

# BASES CIENTÍFICAS DE LA MEDICINA AYURVEDA

Dr. Marcus de Oliveira, D. Ay.

Centro Ayurveda México | Gurukula de Ayurveda



© Centro Ayurveda México. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento puede ser reproducido por ningún medio electrónico o mecánico, sin el permiso previo y por escrito del dueño del copyright, aun cuando no se cobre por ello.

**Puede usted compartir este documento completo, sin alteraciones, con todos sus amigos y familiares.**

Toda la información proporcionada en este documento de Centro Ayurveda México es sólo con propósitos educativos, de información e históricos. Las declaraciones contenidas aquí se divulgan únicamente en un esfuerzo de preservar las informaciones culturales tradicionales. Nada aquí se debe interpretar como intento de diagnosticar, prescribir, recetar o de cualquier modo recomendar un tratamiento para cualesquiera dolencias o condiciones de salud. El interesado siempre debe consultar a su propio médico y a otros profesionales acreditados de la salud con respecto al tratamiento, medicación y manejo de toda condición médica. **La información proporcionada no reemplaza de ninguna manera las consultas y exámenes cuidadosos realizados por los profesionales de salud debidamente licenciados.** Se advierte específicamente a los lectores (y, de hecho, a la población en general) que no deben intentar la automedicación con ningún procedimiento o producto referidos aquí, sin la dirección de un profesional entrenado en forma completa en Ayurveda y familiarizado a fondo con el estado clínico del individuo. **Advertimos no autotratarse con base en la información que aquí aparece.**

## OBJETIVO DE ESTE TEXTO

El objetivo de este texto es explorar una base científica para la medicina ayurvédica y crear someramente una mejor comprensión de Ayurveda entre los profesionales de la salud y los consumidores.

Los libros publicados en Occidente sobre Ayurveda discuten generalmente sólo unos pocos aspectos de Ayurveda tales como cambios en dieta y estilo de vida, yoga, ejercicios de respiración, meditación, prácticas y aroma, gema, piedras, color, terapia musical, hierbas y otras terapias. De hecho, estas áreas cubren sólo una pequeña fracción del cuerpo de Ayurveda clásica. Estas áreas ofrecen poca información sobre bioquímica actual, farmacológicas e investigaciones clínicas.

Durante los últimos cien años, varios cientos de hierbas ayurvédicas han sido investigados en relación con la química de la planta, constituyentes químicos activos, efectos farmacológicos, seguridad y eficacia. Empero, la investigación básica sobre los agentes terapéuticos ayurvédicos no se ha integrado de manera adecuada en los protocolos de gestión de la enfermedad, disponibles para la mayoría de los consumidores en Occidente.

## ORIGEN DE AYURVEDA

El origen del Ayurveda se remonta a cuatro libros de conocimiento llamados Vedas: *Rigveda*, *Samaveda*, *Yjurveda* y *Atharveda* (5,000-4,500 A. de C.).

La información sobre el cuidado de la salud fue desarrollada posteriormente por muchos profesionales de la Ayurveda y finalmente compilados en tres importantes libros, conocidos en Ayurveda como la Tríada Mayor (*vridha traya*): *Charak Samhita*, *Sushruta Samhita* y *Ashtang Hridaya Samhita*.



De ahí otros tres libros son comentarios sobre las tríadas mayores y conocidos como la Tríada Menor (*laghu traya*): *Madhava-nidana*, *Sarangdhar Samhita* y *Bhavaprakash Nighantu*.

Todos estos libros contienen los conceptos básicos de la salud y la enfermedad, manejo de enfermedades, anatomía y fisiología, higiene, materia médica, farmacología y terapéutica, formulaciones a base de hierbas, farmacia y síntesis de fórmulas herbo-minerales.

## LA ENFERMEDAD SEGÚN AYURVEDA

Las enfermedades se clasifican de acuerdo según sistemas y funciones de órganos. Especialidades como medicina interna, cirugía, pediatría, ginecología, obstetricia, ojos, oídos, nariz y enfermedades de la garganta, geriatría, eugenesia y afrodisíacos, psiquiatría, farmacología, toxicología y farmacia están claramente delineadas y se discuten en detalle en Ayurveda.

Aunque no existe un registro de los ensayos farmacológicos durante el período en que se escribieron los textos de Ayurveda, se describen cincuenta categorías farmacológicas distintas de plantas medicinales. Las categorías incluyen: antiinflamatorio, analgésico, antialérgico, antihistamínico, antidiurético, diurético, antiemético, emético, purgante, astringente, antiasmático, antipirético y otros.

Al igual que en la llamada medicina convencional, la ayurvédica también se ha beneficiado de los avances en la ciencia y la tecnología. Estos avances facilitaron la comprensión de enfermedad, desarrollo de mejores productos farmacéuticos y aplicación de técnicas de diagnóstico.

Estudios científicos en animales de laboratorio tienen ahora confirmadas las propiedades farmacológicas de muchas hierbas ayurvédicas. Un gran número de facultades de medicina e instituciones de investigación médica, tanto privadas como gubernamentales, están actualmente involucradas en la investigación ayurvédica.

El gobierno de la India ha creado un organismo, el *Consejo Central para la Investigación de Ayurveda y Siddha (CCRAS)*, dependiente del Ministerio de Salud y Bienestar de la Familia, para patrocinar y realizar investigaciones en Ayurveda. La agencia ha estado llevando a cabo la investigación y el patrocinio de Ayurveda en toda la India desde hace más de 30 años en 70 instituciones de investigación regionales Ayurveda. La agencia está llevando a cabo ensayos clínicos para investigar la eficacia de los productos ayurvédicos, así como investigación básica.

La investigación básica incluye farmacología, bioquímica, química vegetal, desarrollo de productos, cultivo de plantas medicinales y prácticas de fabricación para productos ayurvédicos seguros y eficaces.



## CONCEPTO BÁSICO

Mientras que la medicina convencional está orientada principalmente hacia el tratamiento de la enfermedad, *la medicina ayurvédica se orienta hacia prevención, mantenimiento de salud y su tratamiento.*

# आयुर्वेद

En la medicina convencional, los fármacos se desarrollaron basándose en el concepto de eliminación de causas específicas de una enfermedad, como microorganismos para intentar curar una enfermedad. Por otro lado, la creencia en la medicina ayurvédica es que una enfermedad resulta de un desequilibrio en los elementos corporales y mentales que reducen la resistencia del organismo a las enfermedades. Si el desequilibrio se corrige y los mecanismos de defensa del cuerpo se fortalecen con fórmulas a base de hierbas, cambios de estilo de vida y dieta, entonces el cuerpo se resistirá a la enfermedad con el fin de eliminarla. Productos a base de hierbas y herbominerales utilizados regularmente en el Ayurveda fortalecen las defensas del organismo.

La Ayurveda considera que los avances en los siglos 20 y 21 han sido extraordinarios. Se ha dado una explosión de nueva información y comprensión de biología molecular, bioquímica, fisiología, antibióticos, vacunas, genética, mapeo de genoma e identificación de genes responsables de enfermedades hereditarias. Los médicos de Ayurveda también se han beneficiado de estos avances médicos. La información científica basada físicamente es el núcleo de la preclínica, clínica, residencia y continuas fases de educación médica de formación. La Ayurveda es capaz de entender y apreciar el nuevo conocimiento científico con el fin de maximizar los beneficios de las terapias ayurvédicas. Para lograrlo, un médico ayurvédico debe estar informado sobre los procesos de la enfermedad, la transmisión inter- y extra-celular, de transporte de membrana, las interacciones de proteína, químicos y toxinas microbianas, autoinmunidad, inmunidad celular y humoral, y la dinámica de los neuro-transmisores.

Ayurveda también previene a la gente de las iatrogenias causadas por medicamentos fármaco-químicos. En los años 70, las industrias farmacéuticas incrementaron la fabricación de medicamentos para tratar enfermedades; pero en los últimos años esta situación se ha invertido: la industria farmacéutica *crea* enfermedades para luego vender medicamentos.

Hay un dicho acerca de lo prudente que es “caminar con ambos pies”, que significa aprovechar lo mejor de los procedimientos tanto orientales como occidentales. Esto es lo que hacemos en Ayurveda. No hay un abordaje único que funcione para toda la gente o todas las enfermedades y esto también se aplica a la medicina Ayurveda.

La experiencia muestra que hay una mayor probabilidad de obtener los mejores resultados si se consulta a un profesional médico que se haya capacitado en muchas modalidades distintas. Puede haber factores subyacentes que afecten su salud: deficiencias nutricionales, mala digestión, toxicidad por contaminantes ambientales, o estrés mental o emocional. Todos queremos un profesional médico capaz de determinar exactamente qué hacer para recobrar la salud y la vitalidad.

Un médico necesita saber acerca de genética, problemas metabólicos congénitos, investigación farmacológica y bioquímica y uso de diversos datos de química clínica en el diagnóstico y seguimiento de procesos de la enfermedad con el fin de interpretar los datos clínicos. Debe entender los principios básicos de la toxicología y la forma en que el conocimiento puede ser utilizado en el desarrollo de protocolos para estudios clínicos. También debe saber cómo aplicar la ciencia básica al concepto ayurvédico de gestión de la enfermedad y uso de métodos modernos de diagnóstico, que implican orina y química sanguínea, ensayos enzimáticos, histología, patología, radiología, etc.

El gran éxito terapéutico de los antibióticos sintéticos, hormonas, vacunas, etc. ha creado una expectativa de que la medicina convencional será capaz de descubrir una cura para todas las enfermedades. Esta expectativa se ha cumplido sólo mínimamente (por ejemplo, cáncer, artritis, enfermedades autoinmunes y SIDA), incluso después de gastar cientos de miles de dólares en investigación en todo el mundo durante los últimos 40 años. Además, los antibióticos y esteroides sintéticos

a veces resultan en efectos adversos graves, como inmunosupresión, sangrado gastrointestinal y úlceras, después de una administración prolongada.



## POR QUÉ FUNCIONA AYURVEDA

Las terapias ayurvédicas generalmente proporcionan alivio sin tales efectos adversos, incluso después de administrarse prolongadamente. Se cree que algunas fórmulas conocidas como *rasayanas* mejoran los mecanismos de defensa del cuerpo. Por ejemplo, en un estudio a corto plazo durante 90 días de aplicación con *chyawaprash*, un *rasayana*, se observaron las siguientes mejoras: aumento de la tolerancia al estrés; mejora de las funciones endocrinas (adrenal y testicular); balance positivo de nitrógeno, como se indica por el aumento de nivel de proteína de suero; y disminución de los niveles urinarios de nitrógeno, creatinina, mucopolisacárido e hidroxiprolina. El bienestar general de los voluntarios mejoró y ninguno de ellos se quejó de algún trastorno físico.

Las hierbas y fórmulas ayurvédicas tienen a menudo un amplio espectro de actividad terapéutica. Por ejemplo, la planta *guggul* se recomienda en Ayurveda para veinticinco o más dolencias (por ejemplo, enfermedades inflamatorias y tiroides, diversas infecciones, espasmo muscular, tos, bronquitis, anemia, endometritis, enfermedades neurológicas, enfermedades de la piel, trastornos del sistema urinario, hipertensión, obesidad, osteoartritis y artritis reumatoide, entre otras). La razón de este amplio espectro de actividad es que *guggul* tiene una función antiinflamatoria, anticoagulante, hipolipidémica y antibacteriana; puede

ser beneficiosa en muchos problemas de salud asociados con inflamación, infección, obesidad, tiroides y coagulación de sangre.

Además, las actividades farmacológicas de hierbas no pueden ser confinadas a un constituyente químico específico. En el guggul se encontró que tienen actividad antiinflamatoria y disolventes no polares, lo que indica que varios componentes químicos presentes en ella pueden detener la actividad inflamatoria. Del mismo modo, las hierbas que muestran la actividad neuro-farmacológica *in vitro* no tienen la actividad concentrada en cualquier extracto de disolvente. Esto indica que varios componentes con diferentes propiedades físico-químicas pueden tener la misma actividad neuro-farmacológica.

La seguridad de la medicina ayurvédica es otra razón de su popularidad. Las fórmulas ayurvédicas han probado ser seguras y efectivas por más de 5,000 años. Estas fórmulas contienen vitaminas, minerales, esteroides biológicamente activos, alcaloides, glucósidos y taninos, así como una variedad de antioxidantes en estado natural. Todos componentes extremadamente positivos para la salud.

Es un hecho universalmente aceptado que la buena salud juega un papel importante en el desarrollo humano. De acuerdo con los conceptos del Ayurveda, la buena salud se basa en el equilibrio de *dosha* (humor), *agni* (fuego digestivo), *dhatu*s (los siete tejidos del cuerpo: linfáticos, sangre, músculo, tejido adiposo, hueso, médula ósea, semen), y *malas* (heces, orina y otros productos de desecho).

Por otra parte, en el Ayurveda se hace un hincapié claro en mantener el bienestar físico, mental y espiritual como parte de una buena salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la buena salud como un estado de bienestar físico, mental y social y no sólo ausencia de afecciones. En esto coincide con la definición que se encuentra de una buena salud mencionada en los textos clásicos ayurvédicos.



# INVESTIGACIÓN Y AYURVEDA

Las actividades de investigación en diversos campos pueden clasificarse en términos generales de la siguiente manera: Investigación clínica, que abarca los estudios clínicos y programas de estudio y la vigilancia, la salud comunitaria.

Actividades que abarcan médico-botánico, el cultivo de plantas medicinales, estudios de la *farmacognosia* y fitoquímica de plantas utilizadas en Ayurveda, cultivo de tejidos vegetales, estudios farmacológicos y toxicológicos y normalización de drogas. La investigación literaria, que abarca la publicación de manuscritos raros y clásicos del Ayurveda y Siddha, monografías sobre la base de los estudios realizados por el Consejo Médico, boletines de noticias que ofrecen actividades del Consejo, folletos sobre resultados de las investigaciones y la preparación de videos sobre diversos logros de la investigación. Investigación sobre el bienestar de la familia, incluyendo estudios sobre el bienestar familiar tales como anti-fertilidad.

La tendencia es hacia el tratamiento con plantas medicinales utilizadas en terapéutica ayurvédica como material fuente para la prospección para una formulación de fármacos. Ayurveda tiene una disciplina muy bien desarrollada de farmacia ayurvédica y formulación de fármacos, llamada *Bhaisajya Kalpana*, que trata en gran detalle con diferentes métodos de preparaciones de fármacos, uso de adyuvantes, mantenimiento de condiciones ideales, recogida y tratamiento de drogas en una estación y etapa particulares, el sitio y otros aspectos.

Hay una necesidad urgente para estudiar el impacto de los cambios realizados en los procesos de formulación de fármacos y de fabricación en la expresión de la actividad biológica y terapéutica. La existencia de la "brecha terapéutica" en la medicina moderna es bien conocida. Aunque se ha hecho un enorme progreso en el tratamiento de muchas enfermedades temidas, aun estos remedios son todavía incompletos para encontrar la cura de enfermedades como tuberculosis, cáncer, artritis reumatoide, SIDA, etc. En estas áreas, fármacos y procedimientos de medicinas alternativas, incluyendo Ayurveda, pueden tener efectos muy

beneficiosos. De manera similar, estos fármacos naturales podrían ser muy alentadores en el tratamiento de trastornos iatrogénicos como en Enfermedad de Parkinson y para *atenuar* la toxicidad inducida por el fármaco (levodopa sintético) cuando se administra como adyuvante un suplemento natural (la planta *kapikachu* contiene levodopa natural).

## LOS SISTEMAS DE SALUD EN EL MUNDO

Mayormente hay dos sistemas de salud disponibles en el mundo: la medicina occidental convencional y la medicina alternativa incluyendo Ayurveda.

La primera es el mundo de la Asociación de Médicos de los países, de los médicos que ejercen la medicina al pie de la letra, que inadvertidamente son vendedores/promotores y se alinean con la multimillonaria industria farmacéutica.

La medicina convencional es excelente cuando se trata de cirugías, medicina crítica, urgencias o traumatismos.

Pero no hay duda que la medicina alternativa, también llamada *complementaria* (porque *complementa el factor inmunológico del paciente*, no porque sirva de relleno complementario a otro sistema), funciona mejor para prácticamente todo lo demás, especialmente para enfermedades crónico-degenerativas como cáncer, cardiopatías y artritis reumatoide, y padecimientos más comunes como asma, trastornos gastrointestinales, dolores de cabeza y sinusitis, etc.

Por último, el médico ayurvédico debe entender la interacción de elementos espirituales y psicológicos de los pacientes que se describen en Ayurveda y ser capaz de ganarse la confianza del paciente a través de un cuidado compasivo y holístico.

Por tanto, la Ayurveda suma y no reemplaza ni quita ningún otro sistema de sanación para el beneficio de todos.

Esta es la preocupación, justamente, de nuestra GURUKULA DE AYURVEDA DE MEXICO S.C., la máxima casa de estudios de Ayurveda y del CENTRO AYURVEDA MÉXICO, el destino premier para la sanación y el equilibrio mediante Ayurveda.



**IMPORTANTE:** Para saber más acerca de las terapias y tratamientos ayurvédicos, visite nuestro sitio web

**[www.AyurvedaTotal.com](http://www.AyurvedaTotal.com)**

Mejor aún, le invitamos a realizar una **Consulta Ayurvédica**, que le permitirá conocer su Constitución Física (*Dosha*), su estado de salud actual y se llevará un Plan de Acción Ayurvédico, incluyendo rutina diaria, dieta y más.