



AYURVEDA

Salud para la mente y el cuerpo

Felipe Alejandro Lora L.
Médico Holístico
Medicina Ayurvédica
Medicina Biológica



Qué es Ayurveda ?

- Sistema de Medicina Alternativa Complementaria (MAC)
- Sistema tradicional de Medicina Natural de la India (6.000 a.c.)
- Ciencia o conocimiento de la Vida y la Longevidad
- Conocimiento sobre el modo correcto de vivir diariamente
- Sistema Holístico: trata la totalidad del ser humano



Qué es Ayurveda ?

- Primera ciencia psico-neuro-inmunológica:
“Toda fluctuación del pensamiento y las emociones produce un cambio correspondiente en el organismo y la apariencia física”
- Síntesis y base histórica de todas las medicinas alternativas: Medicina Tradicional China, Medicina Tibetana, Budismo, Homeopatía, Medicina Bioenergética...
- Sistema de medicina **más completo**. (OMS- 1986)

Medicina Moderna vs Ayurveda

- División entre la mente y el cuerpo
 - Se fundamenta en la observación y comprobación (objetivo- absoluto)
 - Va de lo particular a lo general (fragmenta)
 - Trata las enfermedades y sus síntomas
 - Terapias con efectos secundarios
- Une la mente y el cuerpo en el plano de la conciencia
 - Se fundamenta en la experiencia propia (subjetivo-relativo)
 - Va de lo general a lo particular (unifica)
 - Trata los enfermos (el humano que siente) y es preventiva
 - Terapias libres de efectos secundarios



Medicina Moderna vs Ayurveda

- La enfermedad comienza en el cuerpo
 - Causas
 - ✓ Idiopática
 - ✓ Hereditaria
 - ✓ Congénita
 - ✓ Traumática
 - ✓ Infecciosa
 - ✓ Metabólica
 - ✓ Autoinmune
 - ✓ Degenerativa
- La enfermedad comienza en la mente
 - Causas
 - ✓ Error del intelecto (percepción) – estrés
 - ✓ Errores sensoriales (los 5 sentidos)
 - ✓ Supresión de urgencias naturales
 - ✓ Errores en el tiempo (subjetivo vs objetivo) - No vivir el aquí y el ahora
 - ✓ Desequilibrio del ritmo circadiano (reloj biológico)
 - ✓ Errores en clima y estaciones



Medicina Moderna

vs

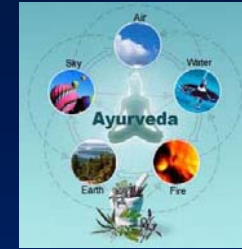
Ayurveda

- Visión mecanicista: el cuerpo es materia
 - ✓ + de 110 elementos químicos
 - ✓ 55% agua, 19% grasa, 18% proteínas, 5% ceniza y 1% CHO, Ca y P.
 - ✓ Células, tejidos, órganos y sistemas.
 - ✓ 99.99% espacio vacío - Trillones de partículas subatómicas
- Visión cuántica: el cuerpo es energía
 - ✓ Cinco elementos
 1. **Espacio** (vacío)
 2. **Aire** (gaseoso)
 3. **Fuego** (Poder transformador)
 4. **Agua** (líquido)
 5. **Tierra** (sólido)



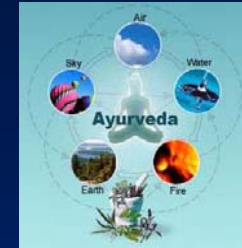
Los 5 elementos

Asociaciones anatómicas y fisiológicas



- **Espacio** Espacios huecos del cuerpo
- **Aire** Movimiento corporal (SNC)
- **Fuego** Calor, temperatura y metabolismo
- **Agua** Fluidos y secreciones
- **Tierra** Piel, músculos y huesos

Los 5 elementos y los tipos constitucionales



La combinación de los elementos
origina 3 tipos constitucionales
(características mente-cuerpo)



1. **Vata** = espacio + *aire*
2. **Pitta** = *fuego* + agua
3. **Kapha** = *agua* + tierra

Tipo constitucional Vata

“Viento frío”



Vata

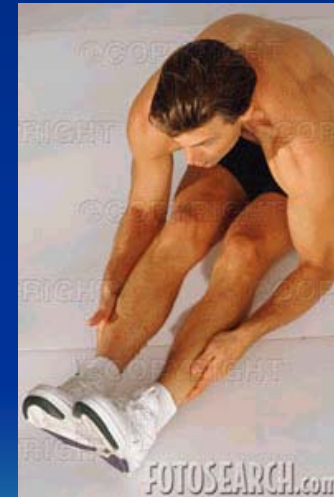


Tipo constitucional Pitta

“Fuego ardiente”



Pitta



Tipo constitucional Kapha

“Tierra densa”



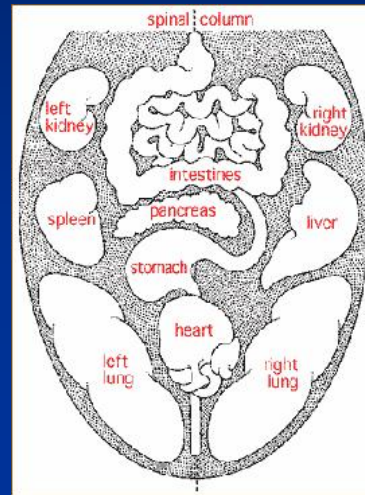
Kapha



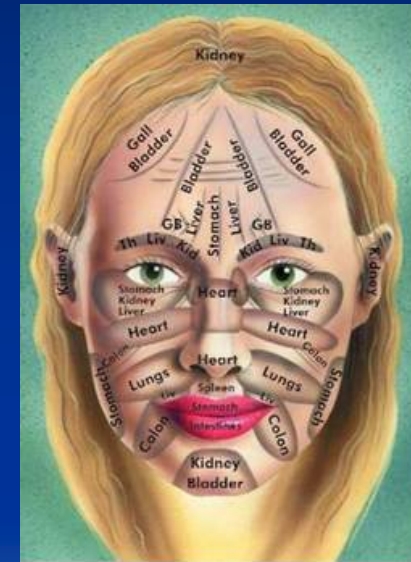
Diagnóstico Ayurvédico



Pulso



Lengua



Facial

Tratamientos Ayurvédicos

Dieta



“Con una alimentación inadecuada la medicina no es de utilidad, con una alimentación adecuada la medicina no es necesaria”

- CHO, proteínas, grasas y vitaminas: perspectiva materialista; hallazgo de laboratorio no basado en la experiencia del individuo.
- Los seis sabores:
 - Dulce Salado
 - Ácido Amargo
 - Picante Astringente

Tratamientos Ayurvédicos

Rutina diaria saludable



Ejercicio pasivo-activo
Yoga



Tratamientos Ayurvédicos

Regulación de la
respiración



Fitoterapia



Tratamientos Ayurvédicos

Terapias sensoriales



Aromaterapia



Cromoterapia

Musicoterapia



Tratamientos Ayurvédicos

Panchakarma y Spa Ayurveda



Masajes a 4 manos

Tratamientos Ayurvédicos

Panchakarma y Spa Ayurveda



Tratamientos Ayurvédicos

Panchakarma y Spa Ayurveda



Tratamientos Ayurvédicos

Panchakarma y Spa Ayurveda



“Solo se es saludable si se es feliz”

GRACIAS

Felipe Alejandro Lora L. MD

falora2@telesat.com.co

