



Nombre del alumno: José Manuel Arriaga Nanduca

Nombre del docente: Irma Sánchez Prieto

Asignatura: Antropología Médica

Actividad: Medicina ayurveda

Fecha de entrega: 29/06/2024

Tapachula Córdoba de Ordoñez

MEDICINA AYUVERDA

El ayurveda, o medicina ayurvédica, es un sistema de estilo de vida saludable que se ha utilizado en la India durante más de 5,000 años. El ayurveda hace hincapié en la buena salud y en la prevención y el tratamiento de la enfermedad por medio de prácticas de estilo de vida (como el masaje, la meditación, el yoga y cambios en la alimentación) así como el uso de remedios herbarios.

La medicina ayurvédica es holística, lo que significa que tiene una visión integral del cuerpo y la mente. El ayurveda no solo trata las dolencias físicas de una persona, sino que también cambia los hábitos de vida para ayudar a mantener o mejorar la salud.

Según el ayurveda, los cinco elementos de la naturaleza (el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra) se combinan en el organismo en forma de tres componentes (doshas) conocidos como vata, pitta y kapha. Estos doshas están estrechamente relacionados con los elementos básicos de la naturaleza y las funciones específicas del cuerpo. Se cree que la salud óptima requiere un equilibrio de estos doshas.

PRINCIPIOS

La medicina asiática ha sido objeto de investigación filosófica, histórica y antropológica durante décadas. La continuidad de estos antiguos sistemas médicos a lo largo de 2000 años, las diferencias en muchas formas de medicina en Asia y su entrada en el siglo XX con la biomedicina están bien documentados. Su llegada al escenario mundial a finales del siglo XX fue otro hito. No todas las tradiciones médicas asiáticas comparten la misma trayectoria, pero en términos generales pueden tener experiencias históricas similares.

FILOSOFIA

La medicina ayurvedica incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.