



Nombre del Alumno:

Nahúm Daniel Arriaga Nanduca

Nombre del Docente:

Dra. Irma Sánchez Prieto

Nombre de la Materia:

Antropología Medica

Nombre de la Tarea:

MEDICINA AYURVEDA

Nombre de la Escuela:

Universidad del Sureste

Fecha de entrega:

25/06/2024

La **Medicina Ayurveda** es la base de la medicina tradicional de la India, donde también se le conoce como "ciencia o conocimiento de la vida".

- **Ayu:** Vida
- **Veda:** Conocimiento

Este tipo de medicina busca una **conexión** entre el alma, mente y cuerpo

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.

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"

Ayurveda se ha transmitido a través de los siglos como un sistema de curación completo, evolucionando para satisfacer las necesidades de cada época, y sin embargo sigue comprometido con sus principios básicos.

Diversas culturas han aprovechado las ideas de la medicina ayurvédica, y ésta continúa prosperando tanto en Oriente como en Occidente.

En Occidente, Ayurveda es reconocido como un sistema de salud complementario y alternativo por los institutos nacionales de la salud, y está empezando a arraigar en varias instituciones de educación superior.

Según Ayurveda, poner todo ello en equilibrio, es la clave para una vida saludable.

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.

La medicina ayurvédica tiene sus raíces en la antigua India y es uno de los sistemas de medicina más antiguos del mundo.

Orígenes y Desarrollo Histórico

1. Era Védica (c. 1500 - 500 a.C.)

Vedas: Los principios de la Ayurveda se encuentran en los textos védicos, especialmente en el Atharva Veda, los Vedas son una colección de textos sagrados que contienen conocimiento espiritual y filosófico, así como prácticas médicas.

Rishis: Se cree que la Ayurveda fue desarrollada por los rishis, o sabios, quienes obtuvieron su conocimiento a través de la meditación y la observación de la naturaleza.

Samitas Clásicas (c. 600 a.C. - 200 d.C.)

Charaka Samhita: Uno de los textos más importantes de la Ayurveda, atribuido al sabio Charaka.

2. Período Clásico y Medieval (200 d.C. - 1600 d.C.)

Durante este período, la Ayurveda continuó desarrollándose y expandiéndose.

Se escribieron numerosos comentarios y textos adicionales que enriquecieron la literatura ayurvédica.

La Ayurveda también influyó y fue influenciada por otras tradiciones médicas, incluyendo la medicina griega, la medicina china y la medicina persa.

3. Período Colonial y Moderno (1600 d.C. - Presente)

Con la llegada del colonialismo europeo, especialmente los británicos en la India, la medicina occidental comenzó a predominar, y la práctica de la Ayurveda disminuyó.

A pesar de esto, la Ayurveda nunca desapareció y continuó siendo practicada en muchas comunidades rurales y por médicos tradicionales.

En el siglo XX, hubo un renacimiento del interés en la Ayurveda, tanto en la India como en el extranjero.

El gobierno indio estableció instituciones dedicadas a la investigación y enseñanza de la Ayurveda, como el Ministerio de AYUSH.

PINCIPIOS BASICOS

Doshas:

La Ayurveda sostiene que existen tres energías vitales o "doshas" que gobiernan las funciones biológicas.

Estas son Vata (aire y éter), Pitta (fuego y agua), y Kapha (agua y tierra).

Cada persona tiene una combinación única de estos doshas que define su constitución física y mental.

Equilibrio:

La salud se considera el resultado del equilibrio entre los doshas.

Cuando estos se desequilibran debido a factores como la dieta, el clima, el estrés o las emociones, pueden surgir enfermedades.

Prakriti y Vikriti:

Prakriti es la constitución innata de una persona, determinada al nacer.

Vikriti es el estado actual de desequilibrio de los doshas.

Diagnóstico:

Los médicos ayurvédicos utilizan varios métodos de diagnóstico, incluyendo la observación (Darshan), el tacto (Sparsha) y la interrogación (Prashna).

Tratamientos y Terapias

Dieta y Nutrición:

Se considera que los alimentos tienen cualidades que pueden equilibrar o desequilibrar los doshas.

Se recomiendan dietas específicas según la constitución de la persona y la temporada.

Hierbas y Suplementos:

La Ayurveda utiliza una variedad de hierbas y minerales para tratar enfermedades y mantener la salud.

Algunas hierbas comunes incluyen ashwagandha, cúrcuma, y amla.

Masajes y Terapias Corporales:

Abhyanga (masaje con aceite), Shirodhara (vertido de aceite tibio sobre la frente), y Panchakarma (un conjunto de cinco terapias de purificación) son tratamientos comunes.

Yoga y Meditación:

práctica regular de yoga y la meditación son recomendadas para equilibrar la mente y el cuerpo.

Rutina Diaria (Dinacharya) y Rutina Estacional (Ritucharya):

La Ayurveda promueve rutinas diarias y estacionales para mantener la armonía con los ritmos naturales.

Filosofía y Fundamentos

Naturaleza Holística:

La Ayurveda se basa en una visión holística de la salud, considerando el cuerpo, la mente y el espíritu como interconectados.

Panchamahabhutas:

La teoría de los cinco grandes elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) que componen el universo y el cuerpo humano.

Prakriti y Vikriti:

El concepto de la constitución innata (prakriti) y el estado de desequilibrio (vikriti).

Filosofía

La Ayurveda no solo se enfoca en el tratamiento de enfermedades, sino también en la prevención y el mantenimiento de la salud.

Se promueve un estilo de vida que respeta y sigue los ritmos naturales del cuerpo y el entorno.

Bibliografía

<https://www.avantmedic.com/es/blog/la-medicina-ayurveda-breve-introduccion-a-sus-principios/>