

Āyurveda

De Wikipedia, la enciclopedia libre

El *Āiur Vedá* (आयुर्वेद; *āiurveda*) es un antiguo sistema de medicina india.

Los remedios, principalmente plantas, se eligen por su capacidad de armonizar el equilibrio entre el paciente y las influencias básicas de la vida, tales como la dieta, el trabajo y la vida familiar.

En idioma sánscrito, *āiuh*: ‘duración de la vida’ y *vedá*: ‘verdad, conocimiento’. En inglés se escribe *Ayurveda*.

En sus páginas recoge un extracto de la filosofía médica del periodo védico. Es de autoría diversa: desde el autor mítico (Dhanu Antari, el avatar de la medicina) hasta los apenas conocidos. Temáticamente describe con mucha precisión los cinco “elementos fundamentales”:

- tierra,
- agua,
- fuego,
- aire y
- éter.

En Occidente el *Āiur Vedá* funciona como un sistema médico alternativo y complementario de la medicina occidental. Se ha practicado en el subcontinente de la India durante por lo menos dos mil años. Algunos sitios en internet declaran que existía desde antes de la escritura, pero no pueden aportar pruebas de ello.

Actualmente hay un interés mayor en los conocimientos de la medicina ayurvédica, puesto que sus seguidores creen que da una visión completa de los desequilibrios del ser humano al considerar aspectos de la naturaleza interna y externa del mismo.

Contenido

- 1 Los tres doshas
- 2 Tratamientos ayurvédicos
 - 2.1 Masaje abhiangam
 - 2.2 Piṇḍa sweda
- 3 Véase también
- 4 Enlaces externos

Los tres doshas

El *Āiur Veda* desarrolla la sabiduría acerca de las características de los organismos, que en medicina hindú conocen como *dosha* (‘humores’ o ‘aires vitales’, aunque desde fines del siglo XX se prefiere



Imagen del médico Dhanwantari, convertido en un avatara del dios Vishnú (y como él, de cuatro brazos). Los hinduistas creen en el origen divino del *Āiur Vedá*.

traducir con términos de apariencia más científica: ‘temperamento’, ‘biotipo’ o ‘principio metabólico’). El *Āiurveda* clasifica tres humores, con base a los cuales genera el tratamiento:

- *vata* (aire)
- *pitta* (bilis)
- *kapha* (flema).

Tratamientos ayurvédicos

El *Āiur Veda* 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. Es lo que se denomina una medicina mente-cuerpo, cuya premisa es despertar el natural equilibrio del sistema mente-cuerpo para curarse a sí mismo.

Masaje abhiangam

Una de sus herramientas fundamentales es el masaje *abhiangam*, que —en el caso de algunos *doshas*— se realiza con aceites naturales especialmente prescritos por el médico y, en otros casos, se realiza en seco. Existen otros sistemas de masaje ayurvédico como la *marmaterapia*, que se aplica mediante la estimulación de los puntos clave denominados *marmas* y que requiere una experiencia y conocimientos superior al *abhyangam*. Uno de los tratamientos básicos del *Āiur Veda* es el *śirodhara*, que consiste en verter durante 40 minutos sobre la frente una mezcla tibia de aceites y hierbas.


Piṇḍa sweda

El sistema aiurvédico utiliza los *piṇḍa sweda* (siendo *piṇḍa*: ‘bola, masa’ y *sweda*: ‘sudor’). Son unos tampones de tela rellenos de plantas medicinales de la India y aceites esenciales de grado alimentario con los que el terapeuta puede hacer más intensa la relajación.

Véase también

- Medicina china tradicional
- Historia de la Farmacia
- Medicina psicosomática

Enlaces externos

-  Wikimedia Commons alberga contenido multimedia sobre **Āyurveda**.
- AyurVeda.VanEduc.edu.ar/Index.htm (cursos de la UAI sobre medicina aiurveda en Buenos Aires).
- EquilibrioNatural.com.ar (info@equilibrionatural.com.ar, consultas gratuitas acerca de la medicina aiurvédica).
- Formarse.com.ar/Salud/AyurVeda (información detallada acerca de la filosofía del *Āiur Veda*).
- GenteNatural.com (test aiurvédico gratuito en línea).
- MedicinaAyurveda.org (información general sobre el *Āiur Veda* de la Fundación de Salud Ayurveda Prema, centro colaborativo de la Gujarat Ayurved University —de Jamnagar (India)— y cursos de postgrado de medicina aiur-veda de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires).
- NCCAM.nih.gov/Health/WhatIsCam/Spanish.htm (publicación sin derechos de autor y dominio público; funcionó como fuente de este artículo, en todo o en parte).