



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Danna Lourdes Rivera Gaspar

Nombre del tema: Medicina ayurveda

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Antropología medica

Nombre del profesor: Irma Sánchez Prieto

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 2

Entre los años 3000 y 1500 antes de Cristo se desarrolló en el valle del Indo una cultura, la cultura Harappa, que prestó gran atención a todos los aspectos que tenían que ver con la salud. Los conocimientos de esa cultura quedaron recogidos en los Vedas, libros antiguos que recogían tanto esos conocimientos como diferentes rituales que acabaron impregnando la civilización residente en todo el subcontinente indio.

De entre los cuatro Vedas clásicos (Atharvaveda, Rigveda, Yayurveda y Samaveda), el primero de ellos, el Atharvaveda, puede considerarse el tronco original del que brotó el Ayurveda.

Hacia el 1500 antes de Cristo, el Ayurveda se dividió en dos ramas. Una de ellas era Atreya, la escuela de médicos. La otra, Dhanvantari, el colegio de cirujanos. Cada una de estas escuelas dio a luz su propio tratado de medicina. Cada uno de esos tratados sería fundamental a la hora de formar el corpus central de Ayurveda.

A la primera de las escuelas, Atreya, hay que atribuir el que es el más antiguo libro de medicina del mundo: el *Atreya Samhita*. En base a él, Charaka, un médico escolar, realizó el *Charaka Samhita*. Esta obra analiza la filosofía del Ayurveda, los métodos de diagnóstico y aquellos tratamientos que, a partir de la medicina interna, pueden servir para tratar cuerpo, mente y alma.

El Ayurveda subraya la importancia de lograr el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el alma. Cada persona tiene una combinación única de los tres doshas -Vata, Pitta y Kapha- que influye en sus características físicas y mentales. Para garantizar la salud general, es esencial comprender el propio dosha y el tratamiento adecuado para cualquier problema de salud.

Más allá del tratamiento de los síntomas, el Ayurveda hace hincapié en la prevención de la enfermedad. Para fomentar la curación y el equilibrio, se emplean remedios naturales como hierbas, especias y aceites, adaptados al dosha de la persona y al problema de salud al que se enfrenta. El Ayurveda reconoce la conexión entre la mente y el cuerpo y tiene en cuenta los aspectos físicos, mentales y emocionales cuando se trata de alcanzar un bienestar óptimo. Así pues, es crucial mantener una mente sana mediante la meditación, el yoga y otras técnicas de relajación.

La filosofía del Ayurveda se basa en el concepto de **equilibrio y armonía**. De acuerdo con los principios ayurvédicos, la buena salud se logra cuando hay un equilibrio entre los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha. Estos doshas son las energías biológicas que gobiernan diversas funciones del cuerpo.

Bibliografía

Mágica, I. (2017, octubre 9). *Origen e historia del Ayurveda*. India Mágica. <https://indiamagica.com/historia-del-ayurveda/>

Blázquez, I. (s/f). *La Medicina Ayurvédica: Sus principios básicos*. Alternativatierra.com. Recuperado el 29 de junio de 2024, de <https://alternativatierra.com/la-medicina-ayurvedica-sus-principios-basicos/>