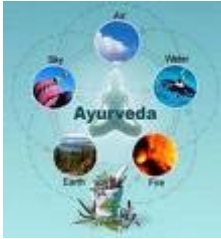


AYURVEDA



Ayurveda, la "ciencia de la vida", es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la **India** y su esfera cultural. Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era Védica, hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "**La Madre de Todas las Curaciones**". Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, tratando solidariamente el cuerpo, mente y espíritu. Está relacionado con una visión yógica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad podemos decir que es un sistema original, del cual los sistemas médicos modernos se han derivado.

Ayurveda es una ciencia completa basada en el equilibrio de los **tres Doshas (Vata, Pitta y Kapha)** o las tres bio-energías del cuerpo. Ayurveda es la ciencia de la vida y cree en dos principios científicos: "Lo similar aumenta lo similar" y "lo opuesto disminuye lo opuesto" y usa ambos para tratar las enfermedades dependiendo de la necesidad de aumentar o disminuir los Doshas causantes de la enfermedad.

Ayurveda es un **sistema holístico** de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona. Sus objetivos son proveer una guía acerca de la dieta y estilo de vida para que las personas sanas se mantengan sanas y las personas con problemas de salud puedan mejorarla.

Ayurveda tiene varios aspectos que la hacen única. Sus recomendaciones acerca de la dieta y el estilo de vida a seguir para mantenerse completamente sano muy a menudo serán diferentes para cada persona debido al uso de un modelo constitucional.

En Ayurveda todo se confirma con la observación, la interrogación, la examinación directa y el conocimiento extraído de los textos antiguos. Conoce las fuerzas energéticas que influyen a la naturaleza y a los seres humanos. Tales fuerzas se llaman Tridoshas o Doshas. Dado que Ayurveda ve una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo, se extrae una gran cantidad de información relacionada con esta conexión.

EL AYURVEDA SE BASA EN:

Ayurveda es el primer sistema holístico que estudia el cuerpo, la mente y las emociones de la persona para diagnosticar las enfermedades, tratando los factores que las causan y no solo los síntomas de las mismas, utilizando medicinas ayurvédicas totalmente naturales.

La clave para comprender la Medicina Ayurvédica es entender que cada uno de nosotros nace con una constitución única y determinada por los tres Doshas o energías vitales del cuerpo {gas (Vata), ácido (Pitta), mucus (Kapha)} y cómo se relaciona su constitución con estos Doshas que hacen posible las funciones del cuerpo:

Vata = movimiento, **Pitta** = metabolismo, **Kapha** = masa corporal.

Unos Doshas equilibrados es la mejor defensa contra cualquier enfermedad.

Si usted funciona bien las enfermedades no podrán arraigar, pero cuando su cuerpo se desequilibra puede caer enfermo.

Para mantener el equilibrio de los Doshas y prevenir las enfermedades la medicina ayurvédica recomienda una dieta equilibrada, ejercicio moderado, trabajo sin estrés y una felicidad sin límites.

EL AYURVEDA NOS AYUDA:

Ayurveda es un sistema médico completo, y trata con todos los aspectos de la vida, es decir, medicina interna completa, orejas, nariz y garganta, toxicología, pediatría, cirugía, psiquiatría, afrodisíacos, rejuvenecimiento.

La medicina ayurvédica es eficaz para cualquier tipo de enfermedad, desde un simple resfriado hasta enfermedades que parecen no tener curación como son la Psoriasis, vitíligo, artritis, hipertensión, hernia de hiato, colesterol, diabetes, asma, depresión, epilepsia, parálisis, síndrome de fatiga crónica... entre otras muchas.

También hay tratamientos de prevención como serían para prevenir los efectos de la menopausia, tratamientos de longevidad y rejuvenecimiento celular y para una vejez más sana.

Ayurveda también ofrece tratamientos de belleza natural para equilibrar la piel del cuerpo y de la cara evitando el envejecimiento prematuro.

HISTORIA DEL AYURVEDA

Hace más de 8.000 años en el Himalaya hubo un gran congreso de científicos de todas las ciencias y conocimientos que creó un sistema médico holístico para curar las enfermedades de la humanidad y para la prevención de las mismas, a esta ciencia nueva se le llamó Medicina Ayurvédica o ciencia de la vida.

Ayurveda fue desarrollándose en la India, primero era la medicina de la aristocracia y se enseñaba de padres a hijos. **Budha** fue quien popularizó esta medicina creando universidades, fomentando la investigación científica y publicando libros sobre medicina ayurvédica, como el Charaka Samhita, que aún hoy en día, son la base para el estudio de esta ciencia.

La medicina Asiática (Medicina Tradicional China, Acupuntura...) o la medicina natural (Homeopatía, Masajes...), han sido más influenciadas por la Ayurveda a través de los años, que la reciente medicina Europea, que fue influenciada por las filosofías Griegas y Romanas. Sin embargo, la mentalidad científica buscó las pruebas científicas y separó a la medicina Europea de su raíz original, posiblemente extraviándose en el proceso creando un potencial de dañar inintencionadamente. En años recientes nuevas investigaciones han capacitado a la medicina Alopática bucear en áreas que habían sido conocidas por la Medicina Ayurvédica durante miles de años.

Hoy en día parece que la medicina Alopática intenta volver en silencio a su punto de partida, la sabiduría de la Ayurveda, las razones por ello son muchas pero en particular pacientes y doctores intentan evitar los efectos dañinos que causan algunos tratamientos de la medicina Alopática. Las Medicinas Naturales parecen causar menores efectos secundarios.

Hoy en día, Ayurveda es reconocida mundialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por la Organización Europea de Medicinas Complementarias (EHPA), por el Centro de Medicinas Alternativas y Complementarias de EEUU (NCCAM) y por todos los gobiernos del mundo como la primera medicina alternativa del mundo por su valor terapéutico y por ser la promotora de la salud interna y la belleza externa de todo ser humano.

Ayurveda deriva de dos palabras Sánscritas Ayur que significa vida y Veda que significa conocimiento y es toda una ciencia médica hindú milenaria. La base del Ayurveda está centrada en conseguir el equilibrio de los tres Doshas o energías del cuerpo.