

Ayurveda

Publicado el: 18-07-2022

El ayurveda es el sistema de salud tradicional de la India, originado hace más de 4000 años. Se basa en la teoría de que la enfermedad se debe al desequilibrio de la fuerza vital del cuerpo o prana.

El equilibrio de esta fuerza vital está determinado por el equilibrio entre las tres cualidades del cuerpo, denominadas doshas: vata, pitta y kapha. La mayoría de las personas tienen una dosha dominante, y el equilibrio específico de las tres doshas es propio de cada persona. (Véase también Introducción a la medicina alternativa, complementaria e integradora.)

Los profesionales de la salud evalúan a las personas mediante

- La formulación de preguntas sobre sus síntomas, su comportamiento y su estilo de vida
- La observación de su apariencia general, incluidos los ojos, la lengua y la piel
- La toma del pulso y la revisión de su orina y sus heces

Tras determinar el equilibrio entre las doshas, los profesionales de la salud diseñan un tratamiento específicamente adaptado a cada persona. El ayurveda utiliza dietas, plantas, masajes, meditación, yoga y técnicas de purificación interna (eliminación terapéutica). La purificación consiste habitualmente en la inyección de fluidos en el recto para provocar la evacuación intestinal (un enema) o el lavado de las fosas nasales con agua (lavado nasal) para restablecer el equilibrio en el interior del cuerpo y con la naturaleza.

Usos medicinales

El ayurveda ha sido objeto de estudio, incluso en rinitis alérgica, esquizofrenia, afecciones neurológicas, dolor, artritis y diabetes. Al igual que sucede en el caso de otros estudios de sistemas médicos holísticos, la investigación de alta calidad es difícil de realizar.

Posibles efectos secundarios

En algunas de las combinaciones botánicas utilizadas en el Ayurveda, se incluyen metales pesados (principalmente plomo, mercurio y arsénico), debido a que se cree que tienen efectos terapéuticos. Sin embargo, se puede producir un envenenamiento por metales pesados a consecuencia de tomar dichas combinaciones, incluso en las dosis recomendadas.

Fuente: <https://netsaluti.com>