Medicina Ayurvédica

Dr med. Bertrand Martin / ©Fondation Ling, Lausana, Feb. 1992

El Ayurveda (en sánscrito: Ciencia de la Vida) representa el sistema medical más antiguo conocido y una de las medicinas tradicionales actuales más completa. Es reconocido por los historiadores como el precursor de las medicinas china y tibetana, y encuentra su origen en la India antigua hace más de cinco mil años. Los primeros grandes textos de Ayurveda se encuentran en el periódo clásico (Vagbhata, Susruta et Caraka) y describen de una manera bastante detallada las enfermedades, sus causas, sus síntomas, los medios de prevenirlas y de curarlas. Son muy completos y exactos en la descripción de medicamentos, de su preparación y administración. También se encuentra la descripción de principios de la acupuntura, de la osteopatía y de ciertas intervenciones cirujicales.

Actualmente, el Ayurveda se encuentra difundido en la India, en donde se ha impuesto de nuevo después de la independencia del país; y se estima que 50% de la población india es tratada por la medicina ayurvédica, subencionada únicamente en un 2.5% del presupuesto nacional para la salud. Esto demuestra por un lado, el interés de la parte de la población india por la medicina tradicional, y por otro lado, el interés de este sistema médico sobre el plan económico. Actualmente, el Ayurveda se extiende por el mundo y se reconoce su eficacidad en ciertos dominios donde la medicina moderna a veces es insuficiente. También puede convertirse en un enfoque complementario significativo en los dominios donde la medicina moderna es existosa.

El concepto de los Doshas es el punto central del Ayurveda. Se trata de tres principios metabólicos básicos, que gobiernan el funcionamiento del organismo y el de la naturaleza en su totalidad. También se puede hablar de tres grupos de leyes naturales. Estos tres principios son: VATA (catabolismo/eliminación/movimiento; PITTA (metabolismo/transformación/energía); y KAPHA (anabolismo/estructura/forma). Según el Ayurveda, la salud es el resultado de un equilibrio perfecto en todos los niveles de la vida y se adquiere permitiendo que las leyes que la gobiernan, funcionen normalmente (en otros términos, equilibrando los Doshas). La evaluación del desequilibrio de los Doshas permite de localizar la causa fundamental de la enfermedad y corregirla equilibrando el organismo y estimulando las capacidades de auto-curación del mismo.

Otro concepto básico del Ayurveda es el tipo constitucional o constitución psico-fisiológica (Prakriti). Los diferentes tipos constitucionales son basados en los Doshas. Incluso si los tres Doshas están presentes en cada uno, su importancia relativa varía, lo que permite de determinar siete tipos constitucionales psico-fisiológicos básicos, dotados cada uno de caracterísaticas psíquicas y mentales específicas, que un médico experimentado puede determinar y utilizar para promover la salud. Estos tipos son: Vata, Pitta, Kapha; Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/ Kapha y Vata/Pitta/Kapha.

El conocimiento de la constitución psico-fisiológica del paciente, permite prescrivir las terapias adecuadas no solamente para una enfermedad determinada, sino que igualmente para la constitución específica, lo que hace aumentar la eficacia del tratamiento. De esta manera, los pacientes que sufren de la misma enfermedad, pero de constitución diferente, pueden recibir tratamientos diferentes.

El Ayurveda tiene como concepto de base de considerar la salud de una forma global. Su campo se extiende a dominios no manifestados de la conciencia hasta sus múltiples manifestaciones en la materia. Así, para el Aruveda, la primera causa de toda enfermedad se situa al nivel de la conciencia, y su objetivo principal es de restaurar el equilibrio entre ésta, el cuerpo y el medio ambiente utilizando unas veinte estrategias principales.

El enfoque del cuerpo y de la fisioloía se efectúa de varias maneras:

-consejos nutricionales individualizados en función de la enfermedad y de la consitutión del paciente;
-técnicas de purificación fisiológica y de regeneración del organismo (Pancha Karma), permitiendo un equilibrio profundo y un rejuvenecimiento del cuerpo. Este tratamiento comprende el Abhyanga (masaje con aceites medicalizados), el Shirodhara (relajación inducida), el Swedana (sudación), el Vasti (enemas medicalizados) y otras técnicas específicas. Este tratamiento se lleva a cabo en clínicas especializadas y necesitan de un conocimiento profundo del Ayurveda.
-medicamentos y fortificantes a base de plantas medicinales y de minerales (estos medicamentos tradicionales, compuestos de numerosas plantas, han sido utilizados durante miles de años y en general no tienen ningún efecto secundario; las diversas sustancias activas presentes son naturales y se equilibran entre ellas, actuando de manera “holistica);
-técnicas de integración corporal (Hatha Yoga) que favorizan la integración conciencia/cuerpo y equilibran las funciones de diferentes sistemas fisiológicos;
-técnicas de masaje de centros de energía (Marma terapia), utilizadas actualmente en lugar de la acupuntura, abandonada por el Ayurveda;

Otras estrategias numerosas como la musicoterapia (Gandharva-Veda) o ciencia de diferentes frecuencias sonoras y de sus efectos sobre el cuerpo, la terapia por los colores, aromaterapía, etc;

-el enfoque a través del comportamiento consiste en consejos que invitan al paciente a respetar los ritmos cotidianos y de estación, la higiene personal y adquirir costumbres de una vida sana. Los efectos de los bioritmos se hacen sentir en todos los niveles. Un comportamiento adecuado permite a los ritmos biológicos del individuo armonizarce con los de la naturaleza, con el fin de que la vida sea vivida en acuerdo con las leyes naturales, evitando de esta manera las tensiones y agresiones inútiles sobre la fisiología.

-en fin, el enfoque al nivel de la conciencia a través de la meditación, permite de vivir la experiencia (con una técnica mental simple) de un estado de conciencia profundamente tranquilo y apacible, fuente de un gran bienestar físico y mental, fuente de regeneración y equilibrio del espíritu y cuerpo. Este nivel de conciencia se adquiere permitiendo al espíritu de entrar en el silencio. Durante la meditación se experimentan estados de conciencia cada vez más calmados, hasta llegar a ser la conciencia misma en un estado de silencio interior perfecto y benéfico.

Una vez que se ha tomado la costumbre de vivir este silencio interior, se puede entonces despertar y estimular, al nivel de la conciencia silenciosa, todas esas capacidades latentes, especialmente las capacidades de curarse a sí mismo, sin las cuales todas las medicinas serían inútiles. En resumen, no es solamente de tratar y curar las enfermedades, sino que también de prevenirlas. El propósito principal del Ayurveda es de promulgar un estado de salud ideal, concebido no solamente en términos de equilibrio pefecto y del funcionamiento óptimo del cuerpo, sino que también como un estado de bienestar, de realización de uno mismo y de felicidad en todos los niveles de la vida. Por consecuencia, se trata de reforzar la resistencia natural del organismo contra el desequilibrio y enfermedad, de aumentar la vitalidad, de rejuvenecer la fisiología, de aumentar la longevidad, de promocionar el pleno potencial de salud física y mental del individuo, y de desarrollar el nivel de conciencia a partir del cual nacen naturalmente el equilibrio, la creatividad y la felicidad.

Actualmente, un enfoque parcial de la salud no es conveniente. La vida es "holística" por naturaleza, y la salud no puede ser el resultado que de un desarrollo integrado de todos los dominios de la vida: espíritu, cuerpo, comportamiento y medio ambiente. En occidente se ha hecho un notable progreso en ese sentido, pero aún hace falta una ciencia que permita una visión realmente global del hombre, de su desarrollo, de sus relaciones con el universo; una consciencia que integre el macrocosmo del universo y el microcosmo del ser humano, la materia y la conciencia. De hecho, la finalidad del Ayurveda es de integrar la conciencia individual a la conciencia universal, el cuerpo físico y su medio ambiente.

Esto es posible actuando sobre todos los niveles de la vida, restableciendo el equilibrio y el bienestar físico, psicológico, emocional y espiritual.