



¿Qué es la Ayurveda?

Ayurveda es el más antiguo y holístico sistema médico existente, sistema que originó en la India hace aproximadamente 5000 años. La palabra "AYURVEDA" está compuesta de dos términos sánscritos: "Ayu", que significa VIDA o EXISTENCIA, y "Veda" que significa CONOCIMIENTO o SABIDURIA. El Ayurveda es más que una disciplina médica, es la "Ciencia de la Vida". Considera al individuo como un todo inseparable, formado por CUERPO, MENTE y ESPÍRITU. La salud y el bienestar son el resultado de una vida que sostiene la ARMONIA y el EQUILIBRIO de todas las partes del ser. El Ayurveda es una disciplina universitaria y sus 8 ramas de especialidad son; medicina general, cirugía general, ginecología, psiquiatría, nutrición, obstetricia, pediatría y gerontología.

¿Conocer y seguir las recomendaciones del ayurveda puede ayudar a mejorar nuestra vida?

El Ayurveda considera al individuo como un todo, pero además considera la relación del mismo con su medio, por lo que podemos decir que es una forma de vida y de relacionarse con el mundo. Por lo que hace hincapié en la dieta, ejercicio, higiene corporal además de la práctica diaria de la meditación, yoga/pranayama, todo lo cual debería incorporarse a nuestra rutina diaria. Por todo esto es fácil que las personas nos sintamos sobre cargadas antes de empezar a llevar a cabo todos estos cambios. Es por esto que existen educadores y terapeutas Ayurvédicos cualificados que son de gran ayuda a la hora de incorporar el Ayurveda a nuestras vidas.

Los beneficios del Ayurveda son numerosos y van desde una actitud más equilibrada y calmada, hasta una nueva o mayor vitalidad y nivel de energía. Esto parece poco, pero resulta en un sentido más amplio, satisfactorio en nuestras vidas y relaciones. Se pueden también enumerar beneficios específicos tales como: eliminar toxinas del organismo, bajar de peso, reducir el nivel de colesterol, eliminar el insomnio, la depresión y alergias entre otros.

¿Cuál es la importancia de la desintoxicación?

El Ayurveda utiliza terapias profesionales y practicas personales para eliminar Ama, que en Ayurveda es el residuo toxico que se acumula en nuestra fisiología afectando nuestra salud de forma negativa. Es más el Ama no se acumula solo en nuestro cuerpo físico, sino también en nuestras mentes y espíritus. El ama es también la acumulación toxica (exceso) de estímulos de todo tipo (pensamientos/ideas/sensaciones) que son procesados por nuestro cerebro y sistemas nervioso y endocrino. Está de más hacer aquí pues referencia a la conexión mente cuerpo de muchas enfermedades graves, que son fuentes de mucho dolor en nuestra sociedad actual.

¿Qué alimentos recomienda en nuestra dieta diaria?

El Ayurveda sostiene que la alimentación y la digestión son de vital importancia para la salud, "somos lo que comemos" los alimentos que utilizamos pasan a formar el tejido y nuestra masa corporal, por lo que deduce que la calidad del alimento tiene una relación directa con la salud y la condición física. El Ayurveda considera que las características físicas y psíquicas de cada persona vienen fijados por las diferentes fuerzas biológicas y energéticas que constituyen cada organismo, que denomina DOSHAS. El conocimiento Ayurvédico empieza identificando el dosha



dominante, cualquier desequilibrio en los doshas se manifiesta en la persona. Existen otros muchos factores que pueden afectar este equilibrio, desde la forma de comer, el horario de las comidas, hasta los cambios de estación. La dieta de una persona está relacionada con su dosha pero de manera general Ayurveda recomienda tomar los 6 sabores en cada comida.

El automasaje Ayurvédico

En Ayurveda el masaje es fundamental para la salud y el bienestar ya que por medio del proceso del masaje se liberan en el organismo sustancias químicas farmacológicas con efectos promotores sobre la salud, dependiendo del dosha se recomiendan un tipo de masaje u otro, al igual que los tipos de aceites Ayurvédicos medicinales.