



*Nombre del Alumno Danna Harumi Puac Pineda*

*Nombre del tema Medicina Ayurveda.*

*Parcial 4to Parcial*

*Nombre de la Materia Antropología Medica.*

*Nombre del profesor Dr. Sánchez Prieto Irma.*

*Nombre de la Licenciatura Medicina Humana*

*Cuatrimestre 2do Semestre*

*26/06/2024*

## Introducción.

El ayurveda, o medicina ayurvedica, 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 herbolarios.

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 en 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. Los doshas, que se determinan en el momento de la concepción, también tienen relación con las características físicas y la personalidad de cada persona. Una persona con características del tipo vata tiende a tener una constitución física pequeña delgada.

Las personas del tipo pitta tienen un estilo corporal de estructura mediana y musculosa, el aspecto físico del tipo kapha suele ser de mayor tamaño y bien desarrollado, se considera que la mayoría de las personas tienen una combinación de doshas, aunque un tipo suele predominar.

## Medicina Ayurveda.

El ayurveda insiste en la importancia de una dieta adecuada para mantener la buena salud y tratar la enfermedad. Se recetan medicamentos herbarios en función del tipo de dosha de cada persona.

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.

- ✚ El aire y el éter representan el vata. El vata controla el movimiento muscular y articular, la respiración y los latidos del corazón. Además, el vata controla la ansiedad, el miedo, el dolor y otras funciones del sistema nervioso.
- ✚ El fuego y el agua representan el pitta, el cual se cree que controla funciones corporales como la digestión, el metabolismo, la inteligencia y el color de la piel. El pitta rige las emociones de ira, odio y celos.
- ✚ La tierra y el agua representan el kapha. El kapha rige la estructura física del cuerpo y del sistema inmunitario. Se cree que las respuestas emocionales que están controladas por el kapha incluyen la calma, el perdón, el amor y la codicia.

## Orígenes

Antigüedad.

La medicina Ayurveda es una de las prácticas médicas más antiguas del mundo, con raíces que se remontan a más de 5,000 años en la India.

Se menciona en los antiguos textos sagrados hindúes, como los Vedas, particularmente en el Atharvaveda.

Textos Clásicos: Los principales textos de Ayurveda son el Charaka Samhita, el Sushruta Samhita y el Ashtanga Hridaya, escritos entre 2000 a.C. y 400 d.C.

Charaka Samhita: Enfocado en la medicina interna y la teoría de la salud y la enfermedad.

Sushruta Samhita: Conocido por su descripción detallada de la cirugía.

Ashtanga Hridaya: Una síntesis de los conocimientos de Charaka y Sushruta.

Transmisión Oral:

La sabiduría ayurvédica se transmitió inicialmente de manera oral de maestros a discípulos antes de ser documentada en forma escrita.

## Principios Básicos

Doshas

La teoría de los tres doshas (energías vitales) es fundamental en Ayurveda.

Vata: Representa el aire y el espacio, relacionado con el movimiento y la actividad nerviosa.

Pitta: Representa el fuego y el agua, asociado con la digestión y el metabolismo.

Kapha: Representa la tierra y el agua, relacionado con la estructura y la lubricación del cuerpo.

Cada persona tiene una combinación única de estos doshas, llamada prakriti, que determina su constitución física y mental.

Panchamahabhutas.

Los cinco grandes elementos: éter (espacio), aire, fuego, agua y tierra.

Estos elementos forman los tres doshas y están presentes en todo el universo, incluidos los seres humanos.

Prakriti y Vikriti

Prakriti: Constitución natural de una persona, determinada al momento del nacimiento.

Vikriti: Estado actual de desequilibrio de los doshas debido a factores como la dieta, el estilo de vida y el entorno.

Dinacharya y Ritucharya

Dinacharya: Rutina diaria que armoniza el cuerpo con los ritmos naturales.

Ritucharya: Adaptación del estilo de vida y la dieta según las estaciones para mantener el equilibrio de los doshas.

Filosofía

Holismo: La Ayurveda aborda la salud de manera holística, considerando el cuerpo, la mente y el espíritu como interconectados. Busca no solo la ausencia de enfermedad, sino también un estado de bienestar completo.

Prevención y Tratamiento: La prevención es tan importante como el tratamiento en Ayurveda. Se utilizan prácticas como la dieta adecuada, el ejercicio, la meditación y las terapias de desintoxicación (Panchakarma) para mantener el equilibrio y prevenir enfermedades.

Equilibrio y Armonía: La salud se define como un estado de equilibrio entre los doshas, los tejidos corporales (dhatus), los desechos (malas) y el fuego digestivo (agni).

El desequilibrio de los doshas es visto como la causa principal de las enfermedades.

Interconexión con la Naturaleza: La Ayurveda enseña que los seres humanos son un microcosmos del universo y deben vivir en armonía con la naturaleza. Las prácticas ayurvédicas promueven la alineación con los ciclos naturales, como los ritmos circadianos y los ciclos estacionales.

## Tratamientos y Terapias

Herbolaria: Uso de plantas medicinales y hierbas para tratar enfermedades y mantener la salud.

Ejemplos: Ashwagandha, Brahmi, Turmeric.

Dieta y Nutrición: Alimentación basada en la constitución dosha de la persona y las necesidades estacionales.

Alimentos considerados no solo por su valor nutricional, sino también por su energía y efectos en los doshas.

## Terapias de Desintoxicación (Panchakarma)

Cinco acciones de limpieza y purificación del cuerpo.

Incluye prácticas como Vamana (vómito terapéutico), Virechana (purgación), Basti (enemas), Nasya (limpieza nasal), y Raktamokshana (sangría).

Yoga y Meditación: Incorporación de prácticas de yoga y meditación para equilibrar la mente y el cuerpo. Promueven la tranquilidad mental, la flexibilidad y la fuerza física.

## Conclusión.

La medicina Ayurveda es una práctica ancestral con más de 5,000 años de historia, originaria de la India. Se basa en una filosofía holística que busca el equilibrio y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y se fundamenta en principios como los doshas, los panchamahabhutas y las rutinas diarias y estacionales. La Ayurveda no solo se enfoca en el tratamiento de enfermedades, sino también en la prevención a través de una vida alineada con los ritmos naturales.

Sus tratamientos incluyen el uso de hierbas medicinales, dietas personalizadas, terapias de desintoxicación y prácticas de yoga y meditación, buscando restaurar el equilibrio y mantener una salud óptima. A pesar de sus orígenes antiguos, la Ayurveda sigue siendo relevante en el mundo moderno, ofreciendo un enfoque integral para el bienestar que combina tradición y conocimientos contemporáneos. Su énfasis en la prevención, el equilibrio y la armonía con la naturaleza la convierte en una medicina que va más allá de la mera ausencia de enfermedad, promoviendo un estado de bienestar completo.

## Bibliografía.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.avantmedic.com/es/blog/la-medicina-ayurveda-breve-introduccion-a-sus-principios/&ved=2ahUKEwjlv-n\\_3\\_mGAxUPJUQIHaorA-8QFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw3gDHMC593YSLwsPfKOcD0v](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.avantmedic.com/es/blog/la-medicina-ayurveda-breve-introduccion-a-sus-principios/&ved=2ahUKEwjlv-n_3_mGAxUPJUQIHaorA-8QFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw3gDHMC593YSLwsPfKOcD0v)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/ayurveda-aa116840spec&ved=2ahUKEwjlv-n\\_3\\_mGAxUPJUQIHaorA-8QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw1\\_eqDTQ7FW5J1\\_iU0RR5RI](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/ayurveda-aa116840spec&ved=2ahUKEwjlv-n_3_mGAxUPJUQIHaorA-8QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw1_eqDTQ7FW5J1_iU0RR5RI)