



**Mi Universidad**

## **Investigación Documental**

*Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa*

*Nombre del tema: **Medicina Ayurveda***

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: Antropología Medica II*

*Nombre del profesor: Dra. Irma Sánchez Prieto*

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

*Semestre: II*

*Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 22 de Junio del 2024*

## INTRODUCCIÓN

La medicina ayurveda se basa en la medicina tradicional china, 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.

La medicina ayurveda es un sistema completo de medicina tradicional que observa la salud como algo más que la ausencia de enfermedad.

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.

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.

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.

## ORIGENES

Los orígenes del Ayurveda se remontan unos 5.000 años; 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.

Ayurveda es un antiguo y a la vez atemporal sistema completo de medicina tradicional que aporta remedios para alcanzar y mantener en óptimas condiciones nuestra salud y bienestar. Los beneficios de la Medicina ayurvédica han sido probados durante siglos de uso, y sus metodologías son tan aplicables hoy en Occidente como lo fueron hace miles de años en la India.

Es una corriente de conocimientos transmitidos de generación en generación desde "la eternidad por El creador (Brahma)".

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.

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.

## **FILOSOFIA**

Las principales fuente de la filosofía Ayurveda son “ Los Vedas “ los libros sagrados de conocimiento y más concretamente el cuarto de las serie “el Athavaveda”, datado alrededor del año 1000 a.C.

Otros tratados sobre Ayurveda que han sobrevivido, entre los cuales , los mas reconocidos son el “Charaka Samhita” y el “Sushruta Samhita”, donde también hablan sobre medicina interna y cirugía. La fislofia se había extebdido en el siglo VI a.C al Tibet, Xina , Mongolia , Corea.

La filosofía Ayurveda tiene en cuenta:

- La constitución física
- La naturaleza mental y emocional
- La perspectiva espiritual de la persona

Según Ayurveda, poner todo ello en equilibrio, es la clave para una vida saludable. Como se ha citado, la medicina ayurvédica era originalmente una tradición oral, enseñada y pasada directamente del maestro al aprendiz, que aprendía y trabajaba a su lado. La codificación escrita más antigua de los principios ayurvédicos se encuentra en el Rig Veda, el texto del saber más antiguo de la India. Sus fundamentos se exponen en varios tratados importantes, incluyendo los textos de Charaka, Sushruta y Vagbhata, los grandes escritores clásicos de la Medicina Ayurveda. También hay numerosas otras obras más pequeñas, escritas posteriormente para explicar las diversas ramas de Ayurveda, que incluyen disciplinas como: Medicina general, Pediatría, Cirugía, Toxicología, Fertilidad y Rejuvenecimiento. Todas ellas explicadas a partir de principios básicos que se pueden aplicar prácticamente en cualquier momento i fase de la vida.

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 la India, un médico ayurvédico ha tenido que superar, como mínimo, un programa de cinco años de posgrado para obtener la Licenciatura en Medicina Ayurvédica y Cirugía. 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.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS DE AYURVEDA**

Los principios y fundamentos de la filosofía Ayurveda fueron expuestos y llevados a la práctica por los mismos sabios espirituales “RISHIS”, que establecieron las bases de la civilización védica en la India.

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 Dohas: 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: Realizan y controlan diferentes funciones fisiológicas en el cuerpo, estas energías se denominan : VATA, PITTA Y KAPHA, y conforman nuestra Bio-Energética personal.

Desde 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.

**VATA** Compuesto de aire y espacio, vata es seco, ligero, frío, áspero, sutil/penetrante, móvil y claro. Como tal, regula el principio del movimiento. Cualquier movimiento corporal: masticar, tragar, impulsos nerviosos, respiración, movimientos musculares, pensamiento, peristaltismo, movimientos intestinales, micción, menstruación, etc. requiere un vata equilibrado. Cuando vata está en desequilibrio, cualquiera de estos movimientos puede quedar perjudicado.

**PITTA** Pitta produce las cualidades del fuego y del agua. Es agudo, penetrante, caliente, ligero, fluido, móvil y aceitoso. El dominio principal de Pitta es el de la transformación. Del mismo modo que el fuego transforma cualquier cosa que toca, Pitta está en juego cada vez que el cuerpo convierte o procesa algo. Así, Pitta supervisa: la digestión, el metabolismo, el mantenimiento de la temperatura, la percepción sensorial y la comprensión. Pitta desequilibrado puede comportar la irritación y la inflamación en estas áreas en particular.

**KAPHA** Kapha, compuesto de tierra y agua, es pesado, frío, opaco, aceitoso, liso, denso, suave, estático, fluido, gaseoso, denso y grueso. Kapha gobierna la estabilidad y la estructura, forma la sustancia del cuerpo humano, la del esqueleto y la de las moléculas grasas (lípidos) de varios órganos que apoyan el cuerpo. Un

exceso de kapha conduce a una sobreabundancia de densidad, pesadez y aumento de peso.

## **PRAKRITI: CADA CONSTITUCIÓN ES ÚNICA**

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. Si estos desequilibrios no se abordan, Ayurveda 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.

La determinación del Prakriti es fundamental para equilibrar la constitución de cada persona, y requiere una evaluación de su estado más natural. Consideremos nuestra estructura física, así como nuestras tendencias mentales y emocionales. Pensemos en lo que es más natural para nosotros, en lugar de lo que somos cuando estamos estresados o enfermos. Ayurveda dice que cada persona puede entender su naturaleza básica y tendencias mediante la comprensión de su estado equilibrado.

El dosha desequilibrado (nuestro vikruti, o condición actual) puede manifestarse de varias formas y en varias etapas; desde un sentimiento general de "algo no está bien", hasta enfermedades diagnosticadas con complicaciones graves. Para abordar esto, Ayurveda presenta una amplia "caja de herramientas" con modalidades de tratamiento para elegir. Pero cualquiera que sea el tratamiento, el objetivo es restablecer el equilibrio natural de vata, pitta y kapha.

## LOS REMEDIOS AYURVEDA

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.

## CONCLUSION

Hoy en día, Ayurveda sigue siendo uno de los sistemas de salud cuerpo-mente más sofisticado y poderosos del mundo , es más que un simple sistema de tratamiento de enfermedades , nos ofrece un compendio de sabiduría diseñado para ayudar a las personas a mentenerse saludables y llenas de energía

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.

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.

La Medicina Ayurveda no requiere ninguna preparación especial previa a las sesiones, ni cuidados tras la intervención, permite mejorar la calidad de vida de las personas, de manera que el paciente debe integrar en su vida los principios ayurvédicos personalizados a su caso específico. Por lo tanto, los cuidados tras la intervención consisten en vivir, modificando los hábitos y cambiarlos por los ayurvédicos, para mejorar el bienestar.

La Medicina Ayurveda es una alternativa en sí misma y se debe considerar como una medicina complementaria en lugar de una alternativa a la medicina alopática

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-ayurveda>

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

<https://ayurveda.cat/es/historia-y-filosofia-ayurveda-principios-del-ayurveda/>