

MEDICINA AYURVÉDICA, SU ENFOQUE Y SUS

PRINCIPIOS - Medicina ayurvédica - Prof. R.H. Singh / Traducido del inglés por el Dr. B. Martin © Fondation Ling, Lausanne, diciembre 1995

El Ayurveda es una de las ciencias médicas más antiguas del mundo. Su origen se remonta a los Vedas, el conocimiento más antiguo conocido. Sobrevivió a través de dos series de textos auténticos, cada uno de los cuales consta de tres libros, a saber:

1. Los tres grandes libros (*Vrihatrayi*) : el Caraka Samhita (500 ante. J-C.) *Sushruta Samhita* (500 av. J-C.), y el *Samhita* de *Vâgbhatta* (600 post. J-C.),

2. Los tres libros pequeños (*Laghutrayi*) : el *Sârangdhara Samhita* (1300 post. J-C.), *Bhâva Prakâsa* (1600 poast. J-C.) y el *Mâdahava nidâna* (166 post. J-C.).

Todos estos textos fueron escritos originalmente en sánscrito y forman una enciclopedia que trata sobre de todos los aspectos de la vida, el hombre, la salud, la enfermedad y el tratamiento terapéutico. El enfoque es esencialmente filosófico, holístico y humanista. El Ayurveda está más orientado hacia la vida y la salud que hacia la enfermedad y la terapia. Él representa una ciencia total de la vida y describe la salud humana como un todo y de manera holística.

Ayurveda representa un sistema médico completo de promoción, prevención y terapéutico. Se practica desde la antigüedad en forma de ocho especialidades atención médica primaria, ya sea:

- medicina interna (*Kâyachikitsâ*)
- cirugía (*Shalya Tantra*)
- otorrinolaringología y oftalmología (*Shâlâkya*)
- pediatría, obstetricia y ginecología (*Kaumârabhritya*)
- psiquiatría (*Bhûtavidyâ*)
- toxicología (*Agad Tantra*)
- nutrición, rejuvenecimiento y geriatría (*Rasâyana Tantra*)
- sexología (*Bâjîkarana*)

Así, desde la antigüedad el Ayurveda ya era un sistema médico muy desarrollado.

El enfoque :

El conocimiento y la sabiduría sobre los diferentes aspectos de la medicina ayurvédica. los clásicos son muy ricos. Es asombroso pensar en los métodos e instrumentos que se han utilizado para descubrir conocimientos tan avanzados. Estos métodos ciertamente no fueron solo métodos experimentales físicos sencillos. La metodología fue ciertamente intuitiva, debido a la experiencia y percepción directa de la realidad. Ayurveda, como todos los demás sistemas de conocimiento de la antigua India descubiertos a través de la mayoría sutil, o *pramana*, es decir:

- percepción directa (*Pratyaksha*)
- inferencia lógica (*Anumâna*)
- testimonio directo (*Aptopadesha*)
- prueba experimental (*Yukti*)

A la luz de la naturaleza del conocimiento ayurvédico, se sugiere que todos los estudios y las investigaciones actualmente dirigidas para hacer revivir esta gran ciencia deben seguir tres parámetros metodológicos principales, a saber:

- La historicidad
- La lingüística y
- La evaluación comparativa con la ciencia médica occidental moderna.

Si examinamos los conceptos ayurvédicos en su perspectiva histórica con una correcta interpretación lingüística, observando la misma realidad a la luz del conocimiento contemporáneo, no es demasiado difícil comprender su significado original. Comparando los dos enfoques, la medicina ayurvédica y la ciencia médica contemporánea, podemos ver que son muy diferentes. Si comparamos los dos enfoques sin tener en cuenta sus diferencias, hay una buena posibilidad de estar equivocado. Las obvias diferencias entre el ayurveda y la medicina occidental son las siguientes:

- El Ayurveda es esencialmente una ciencia de experiencia directa (1) mientras que la medicina moderna es una ciencia experimental.
- El Ayurveda tiene un enfoque holístico y holístico en contraste con la medicina moderna que tiene un enfoque analítico.
- El Ayurveda se orienta hacia la función (fisiológica) mientras que la medicina moderna se orienta hacia la estructura u órgano.

En otras palabras, la medicina moderna no cree en una función, a menos que sea relacionados con la estructura, mientras que la medicina ayurvédica considera el organismo como un todo indivisible que debe funcionar como un todo y existir como un todo.

Principios fundamentales_

El continuo del microcosmo y del macrocosmo:

El se basa en las leyes de la naturaleza. La teoría del continuo del microcosmo y del macrocosmo (*Loka-Purusha Sâmya*) es el principio ayurvédico más importante. El ser humano es la réplica del Universo en miniatura. El individuo y el universo están compuestos esencialmente por los cinco factores o elementos físicos básicos (*Pâncabhautika*), a saber:

- *Akâshâ* (Éter / Espacio)
- *Vâyu* (Aire / Movimiento)
- *Teja* (Fuego / Energía radiante)
- *Jala* (Agua / Fuerzas de cohesión) y
- *Prithvî* (Tierra / Masa)

El individuo (*Purusha*) y el universo (*Loka*) interactúan e intercambian constantemente entre sí para mantener su normalidad y homeostasis. Este intercambio respeta la ley de *Sâmânya* y *Visesha* (homólogo versus heterólogo) de acuerdo con el principio simple que dice que materias similares u homólogos aumentan lo que y similar, mientras que las materias disímiles o heterólogas disminuyen las similares. La interacción y el intercambio entre el universo y el individuo (*Loka* y *Purusha*) ocurren de forma natural cuando el hombre respira aire, bebe agua, consume alimentos. Siempre que esta interacción sea óptima y equilibrada, el hombre goza de una salud óptima. Cuando cesa esta interacción armoniosa, aparece la enfermedad. Es por eso que el principio básico de cualquier tratamiento ayurvédico es restaurar la armonía entre *Loka* y *Purusha*, desde restaurar el equilibrio normal entre los

cinco elementos (*Panca Mahâbhûtas*) en el cuerpo y el espíritu mediante la restauración de la homeostasis.

La teoría de *Âyu* y *Panca Mahâbhûtas*: El Ayurvêda concibe la vida (*Âyu*) como una entidad de cuatro dimensiones que comprende el cuerpo físico (*Sharira*), los sentidos (*Indriya*), la psique (*Sattva*) y el alma, el elemento consciente (*Âtmâ*). Así, la vida individual es una unidad psico-físico-espiritual altamente dinámica en constante intercambio con el cosmos.

Ya hemos dicho que el cuerpo físico denso consiste en la combinación equilibrada de cinco elementos (*Panca Mahâbhûtas*). La teoría de los cinco elementos es esencialmente una teoría física. Los cinco elementos representan los cinco aspectos esenciales de la materia, a saber:

- La masa, representada por la Tierra (*Prithvî*)
- Las fuerzas de cohesión, representadas por el Agua (*Jala*)
- La energía radiante, representada por Fuego (*Teja*)
- El movimiento, representado por el Air (*Vâyu*)
- El espacio representado por el Ether / Espacio (*Âkâsha*)

La teoría de los tres *Doshas* :

Los cinco atributos físicos se agrupan en tres componentes biológicos principales del cuerpo humano llamados tres *Doshas*, a saber: *Vâta*, *Pitta* y *Kapha*. Las funciones de todo el cuerpo pueden explicarse mediante los tres *Doshas*. *Vâta* es el producto biológico del predominio del movimiento y el espacio (Aire y Espacio). *Pitta* es el producto del predominio de la energía radiante (Fuego) mientras que *Kapha* es el producto de la masa y las fuerzas cohesivas (Tierra y Agua). Por lo tanto, la teoría de los tres *Doshas* de Ayurveda es esencialmente una aplicación biológica de la teoría de los cinco elementos (*Panca Mahâbhûta*) de la física hindú. A veces, los tres *Doshas* se entienden como las tres entidades conceptuales desarrolladas por los teóricos ayurvêdicos para explicar la fisiología humana de una manera holística y única. Al parecer, todo el cuerpo humano está formado por una masa sólida de sustrato en el que se produce un intercambio intenso y constante de actividad química, así como una "piscina" de energía en constante movimiento. Estos tres *doshas* coexisten en una proporción predeterminada y funcionan de manera complementaria uno a uno en relación entre sí, en interés de la función general de todo el organismo, a pesar de sus funciones y propiedades opuestas. De lo anterior, el sustrato sólido del cuerpo se llama *Kapha*, las propiedades químicas se llaman *Pitta* y la energía del movimiento se llama *Vata*. La existencia de los tres *Doshas* se puede sentir en todo el cuerpo y también se puede examinar a nivel molecular. Cada célula del cuerpo consta de una masa de sustrato, un metabolismo químico y una energía operativa. Estos son los aspectos *Kapha*, *Pitta* y *Vâta* respectivamente de la celda. La proporción de los tres *Doshas* debe permanecer equilibrada. Los tres *Doshas* deben permanecer en una proporción adecuada y normal. Esta proporción varía de órgano a órgano / tejido a tejido / célula a célula. Por ejemplo, una celda nervio o neurona pueden tener una mayor proporción de *Vâta* (movimiento) en comparación con los otros dos *Doshas*, mientras que las células de una glándula endocrina como las de la glándula tiroides tiene más *Pitta* (energía) y células de tejido óseo relativamente inertes como los osteocitos, o las células musculares, tienen más *Kapha* (masa y cohesión) que otras células del cuerpo.

La constitución psicofisiológica (*Dosha Prakriti*) :

La proporción relativa de los tres *Doshas* es muy importante. La proporción relativa de los

tres *Doshas* se llama *Dosha Prakriti*, determinada genéticamente y dentro de los límites normales. Una variedad de factores prenatales desarrolla un "patrón" particular de predominio relativo de uno u otro de los tres *Doshas* en la constitución de un individuo, y este predominio normal y genéticamente determinado es responsable de la personalidad total del individuo, que representa la suma total de sus aspectos físicos, fisiológicos y psíquicos. Por lo tanto, la *Dosha Prakriti* es un punto importante para comprender la vida humana, la salud, la enfermedad, la tendencia a la enfermedad, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, así como las necesidades terapéuticas de los pacientes. Los textos ayurvédicos describen en detalle los aspectos físicos, fisiológicos y conductuales de personas con diferentes *Prakritis* (constituciones psicofisiológicas).

Los tres *Gunas* :

Los cinco elementos (*Panca Mahâbhûtas*) están representados en la Psique de un individuo en términos de tres *Gunas* al nivel de la Mente (*Manas*), a saber, *Sattva*, *Raja*, *Tama*. El espacio (*Akasha*) está representado por *Sattva Guna*. Aire y Fuego (*Vâyu* y *Teja*) son representados por *Raja Guna*, mientras que la Tierra y el Agua (*Prithvi* y *Jala*) están representados por *Tama Guna*. *Tama* representa masa e inercia, mientras que *Raja* representa dinámica y actividad. *Sattva* representa un estado de completo equilibrio. Entonces las tres *Gunas* son el equivalente psíquico de los tres *Doshas* a nivel corporal. Según el predominio relativo y genéticamente determinado a partir de una u otra de las tres *Gunas*, el aspecto psíquico de un individuo varía. Esta variación se clasifica en tres Constituciones Psíquicas (*Mânas Prakritis*) principal, subdividida en dieciséis subcategorías o personajes. En principio, un individuo normal promedio representa una combinación de las dieciséis categorías. Sin embargo, una de las categorías puede predominar y dar a un individuo un carácter particular que se convierte luego su tipo mental o *Mânas Prakriti*.

Poder de autocuración (*Swabhâoparamvâda*) :

El Ayurveda ofrece una teoría de autocuración natural y espontánea mediante su doctrina llamada *Swabhâoparamvâda*. De acuerdo al Ayurveda, el cuerpo humano está dotado del poder inherente y único para defenderse contra las enfermedades y recuperarse espontáneamente cuando está enfermo. El cuerpo se cura a sí mismo y cualquier daño a la salud puede ir seguido de una curación natural. El papel esencial de la medicina es ayudar a la naturaleza.

Causas fundamentales de la enfermedad :

Sin embargo, a pesar de su gran capacidad para resistir naturalmente las enfermedades y a pesar de su inmunidad (*Vyâdhikshamatva*), el hombre sufre de una variedad de trastornos físicos y mentales que requieren intervención médica. Por lo tanto, describiremos las causas de la enfermedad tal como la concibe el Ayurveda. El Ayurveda propone como causa fundamental de cualquier enfermedad la falta de armonía entre el Hombre y su Medio Ambiente, es decir, la interacción entre el Microcosmos (hombre) y el Macrocosmos (universo) denominados *Purusha* y *Loka* respectivamente. Básicamente, la interacción *Loka-Purusha* tiene lugar en tres niveles:

- *Kâla* (factor tiempo) y sus influencias cronobiológicas.
- *Buddhi* (intelecto humano), la principal fuente de conocimiento, y
- *Indriyârtha* (objetos de los cinco órganos de los sentidos), fuente de información del macrocosmos (universo) al microcosmos (hombre).

Las funciones normales de *Kâla*, *Buddhi* e *Indriyârtha* son atributos importantes del proceso de vida. Pero su mal funcionamiento se considera la causa principal de la enfermedad. El desequilibrio (*Ayoga* / ausencia, *Atyoga* / uso excesivo, *Mithyayoga* / uso pervertido, anormal) del tiempo, del intelecto y del funcionamiento de los sentidos se consideran como la causa fundamental de todas las enfermedades. Todas las causas conocidas de enfermedades y descritas por diferentes facultades de medicina son secundarias a estos factores primos que son principalmente factores ambientales. Por tanto, la causa de la enfermedad según el Ayurveda se basa en el Medio Ambiente. Los medios de curación deben ser buscado en la naturaleza.

Evolución de la enfermedad y ritmos de *Doshas* :

Cuando un individuo está indispuerto por los factores etiológicos expuestos anteriormente, el proceso patológico evoluciona en una forma de Arritmia *tridóstica* y *Doshas* viciosos que pueden conducir a una diátesis irreversible dando lugar a una enfermedad completamente desarrollada. *Sushruta*, uno de los principales médicos ayurvédicos clásicos, describe seis etapas en el curso de una enfermedad que son etapas específicas que pueden ser mediadas por tratamientos terapéuticos apropiados. Estas etapas, que suman seis, se llaman *Shatkriyakala* (las seis etapas del tiempo), a saber:

- *Sancaya* (etapa de acumulación de los *Doshas*)
- *Prakopa* (etapa de viciación de los *Doshas*)
- *Prasara* (etapa de dispersión de los *Doshas*)
- *Sthâna Samsraya* (Etapa de fijación de los *Doshas* en otros lugares)
- *Vyakti* (etapa de manifestación de la enfermedad)
- *Bheda* (etapa de cronicidad y complicaciones de la enfermedad)

La precisión con la que se describen las diferentes etapas de la progresión de la enfermedad en relación con las intervenciones terapéuticas necesarias es un concepto exclusivo del Ayurveda y demuestra la intensidad y gran capacidad de observación de los médicos antiguos. La filosofía que está en la raíz del concepto de *Shatkriyakala* es la necesidad de un diagnóstico temprano del inicio de la enfermedad y la intervención terapéutica adecuada y a tiempo para que el desarrollo de la enfermedad pueda revertirse a la normalidad sin esperar a curar la enfermedad completamente desarrollada. Un médico ayurvédico querrá detectar los primeros signos que aparecen cuando se siembra el germen de la enfermedad. De hecho, el estadio *Sancaya* (etapa de acumulación de *Doshas*) es la etapa donde la enfermedad se encuentra en estado germinativo.

***Agni* y *Âma* :**

En el contexto descrito anteriormente, a menudo se pregunta por qué los *Doshas* comienzan a acumularse, o más bien cuál es el principal factor responsable de la activación de *Kriyâkâla*. Entre muchos factores, *Agni*, el poder digestivo y fuego, tasa metabólica del cuerpo, se considera el factor más importante. Hay trece tipos de *Agnis* en el cuerpo, responsable de la digestión de los alimentos y del metabolismo para niveles diferentes. Cuando el *Agni* es bajo, muchos productos secundarios no deseados de la digestión y del metabolismo se producen y se acumulan en el cuerpo a diferentes niveles, desde el nivel más grueso hasta el nivel molecular, desde el nivel local en el sistema digestivo a nivel sistémico de tejidos y células. Tales productos de degradación son llamados *Âma* y actúan como material tóxico y antigénico. La presencia de *Âma* crea un estado del *Âma* (viciado) en el cuerpo que se caracteriza por una mayor obstrucción y viscosidad de los canales del cuerpo llamados

Shrotas. Tal estado permite la acumulación de *Doshas (Sancaya)* que representa la primera etapa de *Kriyâkâla*, y la secuencia de eventos que sigue es un fenómeno obligatorio. Es a la luz de este fenómeno que el Ayurveda insiste categóricamente que todas las enfermedades son el producto de un *Agni* débil, y por lo tanto que el principio fundamental del tratamiento La presencia de *Âma* crea un estado de *Âma* (rancio) en el cuerpo que se caracteriza por un aumento de la obstrucción y una viscosidad de los canales del cuerpo llamados *Shrotas*. Tal estado permite la acumulación de *Doshas (Sancaya)* que representa la primera etapa de *Kriyakala*, y la secuencia de eventos que sigue es un fenómeno obligatorio. Es a la luz de este fenómeno que el Ayurveda insiste categóricamente en el hecho de que todas las enfermedades son el producto de un *Agni* débil y, por lo tanto, el principio fundamental del tratamiento de todas las enfermedades en Ayurveda es restaurar y fortalecer *Agni*, es decir, la digestión y el metabolismo.

Diagnóstico ayurvédico :

El diagnóstico en la medicina ayurvédica no siempre se realiza para dar un nombre a una enfermedad, pero se hace más con el propósito de describir un proceso mórbido, para describir el modo de viciación de los *Doshas* y *Dushyas* (lugar donde se manifiesta la morbilidad, ya sean los órganos) o de los *Shrotas* (canales) incriminados, y para describir la calidad de vida, salud y personalidad del paciente. Todo esto requiere una anamnesis y un examen completo del paciente.

El Ayurveda tiene un enfoque dual para el diagnóstico, a saber:

- Examen del paciente o *Rogi Pariksha*
- Examen de la enfermedad o *Roga Pariksha*.

Rogi Parikshâ se refiere esencialmente a la determinación de la constitución del paciente y su estado de salud y vitalidad. No se trata de diagnosticar una enfermedad. La importancia de determinar la constitución así como evaluar el estado de salud de una persona enferma es un concepto exclusivo del Ayurveda (2). El Ayurveda propone emprender esta parte del examen clínico teniendo en cuenta que dicha información sobre el paciente es siempre de gran ayuda para presumir un diagnóstico, un pronóstico, así como para decidir una línea general de tratamiento. *Caraka*, la mayor autoridad en Ayurveda, describe una metodología de diez pasos para realizar el examen clínico, a saber:

- *Prakriti* (constitución psicofisiológica),
- *Vikriti* (susceptibilidad a enfermedades),
- *Sar* (calidad del tejido),
- *Samhanana* (compacidad del cuerpo),
- *Pramana* (medidas antropométricas),
- *Sâtmya* (adaptabilidad),
- *Sattva* (fuerza mental),
- *Âgni Shakti* (poder digestivo),
- *Vyâyâma Shakti* (fuerza física),
- *Vaya* (edad y velocidad de envejecimiento).

Roga Pariksha o examen de la patología, se realiza para diagnosticar la enfermedad presente. Esto generalmente se hace en tres pasos:

- Anamnesis de las principales quejas y antecedentes de la enfermedad,
- Examen general del paciente en ocho etapas, que incluyen pulso, examen de orina,

heces, lengua, piel, etc.

- Revisión sistémica de todo el cuerpo, incluidos los trece canales principales (Shrotas), distribuidos en las seis partes principales del cuerpo (Shadangas), es decir, la cabeza, el tórax, abdomen y extremidades.

La interpretación del pulso es uno de los aspectos más importantes del examen clínico. Se supone que el médico ayurvédico que ha adquirido la experiencia y los conocimientos necesarios sabe mucho sobre la salud de su paciente interpretando el pulso. Muchos médicos afirman depender completamente de esta interpretación para hacer su diagnóstico, aunque el Ayurveda clásico no tiene tales afirmaciones.

Promover la salud y prevenir enfermedades :

La medicina ayurvédica tiene un enfoque esencialmente para prevenir enfermedades y promover la salud. Sin embargo, también proporciona un amplio sistema de medicina curativa para el tratamiento de enfermedades, al tiempo que adapta un enfoque holístico original. De acuerdo con el concepto de vida de cuatro dimensiones (*Ayu*), el Ayurveda concibe una definición de salud en cuatro dimensiones. *Sushruta*, define la salud (*Swāsthya*) como un estado de equilibrio (*Sama*) de los tres *Doshas*, trece *Agnis* (gestión del metabolismo), siete *Dhātus* (tejidos) y *Malas* (excretas). El individuo se encuentra entonces en un estado de equilibrio biológico total, mientras se encuentra en un estado de bienestar sensorial, mental, emocional y espiritual (*Prasanna*). Por lo tanto, el Ayurveda presenta la definición más completa de salud por primera vez en la historia. Los textos ayurvédicos describen un plan integral de medidas de salud para la preservación de la salud, código de conducta conocido popularmente como *Swastha Vritta*. Este código incluye rutinas de salud diarias (*Dinacaryā*), conducción nocturna (*Rātricaryā*), conducta en relación con las distintas estaciones (*Ritucarya*), etc. Se han descrito detalles sobre el estilo de vida, dieta, ejercicio, higiene personal y social (*Sadvritta*). Hay información completa disponible sobre nutrición y dietética. Ayurveda también describe en detalle el papel de las medidas periódicas de purificación biológica y el consumo de remedios fortificantes (*Rasayanas*), para la promoción de la salud y para aumentar la longevidad, mejorar la inmunidad (*Vyadhikshamatva*) o la resistencia a enfermedades.

El enfoque terapéutico :

El propósito de los tratamientos curativos de Ayurveda es restaurar el equilibrio de los *Doshas* porque, según el Ayurveda, una enfermedad no se debe más que al desequilibrio de los *Doshas*, o en otras palabras, la pérdida de homeostasis. Terapias que tienden a restablecer el equilibrio entonces consiste en :

- aumentar los *Doshas* insuficientes,
- reducir el exceso de *Doshas* y
- Conservar los *Doshas* equilibrados.

Es posible hacer esto teniendo una dieta adecuada, medicamentos y terapias dibujadas de la naturaleza y basado en el principio de *Sāmānya* y *Vishesha* (homólogo versus heterólogo). Según la doctrina clásica de *Samanya* y *Vishesha*, una materia similar u homóloga recibida del exterior enriquece la materia similar en el cuerpo, y una materia diferente o heterólogo disminuye su contraparte en el cuerpo. El concepto de *Sāmānya* / *Vishesha* en Ayurveda se considera la base fundamental de cualquier acción terapéutica. Representa la ley del funcionamiento de la naturaleza, y el médico adopta este principio para sus tratamientos.

Los tres corrientes terapéuticos :

El Ayurveda describe tres corrientes de intervención terapias principales que ciertamente pueden ser complementarias, pero que la mayoría de las los tiempos se utilizan específicamente para categorías específicas de trastornos. Los corrientes terapéuticas clásicos son :

- Terapia Divina (*Daiva Vyapâsraya Cikitsâ*)
- Terapia racional (*Yukti Vyapâsraya Cikitsâ*)
- Psicoterapia (*Sattvâvajaya*)

La terapia divina está especialmente indicada en las llamadas enfermedades de *Kârmaik*, es decir, las enfermedades causadas por acciones realizadas en vidas pasadas, donde ninguna causa adquirida es detectable en esta vida, y donde ninguna terapia racional es efectiva. La terapia divina a menudo se practica de acuerdo con la astrología. Las estrellas, piedras preciosas, *Mantras*, *Japa*, oraciones, oraciones, etc. son terapias habituales en esta zona. Es una especie de astroterapia. No es ni psicoterapia ni terapia biológica. El Ayurveda describe la psicoterapia (*Sattvâvajaya*) por separado, así como las terapias biológicas (*Yuktivyapâsraya Chikitsâ*). La terapia biológica es una terapia planificada racionalmente que toma en consideración las doctrinas de los cinco elementos (*Panca Mahâbhûta*), de los tres *Doshas*, de los tres *Gunas*, de *Agni*, de *Âma*, etc., siguiendo el principio de *Sâmânya y Vishesha* (homólogos versus heterólogos). Es esencialmente una terapia biológica racional dirigida a restaurar el equilibrio de la homeostasis (*Dhâtu Sâmya*).

La terapia ayurvédica racional :

Esta terapia racional ayurvédica se lleva a cabo en dos etapas :

- *Samshodhana*, o terapia de purificación, y
- *Samshamana* o terapia curativa.

La terapia de purificación (*Samshodhana*), conocida popularmente como *Panca Karma*, tiene como objetivo purificar el cuerpo desde el nivel más denso hasta el nivel más sutil, y desde "limpiar" los canales (*Shrotas*) del cuerpo para permitir el libre flujo de nutrientes, drogas y metabolitos. El cuerpo humano vivo consta de innumerables canales llamados *Shrotas*. Como resultado de la mala salud, diversos trastornos, estos canales que podemos seguir hasta el nivel de los poros en las membranas celulares, pueden bloquearse, "ensuciarse". El Ayurveda afirma que estos canales deben purificarse mediante medidas de *Samshodhana* (purificación), para permitir que el cuerpo se cure a sí mismo hasta recuperación espontánea, así como para permitir que los fármacos alcancen su objetivo más fácilmente. Por lo tanto, la terapia de purificación (*Samshodhana*) representa una condición primera para todos tipos de terapias con medicamentos e intervenciones terapéuticas específicas (*Samshamana*). Muchos procedimientos se describen bajo el término *Samshodhana Karma* (acción de purificación) y se practican de dos formas :

1. Purificación externa mediante aplicación de aceites, sudoración y masaje, donde el terapeuta utiliza baños de aceite, el calor y la presión física del masaje como instrumentos terapias para suavizar y movilizar impurezas (*Malas*). Medidas de purificación licuar las impurezas externas del cuerpo, llevarlas a los canales gruesos del cuerpo (sistema excretor) de donde son expulsados utilizando los procedimientos de depuración de la *Samshodhana Karma*. Así, medidas de limpieza externas como la aplicación los aceites,

la sudoración y los masajes se consideran medidas preparatorias para las terapias de limpieza interna más importantes.

2. Las medidas de purificación interna consisten en emesis (*Vamana*), purgación (*Virecana*), enema aceitoso (*Anuvāsana Vasti*), enema no aceitoso (*Āsthāpana Vasti*) e irrigación nasal (*Shirovirecana*). Estas terapias se conocen popularmente como *Pancha Karma* o terapia de cinco puntos. En principio, al tratamiento de purificación (*Samshodhana Karma*) le siguen tratamientos curativos específicos (*Samshamana*) que consisten en una dieta planificada racionalmente, medicamentos y rutinas diarias. Al formular un plan de tratamiento (*Samshamana*), el médico ayurvédico toma en consideración la constitución del paciente (*Prakriti*) y la peculiaridades de las tendencias de su enfermedad (*Vikriti*) cuantificadas por el modo de viciación de *Doshas*, tejidos (*Dhātus*), poder digestivo (*Agni*), etc. El usa la composición Medicamentos y dietas *pancabhauticas*, incluido su sabor (*Rasa*), cualidades (*Guna*), potencia (*Virya*), efecto después de la digestión (*Vipāka*) y efecto específico (*Prabhāva*), y sigue la Ley de *Sāmānya* y *Vishesha* (homólogo versus heterólogo).h