



Mi Universidad



**Nombre del alumno: Mia
Alexandra Arriola Collazo**

docente :Dra. Irma Sanchez

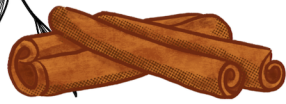
Materia: antropología médica

medicina humana

UDS universidad del sureste

Segundo semestre grupo A





Medicina ayurveda



La medicina ayurvédica es un sistema médico tradicional originario de la India, con una historia que se remonta a más de 5000 años. Aquí están sus principios básicos, orígenes y filosofía:

Principios Básicos:

- 1. Doshas:** Según la ayurveda, cada persona tiene una combinación única de tres doshas o energías biológicas: Vata (aire y éter), Pitta (fuego y agua), y Kapha (tierra y agua). El equilibrio entre estos doshas determina la salud de una persona.
- 2. Saptadhatu:** Refiere a los siete tejidos corporales fundamentales: plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, médula y semen. La salud depende de su adecuada nutrición y eliminación de desechos.
- 3. Agni:** Es el fuego digestivo responsable de la digestión y el metabolismo. Un agni equilibrado es crucial para una buena salud.
- 4. Malas:** Son los productos de desecho del cuerpo, como la orina, las heces y el sudor. Su eliminación adecuada es esencial para mantener la salud.
- 5. Prakriti:** Se refiere a la constitución única de cada individuo, determinada por la combinación específica de doshas que posee desde el nacimiento.

Orígenes:

La ayurveda se originó en el subcontinente indio hace más de 5000 años. Sus principios fueron desarrollados inicialmente por sabios y rishis (sabios antiguos) que observaban la naturaleza y los patrones de vida. Los conocimientos se transmitieron inicialmente de forma oral y más tarde se sistematizaron en textos escritos clave, como los Charaka Samhita y Sushruta Samhita, que siguen siendo fundamentales en la práctica contemporánea de la ayurveda.

Filosofía:

- 1. Holismo:** La ayurveda considera al ser humano como un microcosmos del universo y promueve un enfoque holístico de la salud que abarca la mente, el cuerpo y el espíritu.
- 2. Equilibrio:** La salud se define como un estado de equilibrio armónico entre los doshas, agni, los tejidos corporales y la eliminación de desechos.
- 3. Prevención:** Se enfoca en la prevención de enfermedades a través de hábitos de vida saludables, dieta adecuada, ejercicio y prácticas de purificación.
- 4. Tratamiento personalizado:** La terapia ayurvédica se adapta individualmente según la constitución única de cada persona (prakriti) y la naturaleza específica de su desequilibrio (vikriti).

En resumen, la medicina ayurvédica es un sistema de salud tradicional que aboga por el equilibrio, la prevención y el tratamiento personalizado, basado en los principios de los doshas, los saptadhatu, el agni, las malas, y la prakriti. Es reconocida por su enfoque holístico y su antigua sabiduría en la promoción de la salud y el bienestar.



BIBLIOGRAFIA:

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

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-tradicion-ayurvedica-1309415>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/ayurveda-aa116840spec>