



Ayurveda

para todos los días





Devi, Daksha

Ayurveda para todos los días / Daksha Devi; María Laura Colombo. -
1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

256 p.; 26 x 18 cm.

ISBN 978-950-02-1586-2

1. Cocina Ayurvedica. 2. Salud. I. Colombo, María Laura II. Título
CDD 641.013

Ayurveda para todos los días

© Daniela Delgado y María Laura Colombo, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Valeria Miguel Villar (@be.olifant)

Fotografía: Ariel Gutraich

Producción fotográfica: Natalia Bertolesi

Retoques fotográficos: Bárbara Piuma

1ª edición: febrero de 2025

ISBN: 978-950-02-1586-2

Impreso en Talleres Trama, Pasaje Garro 360,
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en febrero de 2025.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.



Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



Con
recetas

*

Daksha Devi
María Laura Colombo



Ayurveda

para todos los días

 Editorial El Ateneo



Namasté.

La luz que hay en cada una de nosotras saluda a la luz que hay en cada una/o de ustedes.

Dedicamos este libro a todas las personas que deseen aprender y compartir la medicina ayurveda, de manera práctica, posible y consciente.

Les proponemos al comenzar este aprendizaje recitar un mantra de protección y bienestar.

Este mantra sánscrito se cantaba como una oración antes de estudiar los textos sagrados védicos, con la intención de crear armonía entre los estudiantes y el profesor, así como cultivar un sentido de entusiasmo y alegría en el aprendizaje.

Su interpretación sería:

Que ambos, maestros o docentes y estudiantes, estemos juntos y seamos protegidos,

que estemos juntos y seamos nutridos,

que trabajemos juntos con energía y vigor,

que ambos seamos brillantes y eficaces en nuestros esfuerzos.

Que juntemos nuestras fuerzas mentales en beneficio de la humanidad.

Que nuestros esfuerzos por aprender sean luminosos y llenos de alegría,

que no haya hostilidad ni obstáculos entre nosotros.

Imbuidos en la fuerza del propósito, no nos permitamos envenenarnos con las semillas del odio por nadie,

que haya paz y serenidad en los tres universos.

Oṃ saha nāvavatu

saha naubhunaktu

saha vīryaṃ karavāvahai tejasvi nāvadhītamastu

mā vidviṣāvahai

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

ॐ सह नाववतु

सह नौभुनक्तु

सह वीर्यमंकरवावहे

तेजस्वी नावधीतम् असतु

मा वद्विषावहे ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Índice

Prólogo	15
Introducción de las autoras	18
CAPÍTULO 1. Ayurveda, un cambio de paradigma	25
¿Qué es la medicina ayurveda?	26
• ¿Qué significa la palabra <i>ayurveda</i> ?	28
¿Cuáles son sus objetivos?	28
¿Cuáles son sus ramas?	29
• ¿Cuáles son sus principales herramientas?	29
¿Qué es la alimentación ayurvédica?	30
Un poco de historia	31
Un poco de filosofía	32
Ayurveda hoy en India	33
Curiosidades y reflexiones	34
* En la cocina	35
Lista de ingredientes	35
Armamos una alacena: para empezar	35
Leche dorada, leche de cúrcuma o <i>golden milk</i>	39
Té especiado ayurvédico	41
CAPÍTULO 2. Nutriendo los cinco elementos	43
¿Cuáles son los cinco elementos?	44
• ¿Dónde están y cómo funcionan?	45
- Éter	45
- Aire	46
- Fuego	46
- Agua	47
- Tierra	47
¿Cómo se desequilibran los cinco elementos?	49
* En la cocina	51
Ghee (alimento lácteo)	51
Queso indio (<i>panir</i>)	54
Yogur	55
Bebida a base de yogur (<i>lassi</i>)	56

CAPÍTULO 3. Descubriendo tu biotipo	59
¿Cuál es la teoría de los tres <i>doshas</i> ?	60
¿Qué es un biotipo?	61
• ¿Cómo descubro el mío?	61
• ¿Cuántos <i>doshas</i> hay?	62
¿Cómo son los <i>doshas</i> ?	63
¿Cuál es mi biotipo?	66
Test para saber tu biotipo	68
• <i>Vata</i>	69
• <i>Pitta</i>	71
• <i>Kapha</i>	73
* En la cocina	77
Sopas licuadas	77
• Sopa para <i>vata</i>	79
• Sopa para <i>pitta</i>	81
• Sopa para <i>kapha</i>	83
Arroz basmati	85
CAPÍTULO 4. La digestión te transforma	87
¿Qué es digerir?	88
¿Qué es el <i>agni</i> ?	89
¿Cuáles son las funciones del <i>agni</i> ?	89
El <i>agni</i> se debilita por	90
El <i>agni</i> se mejora cuando	90
¿Qué determina el <i>agni</i> ?	91
Estados del <i>agni</i>	91
• ¿Hay distintos <i>agnis</i> ?	93
¿Qué es el <i>ama</i> ?	94
Toxinas	96
* En la cocina	97
Guisado de legumbres, vegetales y arroz (<i>Kichari</i>)	97
• <i>Kichari</i> para <i>vata</i>	99
• <i>Kichari</i> para <i>pitta</i>	100
• <i>Kichari</i> para <i>kapha</i>	102

CAPÍTULO 5. Los sabores nos equilibran	105
<i>Rasa</i> y sabor	106
¿Qué significa <i>rasa</i> ?	107
¿Cuáles son los sabores y sus efectos?	107
• ¿Cómo influyen los sabores en los <i>doshas</i> ?	108
¿Cuáles son las características y funciones de los seis sabores?	108
• La lengua y los sabores	110
• Los sabores y los <i>doshas</i>	110
Los alimentos y su potencia	111
Sabores, potencias y alimentos	112
* En la cocina	113
Peras a la sartén (dulce)	113
Mayonesa de zanahoria (salado)	114
<i>Raita</i> o ensalada semilíquida de remolachas (ácido)	115
Chatni de manzana (aderezo picante y dulce)	117
Ensalada de radicheta, berro y espinacas (amargo)	119
Hummus de porotos aduki (astringente)	121
CAPÍTULO 6. Las especias: nos nutren y equilibran	123
Especias	124
¿Para qué utilizamos las especias?	126
¿Cuáles son las especias más usadas?	126
Algunos tips y secretos	133
Observaciones y sugerencias	134
* En la cocina	135
<i>Churnas</i>	135
• Mezcla de especias para equilibrar a <i>vata</i>	137
• Mezcla de especias para equilibrar a <i>pitta</i>	137
• Mezcla de especias para equilibrar a <i>kapha</i>	137
Pan indio relleno (<i>parathas</i>)	139
Salteado de vegetales (<i>sabji</i>)	140
• <i>Sabji</i> para <i>vata</i>	143
• <i>Sabji</i> para <i>pitta</i>	145
• <i>Sabji</i> para <i>kapha</i>	146

CAPÍTULO 7. Los ritmos que dan vida	149
Ciclos, ritmos y hábitos creadores de salud	150
¿Qué son los ciclos?	151
¿Qué es y cómo funciona el reloj biológico?	152
¿Qué sucede con los hábitos?	152
¿Aceptamos o ignoramos nuestros ritmos biológicos?	153
• ¿Influyen los ritmos y los ciclos en la salud?	153
¿Cómo son los ritmos de la medicina ayurveda?	154
* En la cocina	157
Guisitos con legumbres y vegetales (<i>dal</i> o <i>dahl</i>)	157
• <i>Dal</i> de lentejas rosadas para <i>vata</i>	159
• <i>Dal</i> de porotos mung para <i>pitta</i>	161
• <i>Dal</i> de porotos aduki para <i>kapha</i>	162
Pan a la sartén (<i>chapati</i>)	165
CAPÍTULO 8. Las rutinas que nos protegen	169
¿Qué significa <i>dinacharya</i> ?	170
¿Qué significa <i>ritucharya</i> ?	174
• ¿Qué podría hacer para acompañar a la primavera?	175
• ¿Qué podría hacer para acompañar al verano?	175
• ¿Qué podría hacer para equilibrarme en otoño?	176
• ¿Qué podría hacer para equilibrarme en invierno?	176
* En la cocina	177
<i>Raita</i> de zanahorias para <i>vata</i> (ensalada semilíquida, especiada y muy sabrosa)	177
Calabazas asadas para <i>pitta</i> y <i>vata</i>	179
Ensalada de verdes y quinoa para <i>kapha</i>	181
Pan a la sartén (<i>rotis</i>)	183

CAPÍTULO 9. Alimentación ayurveda, un estilo de vida	186
¿Cuáles son los valores del ayurveda?	188
¿Cuáles son los principios de esta alimentación?	189
• ¿Cuáles son las recomendaciones?	189
• ¿Para qué comemos?	189
¿Qué es un alimento?	190
¿Qué tomamos en cuenta a la hora de comer?	191
* En la cocina	196
Sémola con vegetales y especias (<i>upma</i>) para <i>vata</i>	196
Arroz basmati con especias y vegetales (tipo <i>pulao</i>) para <i>pitta</i>	199
Croquetas de mijo y quinoa para <i>kapha</i>	201
Compota de manzanas y peras (para los tres <i>doshas</i>)	203
CAPÍTULO 10. Plan alimentario para <i>vata</i>, <i>pitta</i> y <i>kapha</i>	205
Alimentación según biotipo	206
Alimentación para <i>vata</i> , <i>pitta</i> y <i>kapha</i>	208
• Alimentación recomendada para pacificar los desequilibrios de <i>vata</i>	209
• Alimentación recomendada para balancear los desequilibrios de <i>pitta</i>	211
• Alimentación recomendada para pacificar los desequilibrios de <i>kapha</i>	214
Planes diarios	216
• Plan diario para <i>vata</i>	216
• Plan diario para <i>pitta</i>	216
• Plan diario para <i>kapha</i>	217
* En la cocina	218
Boniatos y zanahorias con yogur	218
Salteado de espinacas con cubos de <i>panir</i> (<i>palak panir</i>)	221
Guisado de garbanzos (<i>chana masala</i>)	223
Bolitas dulces	224

CAPÍTULO 11. Comemos para generar salud, ¿comenzamos? 227

Ahiṃsā 228

Más caminos hacia la salud 230

- Recitar mantras 230

- Realizar *pranayamas* 231

- Hacer ejercicio diariamente 232

Algunas observaciones de la práctica de la medicina ayurveda 232

*** En la cocina 235**

Porridge de avena, recomendado para *vata* y *pitta* 236

Porridge de amaranto para *kapha* 237

Galletas de avena y almendras para *vata* y *pitta* 239

Té de hierbas para *vata* y *kapha* 240

Epílogo 243

Agradecimientos 247

Bibliografía 249

Sobre las autoras 252





Prólogo

Los antiguos textos de ayurveda, *Sushruta Samhita*, definen la salud de la siguiente manera:

Se considera que una persona está sana si su fisiología está en equilibrio con su sistema digestivo y su metabolismo está trabajando bien, si sus tejidos y sistemas excretores están funcionando con normalidad y su alma, espíritu y sentidos se encuentran en un estado de perdurable satisfacción interior.

Sobre la base de estos principios atemporales se funda este libro, con el objetivo de que las personas se familiaricen con el poder transformador del Ayurveda. Las voces detrás de este proyecto, la Dra. María Laura Colombo y Daksha, traen consigo una riqueza de conocimientos, experiencia y pasión. La Dra. María Laura, médica clínica y médica ayurvédica, se ha dedicado al estudio de la medicina ayurvédica, tanto en Argentina como en la India, y a la enseñanza de esta medicina milenaria; combina su experiencia en medicina interna, homeopatía y yoga, y es pionera en cursos educativos de Ayurveda. Daksha, devota de Iskcon Krishna y embajadora culinaria de la India, ha vivido los principios del Ayurveda, compartiendo la sabiduría de una mente, un cuerpo y un alma equilibrados a través de su célebre restaurante, La Cocina de Daksha. Su colaboración es un testimonio de su dedicación a difundir la antigua sabiduría del Ayurveda.

No se puede desestimar la importancia del Ayurveda en el frenético mundo actual. Con los crecientes desafíos para mantener el equilibrio entre nuestra salud física, mental y espiritual, el Ayurveda ofrece esperanza y un camino para comprender que uno no es un conjunto de órganos dentro de un cuerpo que están desconectados de la mente, los sentimientos o el entorno. Los medicamentos pueden aliviar un dolor de cabeza temporalmente, pero la cura está en encontrar la causa, que puede ser una infección interna o el estrés laboral. La antigua sabiduría del Ayurveda nos enseña a ser conscientes y a reconocer un desequilibrio antes de que se convierta en una enfermedad.



Este no es solo un libro, es una puerta a una vida de armonía y salud. A través de sus páginas, la Dra. María Laura y Daksha nos invitan a explorar los *doshas*, los cinco elementos y el enfoque ayurvédico de la alimentación, la digestión y los ritmos diarios. Cada capítulo combina la teoría con la aplicación práctica, ofreciendo recetas e ideas para integrar los principios ayurvédicos en nuestra vida diaria. Ya sea a través de un nutritivo kichari o de un relajante té digestivo, este libro nos capacita para dar los primeros pasos hacia un estilo de vida equilibrado y saludable.

Mi viaje con el Ayurveda y mi relación con las autoras ha enriquecido mi vida de manera inconmensurable. Desde las largas conversaciones durante las comidas sátvicas en el restaurante de Daksha al testimonio del poder transformador de los principios ayurvédicos en mi práctica, estoy convencida del profundo impacto que este libro tendrá en sus lectores/as. No solo desmitifica el Ayurveda, sino que también nos invita a adoptar un estilo de vida que celebra nuestra singularidad y fomenta la salud, la felicidad y la longevidad.

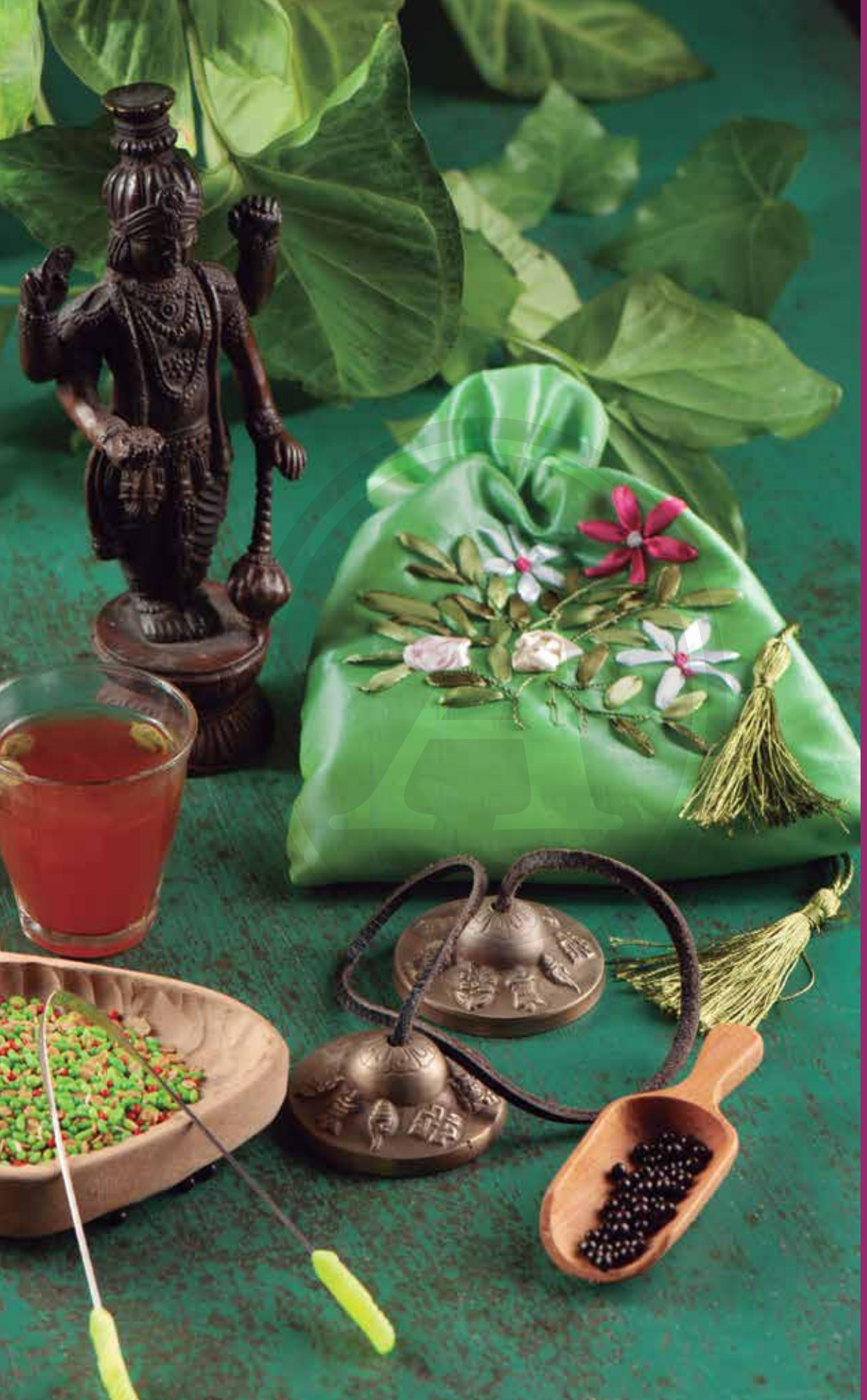
En el transcurso de mi práctica, he sido testigo de un cambio de perspectiva por parte de personas que dependían por completo de la medicación moderna que sigue el principio de “talla única”. Una manzana puede ser beneficiosa para una persona pero perjudicial para otra dependiendo de su constitución, edad, momento del día o del año. Es esta conciencia la que hay que reavivar para comprender que estar sano es normal.

El presente trabajo ofrece un camino para experimentar y vivir la sabiduría del Ayurveda. Estoy ansiosa por explorar las recetas y los conocimientos de sus páginas, y te animo a que me acompañes en este viaje para descubrir la alegría y el equilibrio que el Ayurveda puede aportar a nuestras vidas.

Seema Bhatia

CONSULTANTE AYURVÉDICA, PSICÓLOGA E HIPNOTERAPEUTA CLÍNICA





Introducción de las autoras

Que sean bienvenidas todas las personas que deseen aprender y compartir.

Este trabajo nace del deseo de transmitir y enseñar esta ciencia milenaria. La medicina ayurveda es uno de los sistemas de salud más antiguos del mundo. La base de este conocimiento se origina en India, alrededor de 5000 años a. C. y es considerada por muchos autores como la madre de la medicina. *Ayurveda* es una palabra en idioma sánscrito que se traduce de muchas formas, como ‘ciencia o conocimiento de la vida’, ‘experiencia del que camina por la vida’ o ‘ciencia de la longevidad’. La palabra *longevidad* alude a una larga vida saludable, siendo el ayurveda la primera medicina que desarrolla este concepto y lo tiene como una prioridad.



Los/as invitamos a experimentar este estilo de vida a través de sus costumbres, sus hábitos, sus patrones alimentarios y sus exquisitos secretos de cocina, que deseamos compartir y contagiar.

Vivimos en una era de mucha información y quizás de poco tiempo para mirar qué necesitamos y cómo nos nutrimos. La alimentación ayurveda es personalizada, precisa, actual y no pasa de moda, ya que alienta a comprender cómo funciona nuestro organismo. Prioriza la fuerza digestiva, que brinda la capacidad para digerir, como también las características de cada individuo, los horarios de las comidas y los de ayuno, las estaciones del año y las propiedades del alimento.

Esta medicina contiene la clave para la salud, que es el conocimiento de la persona en su totalidad y en el contexto de sus estados de salud o enfermedad, como pueden ser procesos dinámicos de equilibrio y/o desequilibrio. El ayurveda considera que cada individuo es único, por lo tanto el abordaje es particular y personalizado. La propuesta es ir de a poco incorporando hábitos saludables, cambiando horarios, alimentos, moviendo costumbres o accionando planes de equilibrio.

Conocerán la teoría de los cinco elementos que se vincula con los tres *doshas* y descubrirán su biotipo predominante. También descubrirán al *agni*, con su fuerza para procesar y discernir, y disfrutarán de los beneficios de la cocina ayurveda, adaptados a cada necesidad. Aplicarán las especias para dar sabor, color y balance al organismo.

Este libro está destinado a toda persona que desee conocer, aprender y compartir esta medicina a través de una de sus herramientas principales, la alimentación, con planificación y recetas prácticas de cocina.

El libro está dividido en 11 capítulos. Cada uno de ellos tiene una parte teórica que contiene información de medicina ayurveda escrita por mí (Dra. María Laura Colombo) y otra parte práctica con deliciosas recetas de cocina escritas por Daksha. Al final de cada capítulo encontrarán algunas preguntas y/o propuestas para poner en marcha lo aprendido.

Las autoras de este libro somos dos mujeres que practicamos el ayurveda como forma de vida, posible, práctica y diaria. Si bien conocemos en profundidad esta ciencia milenaria, la seguimos comprendiendo en el día a día, ya que implica un camino de aprendizaje continuo. La medicina ayurveda está escrita originariamente en sánscrito, idioma que aprendí y aprendo para seguir comprendiendo el legado que nos dejaron grandes sabios.

Mi nombre es María Laura Colombo, soy médica especialista en clínica médica, homeópata y médica ayurveda, entre otros caminos. Me formé, además, en meditación, filosofía y yoga en Argentina, Brasil e India.

Mi primera fascinación con esta medicina fue sentirme identificada con su forma de ver y cuidar la vida, comprendiendo que todos formamos parte de un sistema, de un universo al que pertenecemos, del que nos nutrimos y al que con conciencia incluimos, protegemos y le agradecemos.

Mi segunda fascinación fue resonar con la prevención, con la propuesta de equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, entendiendo que el espíritu pertenece a una conciencia universal, a un centro de energía, como una fuente inagotable de vida sutil.

La India, en cada encuentro, me transmitió y me transmite que la vida es como la fuerza de un río. En Coimbatore, en el hospital Arya Vaidya Pharmacy (AVP), comprendí que la medicina ayurveda se enfoca en la comprensión de la fuerza vital y que nos enseña a regular y a crear nuestra propia salud.

Mi tercera fascinación fue resonar con el abordaje compasivo, que respeta todas las vidas y comprende que la salud es estar establecido/a en uno/a mismo/a, y depende en gran parte de desarrollar la capacidad de procesar eficientemente toda la información que recibimos a través de los alimentos, de los cinco sentidos, de las emociones, los pensamientos, las ideas y los recuerdos. Si toda la información es bien digerida, se convierte en nutrientes y, si no lo es, se acumula, formando parte de la enfermedad.

Creo que lo que más me atrae de esta cultura es la profundidad del pensamiento, la continua búsqueda de la verdad, el respeto por la vida, la invitación a ser feliz a través del desarrollo de la compasión y la valoración de lo sutil como fuente de salud, a través de la respiración, la meditación, el canto de mantras y la gratitud.

Me pone muy feliz escribir con Daksha, con quien generamos este libro pensado hace muchos años y realizado ahora para brindarles nuestro conocimiento. Comparto con ella también la fuerza de trabajo, la convicción, el compromiso y el agradecimiento.





Mi nombre es Daksha y conocí el Ayurveda cuando me uní al movimiento Hare Krsna en el año 1986. Recuerdo que me sorprendió saber que todos los cuerpos y mentes no eran iguales y que por ende tenían que ser sanados de diferentes maneras, que no a todos les hacía bien comer, por ejemplo, unas papas hervidas, algo que en ese entonces, en los templos, era algo muy sano para una persona que estaba transitando alguna dolencia.

Quiero en este libro acompañar a mi querida Dra. María Laura Colombo, cocinando y escribiendo recetas que estén al alcance de todos/as ustedes y ayudar a que puedan de a poco empezar un cambio en sus vidas, un cambio en su alimentación y que ese cambio puedan hacerlo de a poco, con pasos firmes, y que logren sostenerlo.

Me gusta escribir recetas que puedan cocinar les diría casi a diario, sin importar si tienen poco tiempo al volver de sus diferentes trabajos, o si tienen niños y niñas en la casa, ya que serán para toda la familia. La realidad es que deberíamos volver a conectarnos con el alimento desde el lado de la nutrición. **Cocinar con felicidad y entusiasmo debería ser un propósito para todos siempre.** Si es una carga, para mí eso no es un buen alimento. Entiendo que no es sencillo, por eso acá pensé recetas fáciles y accesibles para que todos/as puedan hacerlas y no les lleve tanto tiempo. Nos tenemos que organizar y conectar con la cocina. Pasar un buen rato allí con unos lindos mantras, con pensamientos lindos, sabiendo que vamos a nutrirnos y nutrir a otros es algo maravilloso y quiero contagiarles esa experiencia que es para mí una meditación. La preparación les aseguro que tiene algo “especial” que no puedo definir. Cocinando en los templos aprendí que un plato cocinado por alguien que está feliz es un ingrediente muy importante, es algo bien diferente, les diría que es un aliento que se vuelve medicina en sí mismo.



Tanto Daksha como yo disfrutamos de este camino, nos apasionamos con esta ciencia milenaria, comemos rico, sano, posible, y también trabajamos, tenemos familia y amigos. Es una propuesta distinta, una vueltita más en el conocimiento de cada ser, ya que nos enseña a comprendernos y a comprender a otros con una mirada compasiva, completa, abarcando la totalidad del individuo y su entorno.

En este libro ampliamos una de las tantas herramientas que tiene el ayurveda, que es la alimentación, y la ponemos en marcha a través de la cocina. Deseamos que aprendan, se planteen preguntas, se diviertan, creen nuevas recetas, se equivoquen, se den cuenta y vuelvan a empezar. Este libro quiere ser una guía para acompañarlos/as en sus primeros, segundos y terceros pasos ayurvédicos. **Es un desafío que implica caminar hacia la salud, enamorarse de sentirse bien, aprender con la mente y saborear con el alma**, y así compartir lo aprendido con sus parejas, amigos y familia, para poder expandir cada vez más el ayurveda.

Les regalamos un mantra para que reciten y canten y canten y canten.

Lokaḥ samastāḥ sukhino bhavantu

“Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres, y que mis pensamientos, palabras y acciones contribuyan para ello”.

Namasté

Dra. Laura y Daksha







CAPÍTULO 1

Ayurveda, un cambio de paradigma



“La salud es un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu”.

CHARAKA SAMHITA



¿Qué es la medicina ayurveda?





La medicina ayurveda es un sistema integral de salud que nace en India, aproximadamente 5000 años a. C., siendo una de las más antiguas del mundo. El ayurveda hoy es reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que lo define como “un sistema médico tradicional o medicina tradicional” que hace referencia al “conjunto de conocimientos, habilidades y prácticas utilizadas para conservar la salud, prevenir, diagnosticar y tratar las dolencias físicas y psicológicas. La medicina tradicional abarca desde prácticas ancestrales, como la medicina ayurvédica, hasta la medicina moderna”. La OMS, en su documento *Terminologías sobre el ayurveda*, refiere además que se trata de una disciplina que abarca “lo físico, psicológico, espiritual y social” y que “aborda conceptos dinámicos de bienestar, armonía, promoción de la salud y longevidad”.

La medicina ayurveda **comprende al ser humano como una entidad que vive en un entorno, que se vincula con él y por ende experimenta procesos de salud y de enfermedad**. Entiende que somos únicos y particulares para expresar tanto la salud como la enfermedad, por lo que el abordaje y el tratamiento también serán únicos y particulares.

DAKSHA

El ayurveda es una ciencia milenaria a la que (para mí) todas las personas deberían tener acceso.



¿Qué significa la palabra *ayurveda*?

Ayurveda es una palabra compuesta, escrita en lengua sánscrita. *Ayur* viene de *ayush*, que a su vez proviene de la raíz *i*, que significa ‘vida’. *Veda* viene de *vid*, que significa ‘conocimiento o experiencia’.

La **vida** se manifiesta de distintas formas. Los seres vivos son interpretados como microcosmos que habitan en el macrocosmos y son una parte de él. Todo ser vivo pertenece al universo, que le permite la vida y del cual se nutre, y a su vez, las acciones de los seres vivos influyen sobre el macrocosmos o universo.

El **conocimiento** se refiere por un lado a la naturaleza y, por otro, a la búsqueda de la verdad, aquella que nos brinda paz al espíritu y salud al cuerpo y a la mente.

Podemos decir, entonces, que *ayurveda* significa ‘conocimiento, ciencia o experiencia de vida’. Al existir tantas formas de vida, el *ayurveda* **es aplicable de manera personalizada según las características de cada ser vivo**.

DAKSHA

Somos muy afortunados/as de tener a la mano esta maravillosa ciencia. Como explica la Dra. Laura Colombo, la ciencia de la vida (ayur-veda) tiene una visión de cuerpo, mente y espíritu.

¿Cuáles son sus objetivos?

Sus objetivos son **prevenir, generar y sostener la salud, manteniendo una buena calidad de vida y promoviendo la longevidad. El ayurveda busca alcanzar el equilibrio y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu** a través de distintas herramientas, como por ejemplo la alimentación personalizada, las rutinas saludables, la práctica de yoga y la meditación. Es una medicina que trabaja a nivel de la prevención primaria, con rutinas que promocionan la salud; a nivel de la prevención secundaria, actuando eficientemente en la enfermedad temprana; y a nivel de la prevención terciaria, en enfermedades crónicas, evitando las complicaciones.

Es un arte diario que requiere práctica, buenos hábitos, ejercicio físico y, por sobre todo, observación sobre una/o misma/o y nuestro entorno.



¿Cuáles son sus ramas?

Es una medicina que originalmente se dividió en ocho ramas:

- Medicina interna
- Cirugía
- Salud de cabeza y cuello
- Toxicología
- Psiquiatría
- Rejuvenecimiento
- Fortalecimiento de la vida y la fertilidad
- Ginecología, obstetricia y pediatría

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES HERRAMIENTAS?

- Alimentación personalizada y equilibrada según el biotipo de cada persona
- Buenos hábitos, basados en rutinas que generan salud
- Práctica de yoga, adaptada a las posibilidades de cada individuo
- Meditación, dos veces por día. Esta herramienta brinda balance y paz
- Actividad física según cada biotipo
- Masajes terapéuticos orientados a cada necesidad y constitución
- Uso de hierbas, especias y plantas medicinales

