



**Mi Universidad**

*Nombre del alumno:*

*Leticia Desiree Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Medicina hindu, china y en asia.*

*Parcial : II*

*Nombre de la Materia: Antropologia Medica.*

*Nombre del profesor: Dra. Irma Sanchez Prieto.*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*2° Semestre*

## MEDICINA HINDU Ayurveda. Definición.

La palabra Ayurveda viene del Sánscrito, la cual se compone de «Ayur» que significa «Prolongar Vida» y «Veda» que significa Verdad o conocimiento. En otras palabras podríamos decir que Ayurveda es prologar la vida con la verdad. Es un método de curación natural que como se menciono anteriormente data de hace unos 4000 a 5000 años. Actualmente es considerado como un arte que de una manera efectiva logra mantener la salud de los seres humanos, ya que no solo se enfoca a la curación de cierta dolencia del cuerpo, si no también se enfoca al ser humano completo como un ser de conexión emocional y espiritual con el universo. Pese a tener un inicio no muy claro, y que muchas personas pueden desconfiar por no tener un principio científico como en occidente estamos acostumbrados, La Ayurveda en muchos siglos de experiencia, ha logrado catalizar un compendio de información que actualmente es utilizada y aplicada en occidente como en India. Y aunque la medicina actual es muy certera, la medicina Ayurveda incluye principios que no son tomados en cuenta por esta medicina tradicional, y por eso hace una construcción de la salud del cuerpo en muchos ángulos del universo y los cuales son:

- El equilibrio. El enfoque fundamental tienen que ver con el equilibrio del Cuerpo, mente y espíritu, lo que hace una medicina que te restituye desde tu interior.
- Dentro de estos principios, existen tres principios constitucionales los cuales son: o Dohas: Vata, Pitta y Kapha. Estos principios se refieren a los metabolismos de los cuerpos y los veremos mas adelante.
- El cuerpo es capaz de curarse a sí mismo. Juntamente con el primer principio, el equilibrio se da a partir de agentes externos, en tal caso el primer agente a equilibrar son las condiciones externas que rodean al individuo.

### Ayurveda.

### Doshas:

Estos tres principios son básicos en la medicina Ayurveda, sin embargo se que no te quedará claro que es son Dohas, específicamente Vata, Pitta y Kapha y para ello te vamos a explicar cada una:

Vata: Compuesto de Eter y Aire, quienes están gobernados por la inestabilidad, es decir los cambios rápidos que puede efectuar nuestro cuerpo, es decir el movimiento. Cualquier movimiento corporal com masticar, respirar, movimientos musculares, etc, se requerirá de tener un Vata equilibrado, de lo contrario cualquier actividad de movimiento del cuerpo puede quedar perjudicado.

Pitta: Es del Fuego y del Agua. Son quienes están gobernados por la transformacion. Asi como el fuego transforma todo lo que quema, el Doha Pitta es el encargado de efectuar todos los procesos que hace nuestro cuerpo, es por eso que Pitta esta presente en la digestion, el metabolismo, las percepciones mentales, etc.

Kapha: es la tierra y el agua, gobierna la estructura del cuerpo humano como el esqueleto y las moleculas grasas, asi como los demás organos del cuerpo. Por tratarse incluso de las grasas, un crecimiento de Kapha, es un aumento de nuestra masa corporal, a lo que llamamos gordura y aumento de peso. Se necesita un buen equilibrio en Kapha.

Remedios Ayurveda: Ayurveda esta enfocado a equilibrar esos Doshas y con ello encontrar el bienestar de cada cuerpo. Lo fundamental tienen que estar uno enfocado a equilibrar lo que mencionábamos en el primer principio: Cuerpo, mente y espíritu.

Los remedios ayurvédicos en general, están enfocados a:

Equilibrio en la dieta

Estilo de vida activo y dinámico.

Suplementos naturales, base de hierbas.

Técnicas de respiración y meditación (Yoga)

Procesos de limpieza y desintoxicación.

## MEDICINA CHINA

La medicina china es un estilo tradicional de tratamiento y medicina que se basa en más de 2.000 años de experiencia y práctica médica china. Durante miles de años, la medicina tradicional china (MTC) ha evolucionado y ahora se utiliza cada vez más como un enfoque de salud complementario o forma de tratamiento, tanto en Europa como en los Estados Unidos. Mientras que la medicina occidental se centra tradicionalmente en el tratamiento de enfermedades y patologías, la MTC tiene un enfoque más holístico y trata al ser en su totalidad en lugar de una condición individual per se.

### Fundamentos y leyes de la medicina china

La medicina tradicional china se basa en fundamentos filosóficos y leyes naturales. Como te hemos comentado son los mismos que rigen la naturaleza. Existen algunos principios esenciales como la Ley de Zang Fu que analiza, estudia y obtiene clasificaciones de todas las funciones fisiológicas. Para ello, se detiene en cada uno de tus órganos para conocer su equilibrio y estado.

A su vez, una de las ideas filosóficas fundamentales de esta forma tradicional de sanar es la teoría del yin yang. Esta teoría se basa en el principio de que existen fuerzas opuestas en la naturaleza y en cada uno de nosotros. Estas fuerzas se complementan, se atraen y se desequilibran. En este último caso es cuando puede manifestarse la enfermedad.

Pero, además, existe un concepto llamado Qî que se refiere a la energía vital que nos permite vivir. Sería algo parecido a lo que conoces como genética. Es equiparable a nuestro ADN y lo tenemos desde que nacemos. Se le llama Jing innato. Sin embargo, a lo largo de la vida adquieres un jing que obtienes de los alimentos al transformarlos en tu cuerpo. Este principio Qî viaja por nuestros fluidos, por los meridianos o canales energéticos. Y así es como llega a cada rincón de nuestro cuerpo.

### Beneficios y contraindicaciones de las terapias alternativas

Tu salud física y mental, por ejemplo, tu circulación sanguínea y corazón, así como tu sistema inmunitario, la forma en la que percibes el dolor, el equilibrio y, en general, el control corporal, la fuerza y la movilidad. Ten en cuenta que para esta medicina, cuerpo y mente no constituyen una dualidad, es decir, no están separados.

Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye algunas prácticas de la medicina china. En otras palabras, acepta estos tratamientos como válidos dentro del abanico de opciones terapéuticas que deben ofrecerse en todo el mundo.

¿Cuáles son los beneficios de la medicina china tradicional?

El principal beneficio es la mejora del equilibrio en el organismo para garantizar un estado de armonía en las personas. De acuerdo con numerosos estudios relacionados con la acupuntura (una de las terapias características), los beneficios son:

- Mejora de los dolores de la zona lumbar.
- Alivio de la osteoartritis de rodilla.
- Mitiga la migraña y los dolores de cabeza.
- Mejora el Síndrome del Túnel carpiano.
- Atenúa la fibromialgia.
- Disminuye el síndrome premenstrual y menstrual.
- Elimina los dolores de cuello, las contracturas y los dolores articulares.
- Se utiliza para diferentes tratamientos de adicciones como el tabaquismo.
- Equilibra el estado de ánimo. Hay terapeutas que lo aplican a casos de depresión, estrés y ansiedad.
- Posibles efectos adversos
- Habitualmente tiene más que ver con el tipo de clínicas o terapeutas que practican estas técnicas. Con profesionales acreditados las garantías son proporcionales a las de cualquier consulta médica.

Técnicas de la medicina tradicional china

No hay una sola técnica, pero lo que te podemos decir es que el experto en medicina tradicional china aplicará una u otra según el diagnóstico que realice. La experiencia es muy valorada en este tipo de profesionales. Veamos, a continuación, las diferentes técnicas que pueden recomendarte.

La acupuntura

Este método sostiene que en tu cuerpo existen ciertos núcleos o puntos energéticos. Estos pueden estimularse con agujas finas, que son completamente indoloras. Son hipoadérgicas y desechables, es decir, de un solo uso. Con ellas, según la evaluación previa y el diagnóstico del profesional, se logra equilibrar tu energía y el flujo sanguíneo de tu cuerpo.

La moxibustión

Esta técnica trata de aumentar la temperatura o calentar determinadas zonas de tu cuerpo. Los órganos que funcionan insuficientemente o están estancados. Con ello se logra movilizar la sangre y liberar posibles estancamientos. Al movilizar el Qi, se logran aliviar muchos dolores corporales. ¿Sabes por qué se llama moxibustión? Porque se utiliza “Moxa”

que proviene de la artemisa. Esta planta es tratada y desecada, puedes encontrarla en polvo, en puros o en pequeños conos.

### El Qi y el Tai Qi

Ambos son métodos que se aplican para ejercitar el cuerpo. Con estas técnicas aprendes a controlar y equilibrar la mente y la respiración mientras realizas ejercicios físicos. Sus objetivos se orientan a mantener la salud, es decir, más que para curar resultan útiles para prevenir. Aunque, por supuesto, también se emplean con fines terapéuticos.

El Tai Qi es realmente muy popular en su país de origen. Lo practican en los parques de las ciudades. Como te imaginarás se utiliza también en nuestro mundo occidental, y su práctica reporta efectos muy positivos para cuerpo y mente.

### La herbolaria

Las plantas medicinales se usan en China desde tiempos inmemoriales. Se han empleado para tratar patologías y equilibrar el yin yang. Actualmente puedes tomar estas hierbas también en comprimidos, en gotas o en cápsulas.

### La dieta y la nutrición

Según la medicina tradicional china, la forma en que comemos dice mucho de nosotros mismos. Cada alimento tiene una naturaleza diferente: fría, caliente, dulce, salada, picante. En función de los alimentos que comas y de cómo los comas: crudos, asados, fritos o hervidos, el terapeuta podrá conocer el estado de tu cuerpo y de tu mente.

Como ves, la medicina china abarca diferentes terapias y puede actuar como alternativa o apoyo a la medicina occidental.

## MEDICINA EN ASIA

Las culturas China nos han dejado un legado histórico tanto en el área de la cirugía, como en la farmacología y la anatomía.

Ambos tipos de práctica médica permanecen sin grandes cambios hasta el día de hoy, ya que, a nivel sociocultural, existía un potente hermetismo ante todo lo extranjero. Incluso hasta el día de hoy la medicina china tradicional permanece virtualmente igual y algunas de las técnicas y fármacos utilizados en ambas medicinas siguen siendo utilizadas en la actualidad.

Si bien estas medicinas no se mezclaron en sus países respectivos, sí tuvieron gran integración en el Tíbet, facilitado por su lugar geográfico (entre China e India) y las traducciones desarrolladas en ese período, en el cual, se puede apreciar cómo convivieron, hasta hoy las dos medicinas de manera conjunta, desarrollando una medicina que sería tan importante hasta el día de hoy por su sanación que implica que el cuerpo y la mente se libere de los sufrimientos causados por la enfermedad, y así lograr una estabilidad tanto física como espiritual.