



## **CRITICA**

TEMA: Medicina China y Ayurveda.

MATERIA: Antropología.

NOMBRE DE ALUMNA:

Fernanda Guadalupe Quintas Santos.

NOMBRE DE DOCENTE: Irma Sánchez Prieto.

PARCIAL: 3.

SEMESTRE:2.

La Medicina Tradicional China (MTC) nace de una mezcla bien curiosa de mitología, filosofía y observación de la naturaleza. No empezó como una ciencia con laboratorios o disecciones, sino como una manera de entender el cuerpo y el universo. Desde sus inicios, estuvo influida por el taoísmo, una filosofía que habla del equilibrio entre fuerzas opuestas: el famoso yin y yang. También se basa en la teoría de los cinco elementos (agua, fuego, madera, metal y tierra), que, según los antiguos chinos, están presentes en todo lo que existe, incluido el cuerpo humano. Para ellos, estar sano era sinónimo de estar en equilibrio energético.

Algo parecido pasa con la medicina ayurveda, que surge en la India más o menos en la misma época. En lugar de yin y yang, los indios hablan de los tres doshas: vata, pitta y kapha. Estos son como tipos de energía que gobiernan el cuerpo y la mente, y cada persona tiene una combinación única. Al igual que la MTC, el ayurveda no busca “curar una enfermedad”, sino restablecer el equilibrio natural del cuerpo, por medio de hierbas, alimentación, respiración, masajes y meditación.

La diferencia está en que la MTC es más estructurada alrededor de los meridianos y el flujo del “Qi” (la energía vital), mientras que el ayurveda se centra en el fuego digestivo (agni), las toxinas (ama), y el estilo de vida como camino hacia la salud. También el lenguaje es distinto: mientras la MTC es más cosmológica, el ayurveda tiene un toque más espiritual, con conexión al karma y la conciencia.

En resumen, ambas medicinas nacen con un enfoque holístico, filosófico y natural. Ninguna surge desde la ciencia moderna, pero ambas han logrado mantenerse vivas hasta hoy. Tienen puntos en común, como el uso de plantas, la prevención y el equilibrio, pero también caminos distintos para lograrlo. Son, en cierta forma, dos visiones hermanas del mismo objetivo: cuidar al ser humano desde adentro hacia afuera.