



SEM BENJAMÍN VÁZQUEZ IBARIAS

AYURVEDA

DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO

ANTROPOLOGÍA

SEMESTRE 2

PARCIAL 4

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Ayurveda, es una palabra del sánscrito compuesta de dos términos: yuh, duración de la vida; y, vedá, verdad, conocimiento. Así pues, su significado viene a ser: La Ciencia o Sabiduría de la Vida. Ayurveda, es una corriente de conocimientos transmitidos de generación en generación desde “la eternidad por El creador (Brahma)”, -en el sentido que no se ha podido identificar su origen-, hasta que aparecieron los primeros textos, datados entre el II Milenio y el siglo VI antes de Cristo. Evidencias que demuestran su larga tradición y explican su profundo apego a la cultura india.

De acuerdo con su definición, 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 enfoque fundamental de Ayurveda para el bienestar, es que se debe llegar a un estado único de equilibrio de todo nuestro ser: cuerpo, mente y espíritu.

Ayurveda ve el mundo a la luz de tres principios constitucionales o Doshas: Vata, Pitta y Kapha (Más adelante se explican en detalle). La primera línea de defensa en la lucha contra los desequilibrios es eliminar la causa del problema. Si el problema se identifica fuera del individuo, el cuerpo comienza a ser capaz de curarse a sí mismo. Por ejemplo, si los contaminantes están irritando las fosas nasales y senos paranasales, remedio tradicional ayurvédico consiste en irrigaciones con la olla Neti o rinocornio.

Si hay desequilibrios remanentes después de quitar la causa de la irritación, se genera el equilibrio usando opuestos. Por ejemplo, el remedio ayurvédico para el exceso de ardor es algo frío. Así, para el exceso de calor o acidez en el sistema digestivo, se puede usar el enfriamiento y hierbas calmantes como el Shatavari. Siempre debe apoyarse el “fuego digestivo”, gracias al cual los nutrientes pueden ser absorbidos y los elementos de desecho eliminados.

LOS DOSHAS: VATA, PITTA Y KAPHA

Des de la óptica de Ayurveda las cosas se observan bajo los parámetros de vata, pitta, kapha, y las combinaciones de los mismos; el mundo entero cobra vida de una nueva manera. Los doshas toman forma de maneras interminablemente interesantes

Los tres principios básicos en los que se sustenta esta práctica medicinal:

Energía Vata. Este tipo de energía se la relaciona sobre todo con el viento y la movilidad en general. Y si extrapolamos estos al cuerpo, tiene que ver sobre todo con la circulación de la sangre y otras funciones esenciales que se producen dentro de nuestro organismo. Esta energía está presente sobre en personas delgadas que tienen un sistema digestivo sensible. Energía Pitta. A continuación nos encontramos con la energía pitta, que tiene una directa relación con el metabolismo y el quemar calorías que ocurren al consumir cualquier alimento. Las personas pitta tiene una constitución física mediana, atlética y tienen ganar masa muscular con bastante facilidad. Energía Kapha. Por ultimo nos encontramos la energía Kapha, que está íntimamente relacionado con el crecimiento del cuerpo junto a todos sus órganos y células. Está muy presente en las personas que con una gran capacidad de amar y perdonar a sus prójimos. Aunque cuando están tristes y decaídos, se pueden convertir en todo lo contrario.

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, etc. 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

Ayurveda ofrece una serie de maneras para equilibrar doshas y encontrar el bienestar. La clave está en encontrar el equilibrio con un enfoque integral: dirigir la mente, el cuerpo y el espíritu. Los remedios ayurvédicos se basan en: modificaciones en la dieta, ajustes de estilo de vida y actividad, suplementos de hierbas, Yoga, Pranayama (técnicas de respiración) y meditación, Marma (Puntos de presión energéticos), los procesos de limpieza, tales como Panchakarma, etc.

Conclusión:

En la medicina tradicional de la india, la clave para el bienestar ayurvédico y la curación está en entender que la salud no es una propuesta igual para todos. Es imprescindible conocer la naturaleza única de cada persona y situación, teniendo en cuenta el individuo, la estación, la geografía, y así sucesivamente. Cada persona tiene una constitución ayurvédica que es específica para él o ella, y el proceder lejos de esa constitución crea desequilibrios en su salud. Según ellos, si estos desequilibrios no se abordan, se dice que la enfermedad puede desarrollarse. Por lo tanto, los primeros signos de desequilibrio sirven como llamada de atención para hacer cambios suaves y naturales en el comportamiento para volver al equilibrio, como, por ejemplo: ajustar la dieta, modificar las actividades diarias y tomar remedios herbales durante algún tiempo y diferentes tipos de tratamientos que ellos tiene y que fueron mencionados con anterioridad.

BIBLIOGRAFÍA

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/>

Tabares, J. M. (2018, mayo 1). Medicina ayurvédica (Ayurveda): qué es, beneficios y para qué sirve. *Natursan - Natursan es una revista de nutrición, bienestar, recetas, belleza, salud, maternidad, bebés y niños. Con consejos para disfrutar de una vida más saludable.* <https://natursan.net/medicina-ayurvedica/>