas, verduras y frutas, así como aceites vegetales puros y aceites esenciales.

La selección de los ingredientes se adecúa al tipo de piel al que van dirigidos, para equilibrar el exceso de dosha que ha provocado la alteración cutánea.

En general se necesita:

- Para las pieles secas se utilizan ingredientes cálidos y estabilizadores para equilibrar a vata.
- Para las pieles sensibles necesitan ingredientes fríos y suavizantes para equilibrar a pitta.
- Para las pieles grasas se requieren ingredientes ligeros y estimulantes para equilibrar a kapha.

BIBIOGRAFÍA

- La Medicina Ayurveda. Breve introducción a sus principios. (2017, junio 29). Avantmèdic. <https://www.avantmedic.com/es/blog/la-medicina-ayurveda-breve-introduccion-a-sus-principios/>. Consultado el 26 de mayo del 2023.