



**Mi Universidad**

## **Investigación**

*Nombre del Alumno: Genesis Alyed Hernandez Martinez*

*Nombre del tema: Medicina Ayurveda*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Antropología Medica*

*Nombre del profesor: Dra. Irma Sanchez Prieto*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre:2*

## MEDICINA AYURVEDA

La **Medicina Ayurveda** es la base de la **medicina tradicional de la India** que tiene una concepción holística del individuo, de manera que propone la unificación de cuerpo, mente y espíritu.

Es conocida como la "**ciencia de la vida**", porque su nombre deriva de dos palabras: "ayur", que significa vida, y "veda", que significa ciencia. En este sentido, la filosofía de la Medicina Ayurveda propone la incorporación de hábitos en la vida cotidiana para **prevenir enfermedades** y para solucionar diferentes patologías.

¿Por qué se realiza?

La Medicina Ayurveda tiene muchos beneficios para múltiples enfermedades y problemas de salud, consiguiendo aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida. De hecho, la Medicina Ayurveda centra su objetivo en tratar al paciente, no a la enfermedad. Además, se trata de una medicina preventiva que intenta evitar a aparición de enfermedades graves.

Sin embargo, se ha grandes beneficios en la disminución de los síntomas en pacientes con las siguientes patologías:

- Estrés.
- Ansiedad.
- Dolores articulares.
- Insomnio.
- Fibromialgia.
- Migrañas.
- Alzheimer.
- Parkinson.
- Enfermedades crónicas.
- Asma.
- Presión arterial alta.

- Artritis.

¿En qué consiste?

El objetivo de esta medicina es conseguir que la persona viva en equilibrio, manteniendo su buena salud y evitando la enfermedad. Por este motivo, está compuesta por un sistema terapéutico natural y tradicional que no actúa solamente sobre el síntoma del malestar, sino también sobre la causa, relacionando el estado emocional y mental del paciente, así como sus hábitos, el entorno, el medio donde se encuentra y el clima.

Asimismo, al tratarse de un modelo integral para el cuidado de la salud, los médicos especialistas en Medicina Ayurveda, también tienen conocimientos sobre nutrición, psicología y otras ramas como la astrología, la climatología y las preparaciones herbales.

No se trata de una medicina contraria a la medicina alopática, sino que es complementaria. La diferencia se encuentra en que la medicina alopática trata los síntomas de la enfermedad, en lugar de las causas. En cambio, la Medicina Ayurveda trata al paciente, no a la enfermedad.

De hecho, solamente en los casos más severos recurre al tratamiento directo de la dolencia. En este sentido, la Medicina Ayurveda ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud, debido al valor que tiene esta medicina para tratar las enfermedades.

**ORIGEN:** La medicina ayurveda tiene su origen en los Vedas, textos escritos en sánscrito que constituyen las escrituras sagradas del hinduismo y que cuentan con más de 4000 años de antigüedad. En sánscrito, el término ayurveda significa “ciencia de la vida” y, aunque no se sabe con certeza, viene practicándose desde hace al menos 5000 años.

**PRINCIPIOS BASICOS:** Principios de la Medicina Ayurveda

Entre los principios definitorios de la medicina ayurvédica destacan los siguientes:

Los cinco elementos o panchabhuta.

Estos elementos se combinan para producir toda la creación y están presentes en cualquier objeto osujeto.

Los tres doshas físicos: vata, pitta y kapha.

Los cinco elementos se organizan en el organismo humano para formar 3 doshas o humores, 7 dhatus o tejidos y 3 malas o productos de desechos. Los doshas mantienen al organismo cuando están en equilibrio, y producen enfermedades cuando no lo están. En vata dosha predomina el elemento aire y está relacionado con las funciones de movimiento. En pitta dosha predomina el fuego, e interviene en las funciones de transformación que ocurren en el organismo. En kapha dosha predomina el agua y está relacionado con la nutrición y la estabilidad.

La constitución personal o prakrti.

Cada persona nace con una proporción innata de estos doshas. A eso lo llamamos constitución, naturaleza o prakrti. Y es importante conocerla porque proporciona información sobre la tendencia a enfermar, el pronóstico o el tratamiento más adecuado para esa persona. Por ejemplo, sabemos que una constitución mayoritariamente vata, presentará normalmente problemas propios de este dosha (dolor, ansiedad, debilidad, etc.), el pronóstico empeorará con la edad, y los tratamientos considerarán siempre snehana interno y externo. De esa forma compensamos otras cualidades relacionadas con este dosha como la sequedad o la ligereza.

Teoría de la salud.

La vida y la salud están sustentadas en tres pilares, a saber, la alimentación (ahara), el sueño (nidra). y el celibato (brahmacarya), entendido este último como el control adecuado para cada etapa de la vida.

Teoría de la enfermedad.

Existen tres doshas corporales (sharirik dosha) que desequilibran y producen enfermedad, y que conocemos como vata, pitta y kapha. Asimismo, distinguimos dos humores o doshas mentales (manasik dosha) denominados rajas y tamas, que también pueden provocar enfermedades en la mente. El equilibrio de los doshas físicos, el control de los doshas mentales, el

mantenimiento de la fuerza de agni o fuego digestivo, y de los tejidos, previenen la aparición de las enfermedades.

**FILOSOFIA:** La filosofía que sostiene los principios de la medicina tradicional india, argumenta que el cuerpo está compuesto por espacio o éter (akasha), aire (vayu), fuego (tejas), agua (ap) y tierra (prthvi).

En el Ayurveda las personas son tratadas según su constitución de nacimiento y actual, el Prakruti y Vikruti que describimos anteriormente. El propósito del ayurveda no es curar la enfermedad en sí misma, sino guiar a la persona hacia su propio equilibrio natural.

Para esta profunda autosanación, el Ayurveda utiliza diferentes herramientas como la alimentación, la rutina diaria, el yoga, los aceites y especialmente el uso de plantas medicinales. En general, se utilizan plantas con cualidades opuestas al dosha al que hay que equilibrar.

Por ejemplo, se utilizarán hierbas calientes y húmedas para una constitución Vata, que tiende al frío y la sequedad. Algunas de las plantas recomendadas para Vata son la Asafétida, Canela, Jengibre, Guggul, Ashwagandha, Brahmi, Tulsi y Regaliz.

Para constituciones Pitta, se utilizarán hierbas refrescantes y secantes para una constitución Pitta que tiende al calor y la humedad. Las más recomendadas para Pitta incluyen la Manzanilla, Rosas, Hinojo, Amalaki, Shatavari, Guduchi y Neem.

Por último, para constituciones Kapha, se utilizarán plantas calientes y secantes, para contrarrestar el frío y humedad de ese dosha. Entre estas plantas encontramos la Cúrcuma, Clavo, Pimienta, Moringa y la fórmula Trikatu.

Especial mención se llevan las conocidas como plantas adaptógenas, que cada vez están ganando mayor reconocimiento a nivel mundial. Los adaptógenos son hierbas que ayudan al cuerpo a "adaptarse" mejor ante situaciones de estrés, ya sean físico, mental, emocional, ambiental, etc., asistiendo al cuerpo a normalizar sus funciones y así mantener el bienestar.

Los adaptógenos más conocidos y utilizados en Ayurveda desde la antigüedad son la Ashwagandha (*Withania somnifera*), el Shatavari (*Asparagus racemosus*) y el Tulsi (*Ocimum sanctum*).

## BIBLIOGRAFÍA

Medicina ayurveda: qué es, síntomas y tratamiento. (s/f). Top Doctors. Recuperado el 30 de junio de 2024, de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-ayurveda>

Muñoz, J. M. M. (2021, julio 3). Medicina Ayurveda: definiciones, principios y práctica contemporánea. esAyurveda. <https://esayurveda.com/medicina-ayurveda-definiciones-principios-y-practica-contemporanea/>

Pérez&Müller. (2019, noviembre 25). Medicina Ayurveda. El Tesoro de la India. Humanidad Alfa. <https://humanidadalfa.com/2019/11/25/medicina-ayurveda/>

¿Qué es el Ayurveda? Principios básicos de la Medicina Ayurveda. (s/f). Indiaveda.com. Recuperado el 30 de junio de 2024, de <https://indiaveda.com/p/que-es-el-ayurveda>