A picture containing drawing

Description automatically generated

*Nombre del Alumno: Ariadna Vianney Escobar López*

*Nombre del tema: Importancia de la medicina india*

*Parcial: 11*

*Nombre de la Materia: Antropología médica*

*Nombre del profesor: Irma Sánchez Prieto*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 11*

*Lugar y Fecha de elaboración*

IMPORTANCIA DE LA MEDICINA INDIA

La medicina ayurveda es un sistema de medicina tradicional originario de la india que se centra en el equilibrio del cuerpo, mente y espíritu para promover la salud y prevenir enfermedades, se basa en el uso de hierbas medicinales, dieta, yoga, meditación y otros métodos para mantener el equilibrio y la armonía en el cuerpo. Su importancia va en su enfoque holístico y su capacidad para tratar una amplia gama de condiciones de manera natural, además de promover un estilo de vida saludable y consciente, reconociendo la interconexión de todos los aspectos de la vida para mantener la salud, ayuda también en la prevención a enfermedades, se enfoca en identificar y corregir desequilibrios antes de que se manifiesten como enfermedades, mediante la promoción de hábitos de vida saludables, es un tratamiento natural utiliza las hierbas medicinales, dieta, terapia de desintoxicación, yoga y meditación para tratar diversas dolencias de manera natural, minimizando la dependencia de medicamentos sintéticos, se dice que cada individuo se considera único, por lo que los tratamientos se adaptan a las necesidades especificas de cada persona, tiene un enfoque de complementariedad, que puede utilizarse en junto con otros sistemas de medicina para mejorar la salud y el bienestar general. También tiene un enfoque en el bienestar emocional, reconoce la importancia de la salud mental y emocional en la salud general, promoviendo prácticas de meditación y el yoga para mejorar el equilibrio emocional. La medicina ayurveda ofrece un enfoque completo y personalizado para la salud y el bienestar, centrándose en la prevención y el tratamiento natural de enfermedades, asi como en la promoción de un estilo de vida saludable y equilibrado. Aborda los aspectos físicos como emocionales para promover un equilibrio integral en el cuerpo y la mente.