



La medicina ayurveda

El Ayurveda es una medicina originaria de la India, con más de 3.000 años de antigüedad y cerca de un millón de practicantes registrados en el país. Sin embargo, en España se duda de su eficacia y seguridad. Por eso, vamos a exponer parte de la evidencia científica en la que se sustenta el Ayurveda.

Empleo de plantas

Tomemos como ejemplo el *Arogyavardhini Vati* que es un producto clásico que se ha utilizado durante siglos para tratar trastornos cardiovasculares. Un equipo de investigadores del Instituto de Ciencias Médicas de la India y del Consejo Central de Investigación en Ciencias Ayurvédicas, en Nueva Delhi, investigó la eficacia y seguridad del polvo de Arjuna (5 g, dos veces al día durante las primeras 3 semanas) y el *Arogyavardhini Vati* (500 mg, dos veces al día durante las próximas 4 semanas) en 96 pacientes con dislipidemia, de los cuales un total de 87 pacientes completaron el estudio. El tratamiento con polvo de Arjuna y *Arogyavardhini Vati* redujo significativamente el colesterol total, las lipoproteínas de baja densidad, los triglicéridos, la proteína C reactiva y la glucosa en sangre. [1].

Plantas versus fármacos

Los científicos de Arya Vaidya Pharmacy compararon la seguridad y eficacia del tratamiento ayurvédico completo con el metotrexato, un fármaco aprobado en pacientes con artritis reumatoide. Los resultados de este ensayo clínico se publicaron en el *Journal of Clinical Rheumatology* (2011) [2]. Este fue un estudio piloto doble ciego, aleatorizado y controlado, que comparó la medicina ayurvédica clásica, el metotrexato y su combinación en pacientes con artritis reumatoide. Los beneficios clínicos fueron un 86% en el grupo de metotrexato, el 100% en la medicina ayurvédica y el 82% en el grupo de combinación. Actualmente está en periodo de ampliación.

Se estima que se han publicado más de 2.300 artículos de investigación científica (en PubMed) a fecha 21 de julio de 2020 solamente sobre la cúrcuma y sus beneficios (*Curcuma longa*). Sobre ella ya hablamos en el anterior número de El Botiquín Natural. Las plantas, herramientas terapéuticas principales que se utilizan en el Ayurveda están suficientemente avaladas por la ciencia, en cuanto a su seguridad y eficacia, ahora bien, eso no debe ser óbice para el uso de la medicina convencional.



123rf Limited@lightfieldstudios. Terapia ayurvédica con aceite

Algunas terapias usadas en el Ayurveda

Hay más de 30 terapias categorizadas en modalidades, algunas de ellas son, por ejemplo, *Panchakarma* (procedimientos de purificación para el cuerpo), *Abhyangam* (masajes con aceite por todo el cuerpo) y *Shirodhara* (verter aceite o líquidos en un flujo constante en la frente con un ligero masaje en la cabeza durante unos 45 min). Los beneficios para la salud del *Abhyangam* se han documentado y publicado en revistas científicas [3,4]. Más allá de la India, los científicos de Japón estudiaron hace varios años los beneficios neurológicos de *Shirodhara* [5]. Este estudio

publicado describe el mecanismo potencial y los resultados de *Shirodhara*.

Existen datos científicos sobre más de 600 plantas medicinales indias de uso común. Además, hay resultados de estudios clínicos en humanos sobre muchas de ellas. Por supuesto, es posible que aún existan lagunas en los datos para un efecto o beneficio en particular, pero de lo que no cabe duda es que cada vez se hacen más y mejores estudios científicos para ratificar lo que desde hace siglos se sabe en la India, que no es otra cosa que saber que el Ayurveda es eficaz y seguro cuando es aplicado por un profesional adecuadamente formado, sea o no sanitario. ■

- (1) www.ayujournal.org - Safety and efficacy evaluation of Ayurvedic treatment (Arjuna powder and Arogyavardhini Vati) in dyslipidemia patients: A pilot prospective cohort clinical study
(2) <https://journals.lww.com> - Double-Blind, Randomized, Controlled, Pilot Study Comparing Classic Ayurvedic Medicine, Methotrexate, and Their Combination in Rheumatoid Arthritis
(3) <https://www.liebertpub.com> - Pilot Study Investigating the Effects of Ayurvedic Abhyanga Massage on Subjective Stress Experience
(4) <https://scholar.google.com> - [LIBRO] Abhyanga
(5) <https://ieeexplore.ieee.org> - Using a healing robot for the scientific study of Shirodhara





IGUALA JURÍDICA COFENAT

**Defensa en tu entorno laboral
y asesoramiento en el personal**

LOPD
Publicidad
Contratos
Derecho de rectificación
y mucho más...

Llámanos e infórmate



Somos Profesionales. Somos COFENAT

913 142 458 - cofenat.es