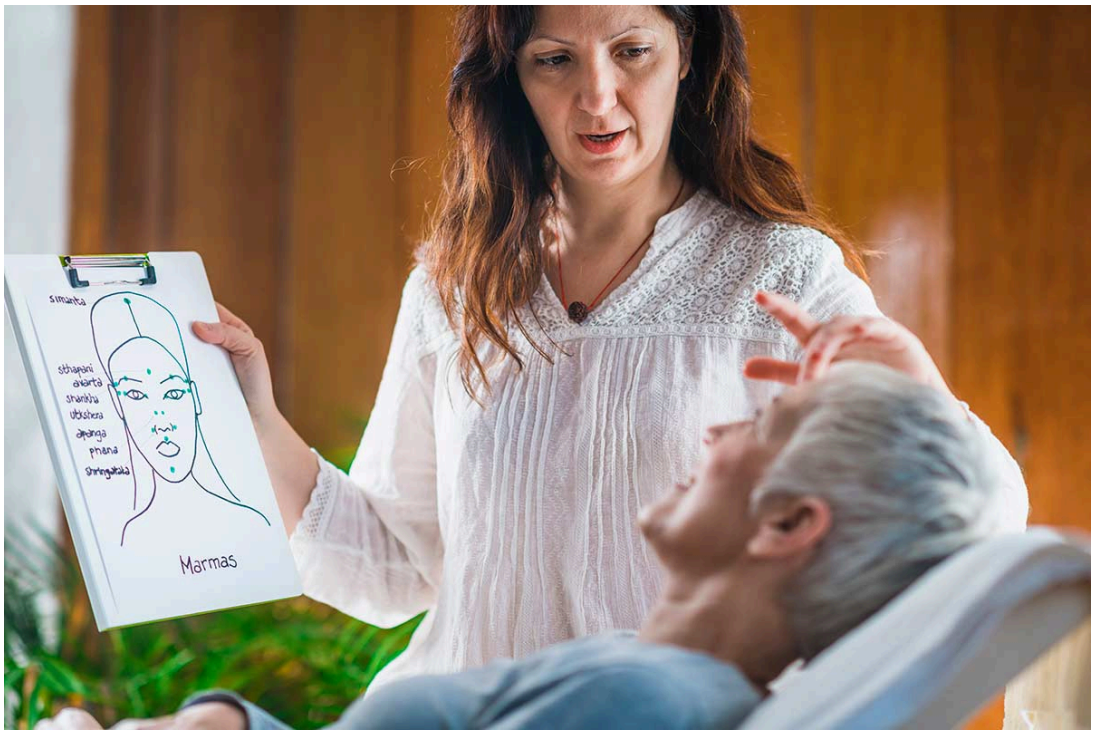


Ayurveda, sistema curativo milenario basado en la prevención (I)

17/07/2020

"La salud no es solo la ausencia de enfermedad", dice la propia definición de la OMS, sino "un estado de bienestar físico, mental y social". Esto ya lo sabían hace más de 5000 años, los antiguos Rishis (sabios) que dieron origen al **Ayurveda** (que traducido del sánscrito significa "conocimiento de vida").



Y que recogieron en el Charaka Samita, uno de sus vedas (textos más antiguos de la literatura india): "*el Ayurveda es la ciencia que muestra las condiciones de vida apropiadas e inapropiadas, afortunadas o desafortunadas, lo que es favorable y lo que no lo es para la longevidad, así como la forma de valorar la vida en sí misma*". Para el Ayurveda la enfermedad es el resultado de desequilibrios que es posible diagnosticar en sus primeras fases, antes de que la enfermedad aparezca, con el objetivo de eliminarlos y enseñar a la persona cómo vivir una vida sana y equilibrada. Para ello, **la medicina ayurvédica plantea una alimentación basada en principios naturales, una purificación, unas técnicas y ejercicios para el cuerpo y una serie de prácticas para conseguir la armonía mental**.

Reconocido por la OMS, como sistema médico tradicional y considerado uno de los más importantes por el NCCAM (Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de EEUU), **el Ayurveda aborda cuerpo, mente y espíritu como un todo armónico**

que es necesario cuidar para no enfermar. A lo largo de la historia ha tenido influencia en muchos sistemas de salud, desde la Antigua Grecia hasta la Antigua China.

LA PRAKRITI (CONSTITUCIÓN PERSONAL) ESTÁ FORMADA POR TRES FUERZAS O ENERGÍAS LLAMADAS DOSHAS: VATA, PITTA Y KAPHA

Incomprensiblemente, aquí en España está incluida en la lista de "pseudoterapias" del observatorio creado por la Organización Médica Colegial, pero el Ayurveda es la medicina tradicional mayoritaria en la India y está dentro de las medicinas tradicionales oficiales del ministerio AYUSH de la India (Ayurveda, Yoga y Naturopatia, Unani, Siddha y Homeopatia). Los médicos ayurvédicos se forman durante 5 años y medio en la universidad estatal *Gujarat Ayurved University* y hacen un postgrado de otros 3 años. Existen más de 15.000 estudios científicos sobre Ayurveda, más de 80 revistas científicas dedicadas a publicar investigación ayurvédica y a finales del año pasado tuvo lugar una reunión organizada por la OMS y el Ministerio AYUSH, dentro de la Estrategia 2015-2023 de desarrollo de la Medicina Tradicional y Complementaria, para revisar la terminología estándar internacional sobre Ayurveda.

Una de las bases del Ayurveda es que cada persona nace con una combinación única de características físicas y psicológicas, es decir, una **constitución (*prakriti*)** que condicionan su salud general. La *prakriti* está formada por tres fuerzas o energías llamadas *doshas (vata*, *pitta* y *kapha)*. Cada persona tiene una combinación única de los tres, pero uno de ellos suele ser predominante. Los *doshas* se transforman dependiendo de la alimentación, la actividad física y mental y los procesos corporales de cada persona por lo que, para poder equilibrarla es muy importante saber cuál o cuáles *doshas* tienen una mayor representación.

Lee la segunda parte del artículo

Autora: Marta Gandarillas, Periodista especializada en Salud Natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu.

Suscríbete a la Newsletter y recibe Bio Eco Actual gratis cada mes en tu correo

Bio Eco Actual, *tu mensual 100% ecológico*
Leer Bio Eco Actual Julio 2020