

# Salud eda<sup>®</sup>

1 Edición

25 de Octubre  
Día del *Ayurveda*

¿QUE ES?  
*Medicina Ayurveda*

Conoce nuestra  
Revista *Salud Veda*

*Mi Ayurveda*  
Descubre a nuestro entrevistado

*Asesórate*  
en nuestro directorio de Profesionales

*Conoce la Medicina Ayurveda*

# Índice

## Editorial

### Salud Veda

03 Una invitación a recorrer los caminos del Ayurveda.



## Mi Ayurveda

Conoce como Ayurveda tocó la vida de nuestro entrevistado y la cambió para siempre.

07

## Infórmate

### Medicina Ayurveda, ¿QUÉ ES?

04 Descubre la historia de Ayurveda: su origen, significado, sus principios, preceptos y aplicación en tu vida.

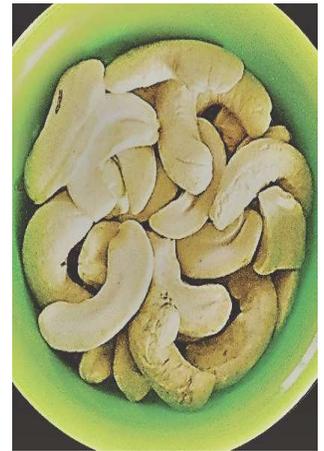


## Aliméntate

### Recetas Ayurvédicas

Descubre la importancia de una buena alimentación para tu salud y vida.

08



## Aplicalo

### Las Rutinas en Ayurveda

06 La importancia que tienen y como pueden mejorar tu vida.



## Prográmate

### 25 de Octubre Día del Ayurveda

Celebra con nosotros este día tan importante y entérate de por qué es motivo de alegría y salud para la humanidad.

09

10

## Asesórate

### Directorio de Profesionales de Ayurveda

Encuentra a los mejores profesionales en tu región, ya sea para una consulta, una terapia o para conocer cómo Ayurveda te puede ayudar

11



## Editorial

**S**alud Veda es una revista concebida desde el amor y el agradecimiento que sentimos un grupo de profesionales, terapeutas y practicantes, a quienes el Ayurveda ha cambiado radicalmente la vida.

Nos une el propósito de consolidar una agremiación que, a través de sus actividades de formación, congresos, publicaciones y servicios, pueda acercar esta ciencia milenaria a la vida cotidiana de otras personas.

Ayurveda es la medicina tradicional de la India, que data de hace más de 5000 años. Ayurveda observa al paciente, no sólo como un cuerpo físico, sino como un ser integral: cuerpo, mente y espíritu. La prevención de enfermedades y la promoción de la salud son el objetivo principal de Ayurveda.

*En la revista Salud Veda, usted encontrará diversos tópicos de Ayurveda, desde información educativa acerca del alcance de esta ciencia y cómo aplicarla en su vida diaria, hasta recomendaciones de excelentes profesionales o terapeutas a dónde acudir para una consulta específica.*

Esperamos así, poder difundir y consolidar este conocimiento ancestral, llegando al mayor número de personas posible.

*Salud Veda cuenta con el respaldo de un equipo editorial interdisciplinario, dedicado al estudio profesional y serio de ayurveda, dispuesto a comunicar estos temas en un lenguaje claro y sencillo.*

De manera bimensual, usted contará con información, recetas y tips de ayurveda, que, al aplicarlos, mejorarán su salud física, mental y espiritual y la de su familia.

¡Lo invitamos a emprender con nosotros este viaje por los caminos de Ayurveda! 

Claudia Pulecio  
Publicista  
Consejera y Terapeuta en Salud Ayurveda  
Coordinadora Comité Editorial Salud Veda

## Medicina Ayurveda

¿QUÉ ES?

**A**yurveda es una ciencia nativa, que se originó en la India hace más de 5000 años. En la actualidad, su uso se ha extendido por todo el mundo. Ayurveda significa “el conocimiento de la vida”, por sus vocablos en sánscrito, AYUS=Vida y VEDA=Conocimiento. Ayurveda, con su percepción milenaria y clara de la vida y la conciencia, representa una verdadera clave para la medicina del futuro. (1).

*Según el Charaka Samhita este "conocimiento de la vida", el Ayurveda, fue un regalo de los dioses a la humanidad.*

A estos grandes maestros védicos, profundizando en el silencio de sus mentes en meditación, les fue revelada la sabiduría de la vida y cómo funcionan las leyes de la naturaleza. (2). Atharvaveda (uno de los Vedas clásicos) es considerado el origen escrito de esta medicina, ya que incluye información sobre las distintas enfermedades y sus tratamientos. (3).

Los budistas contribuyeron a diseminar esta ciencia al abrir universidades donde se impartían sus enseñanzas budistas, los Vedas y las técnicas ayurvédicas. Las invasiones musulmanas primero, y la británica después, pusieron freno a la expansión de esta ciencia. La independencia de la India y sus países vecinos permitió el resurgir de esta medicina, que actualmente sigue evolucionando y desarrollándose.

*El abordaje de la medicina ayurveda es holístico: abarca cuerpo, mente y espíritu.*

Este saber profundo, va más allá del comprender las cosas; se trata de “volverse uno con el conocimiento”, es decir, con la experiencia directa. El Ayurveda aviva la inteligencia interna del ser humano y fortalece su capacidad natural de curarse a sí mismo. Es una ciencia de la vida, no una ciencia estancada, sino una que crece con el movimiento de la vida misma y tiene claro nuestro lugar en el universo.

Los dos objetivos de Ayurveda son: mantener el cuerpo en estado de salud y libre de enfermedad. Y mostrar de qué manera se puede utilizar la salud como fundamento para el camino hacia la integridad de todos los niveles de nuestra existencia. (1).  
la integridad de todos los niveles de nuestra existencia. (1).



1. Frawley, David. Ayurveda y la Mente, la sanación de la conciencia. Bogotá Colombia. Primera edición 2011



Para el Ayurveda no todos los seres humanos somos iguales, es decir, tenemos características diversas, que es necesario considerar a la hora de prescribir cualquier terapia. Estas características se basan en la teoría de los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), que conforman los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha). De acuerdo con estas particularidades, a cada persona se le ofrece un plan integral para mantener o restablecer el equilibrio mente-cuerpo con base en la alimentación, la actividad física, la meditación, el yoga, las rutinas cotidianas, la armonía mental y el desarrollo espiritual, el apoyo de hierbas medicinales, terapias holísticas y terapias de desintoxicación y rejuvenecimiento.

Ayurveda es una medicina que acompaña el diario vivir, que ayuda a profundizar en el conocimiento de nosotros mismos y a generar los cambios que necesitamos. Por tanto, nuestra salud no puede estar separada de lo que pensamos y hacemos a diario. Desarrollar un estilo de vida adecuado y cultivar un estado de paz mental, no es tarea fácil; sin embargo, a medida que la salud mejora y se va logrando una mente en paz, es posible experimentar que la vida se expande.

*¿Tienes interés en caminar hacia el conocimiento de ti mismo?*

*¡Te animamos a que inicies desde ya este maravilloso viaje hacia tu completo bienestar!* 🌿

María Abigail Vallejo Ríos  
Profesional en Gerencia de Sistemas de Información en Salud  
y Especialista en Promoción de la Salud y Prevención de  
Enfermedades Cardiovasculares  
Educatora y Terapeuta en Salud Ayurveda

2. Charaka Samhita. Traducido por PV Sharma, Chaukhamba Orientalia, India, Varanasi. 1981.

3. ¿Qué es el Ayurveda? Su Historia y Doshas (2019). Consultado 14 July 2020, <https://www.nadyoga.org/blog/es/que-es-el-ayurveda>

## Las Rutinas en Ayurveda

**E**n ayurveda se le da un valor muy especial a todas aquellas rutinas que nos ayudan a adaptar nuestro cuerpo a los ritmos de la naturaleza. Formamos parte de un todo y cualquier cambio en ese todo, tiene un impacto directo en los seres que habitamos este planeta y por tanto, en nuestra salud. Las rutinas ayurvédicas nos ayudan a encontrar equilibrio y a armonizar nuestro cuerpo y mente con el entorno, mejorando así nuestro equilibrio y bienestar. Constantemente estamos usando mecanismos de adaptación, como cuando nos ponemos un abrigo para salir a la calle en invierno, para evitar enfermarnos. Así también hay prácticas del día a día que debemos mantener para conservar la armonía y la salud.

*Entre las muchas rutinas que establece el Ayurveda, encontramos dos términos en sánscrito que son "dynacharia" (rutina ayurvédica de la mañana) y "ritucharya" (rutina estacional).*

Para los practicantes de ayurveda, las primeras horas del día están envueltas en una serie de rituales que nos ayudan con el despertar de nuestro cuerpo y mente, y asegurar así su correcto funcionamiento. Hablamos de la famosa "dynacharia". A través de esta rutina podemos convertir la primera hora de la mañana en un espacio mágico, en que acompañamos al cuerpo en su limpieza y puesta en marcha.

Por otro lado, la "ritucharya" ayuda a la persona a adaptarse a fenómenos externo, tales como el clima, la estación, la hora del día, la temperatura, etc.

Todos estos cambios externos tienen un efecto directo sobre el equilibrio y la salud de los individuos, por tanto, es necesario fluir con todos ellos, siguiendo las directrices ayurvédicas.

Pero no todo es perfecto. Hay un enorme reto cuando decidimos adoptar buenos hábitos, a veces suele ganarnos la "indulgencia", aun sabiendo que aplicar tales hábitos será beneficioso para nosotros y nuestra salud. Por ejemplo, somos conocedores de que acostarnos pronto es un hábito que beneficia significativamente nuestro bienestar, ya que nos hace seguir los ciclos circadianos. Sin embargo, suele ocurrir que cuando llega la hora de acostarnos, nuestra mente nos envuelve con excusas o distracciones que nos impiden cumplir con nuestro objetivo. Ante esta circunstancia, el remedio que proponemos es poner presencia, conciencia y coherencia.

*Si estamos anclados en el presente, observamos y nos damos soberanía para decidir, podemos reconducir fácilmente la situación y traer de regreso la coherencia de lo que queremos que se manifieste en nuestra vida.*

Lamentablemente, no en todos los momentos tenemos la suficiente entereza como para darnos cuenta y actuar. En estos casos, la recomendación será dejar a un lado la culpa para volver a intentarlo una vez más. Al fin y al cabo, el camino del conocimiento, la salud y la espiritualidad es un camino largo, con subidas y bajadas, que ha de acompañarnos toda la vida. 

María Rodríguez  
Profesional en Derecho y Recursos Humanos  
Educatriz de Salud Ayurveda

## Conoce a nuestro Entrevistado

**M**i llegada a la Medicina Ayurveda se da a través de episodios llenos de vida y consciencia, como naciendo a una fábula de amor y de grandes experiencias.

**Mis primeros años logran conducirme a una serie de eventos, que fueron uniendo y articulando de manera intuitiva, mi hacer, mi sentir y mi ser, de manera holística y sincrónica.**

Todas estas experiencias se fueron tejiendo lentamente, como en un telar multicolor, del que destaco tres eventos principales:

El primero, el nacimiento de mi pasión por las plantas medicinales; aun siendo muy niño, tuve mi propio cultivo, facilitado por mi madre. De ella recibí, no solo comprensión y aceptación por mis inquietudes internas, sino también un regalo precioso: mi primer libro de plantas, de Carlos Kozel; en él pude profundizar mi conocimiento sobre plantas y descubrir la magia de la auto sanación. Años más tarde, tuve la oportunidad de experimentar la importancia de escuchar mi propio cuerpo: por acumulación de toxinas debido al consumo de derivados de la carne, fui hospitalizado en varias ocasiones. Yo ya lo sentía, y el dictamen médico lo corroboró, cuando recomendó después de un riguroso seguimiento “no volver a consumir carne”. En mi vida universitaria, solía realizar prácticas fuertes de ayuno y comencé a emplear terapias, no solo para sanar mis dolencias, sino también las de mis compañeros. Al no poder estudiar medicina (mi pasión), me decidí por Ingeniería Electrónica, con énfasis en Electromedicina; terminé la carrera, pero aún no me sentía satisfecho, continué buscando, buscando..., llevando conmigo las preguntas que me hacía día y noche: “¿Quién soy, a qué vine y qué estoy haciendo aquí?”; estas preguntas incesantes me acompañaron hasta finalmente encontrar el objetivo

El segundo episodio ocurrió cuando estaba ya trabajando y recibí de mi jefe un regalo de cumpleaños: un libro de Ayurveda; en éste encontré gran sabiduría y enorme afinidad con mi proceso, el cual seguía profundizando y aplicando; también hallé diversas terapias y rutinas, similares también a las que yo solía usar.

El tercer evento fue el día en que conocí a mi maestro en su única visita a Colombia; en un retiro me dice: “debes estudiar una medicina holística y sanar, ese es tu dharma”. De inmediato lo comprendí todo, ese era mi camino, se resolvían así todas esas inquietudes que me habían acompañado a lo largo de mi vida. Esa directriz resumía todo cuanto había hecho y deseado; cinco años más tarde, encuentro la vía para estudiar formalmente Ayurveda.

**Soy un practicante de esta medicina milenaria, voy desatando paradigmas, comprendiendo que Ayurveda no es solo de la India sino del Universo entero.**

Procuró entender a cada ser humano dentro de su libre albedrío, y su cosmovisión, sabiendo que todos llevamos un proceso; aceptando a los consultantes y a los estudiantes que llegan a mí, como son, sin juicios y sin hacerme cargo de sus karmas. Hallé la definición de Ayurveda en mi propia vida, ese camino de autoconocimiento que hoy sigo viviendo de manera integral. 

Entrevista realizada por María Abigail Vallejo Ríos a José Mario Rincón Rodríguez (Ingeniero Electrónico con énfasis en Electromedicina. Especialista Clínico Ayurveda y Especialista en Pancha karma y Terapias Ayurvédicas)

## Recetas para vivir **Mejor**

**A**yurveda, la ciencia de la vida, está dispuesta para acompañar a cada persona en su viaje hacia el bienestar y el equilibrio. Un aspecto importante en este viaje es la alimentación. A través de mezclas de textura, aromas y sabores, que se funden en maravillosa combinación, los alimentos calientan el alma, curan el cuerpo y encantan al paladar, permitiéndonos recuperar la salud y la felicidad.

*En las recetas ayurvédicas que podrás ver en este espacio, siempre habrá una alternativa, deliciosa y saludable, acorde a las necesidades de cada uno, que permitirá incrementar tu bienestar y el de tu familia.*

Ayurveda, nos enseña que no solo son importantes los ingredientes que utilizamos, “es esencial un cambio de acercamiento a cómo comemos” (1). Ya lo decía también Hipócrates: “que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”.

La alimentación ayurvédica cobra gran importancia en nuestros días; es necesario recuperar la relevancia de una alimentación saludable. Es necesario reconocer que, si nos interesa la salud, debemos dejar de lado la incoherencia de que “por falta de tiempo” o por facilismo, prefiramos comidas rápidas o preparadas en restaurantes, más que alimentos naturales, preparados en casa y cargados de amor de quien los cocina. Este no es un proceso fácil, los hábitos se ajustan de manera lenta, pero si hay verdadero interés, se irá logrando. El reto es construir salud desde lo que comemos cada día.



*¿Te apuntas al reto de aprender acerca de una alimentación que te brinde mayor salud y bienestar?* 

María Abigail Vallejo Ríos  
Profesional en Gerencia de Sistemas de Información en  
Salud Ayurveda  
Especialista en Promoción de la Salud y Prevención de  
Enfermedades Cardiovasculares  
Educatora y Terapeuta en Salud Ayurveda

Referencia: 1). Morningstar, Amadea y Desai, Urmila. El libro de la cocina ayurvédica. Primera edición del libro en español. Bogotá, Colombia. 2012.



## Celebremos juntos el *Día del Ayurveda*

**E**l Ayurveda es una medicina holística, que ve al ser humano como un ser integral, compuesto de cuerpo, mente y espíritu; Esta medicina tuvo su origen en la India hace más de 5000 años, por lo cual es considerada como una de las medicinas más antiguas del mundo.

En Ayurveda, se busca prevenir las enfermedades promoviendo un estilo de vida armonioso o restablecer el equilibrio perdido a partir de tratamientos naturales que permitan a cada individuo lograr una perfecta salud.



## El 25 de octubre se celebra el día del Ayurveda a nivel mundial

Los conocimientos ayurvédicos fueron inicialmente transmitidos de manera oral, a través del linaje de sabios de la India y varios siglos después, se recopiló en textos, como el Charaka Samhita, Sushruta Samhita y El Ashtanga Hridaya.

Actualmente crece el interés y la aceptación por el Ayurveda en todo el mundo porque ofrece soluciones prácticas a factores problemáticos de la medicina del Siglo XXI, en un marco de profundo respeto por la persona y la naturaleza. Vale la pena resaltar que, desde 2008, Ayurveda fue formalmente reconocida por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional.

Esta fecha se definió, porque coincide con el Aniversario de Dhanvantari, quien de acuerdo con la mitología hindú es considerado el Dios del Ayurveda; a él se le confieren las virtudes de otorgar salud y bienestar a todas las personas.

Es en el marco de esta celebración, que hacemos el lanzamiento de la primera revista “Salud Veda”, que esperamos sea de gran utilidad para tu salud y bienestar. 🌸

Rosa Ludeña  
Naturópata,  
Kinesióloga y Técnica en Cosmética Natural  
Educatora y Terapeuta en Salud Ayurveda



## **Adriana M. Ayala Mendoza**

Pediatra

Terapeuta y Profesional en Salud Ayurveda  
Bucaramanga, Colombia

Consulta presenciales y Online. Realiza terapias de la dicha, marma y Basti

Contacto: nanayalam@yahoo.com / +57 3167637655



## **Isabel Fernández Chaverra**

Médica General

Experta en docencia de Anatomía y Fisiología  
Profesional en Salud Ayurveda  
Guame, Colombia

Consulta Ayurvédica presencial y online.  
Terapeuta en abhyanga, svedana y shirodhara.  
Auriculoterapia

Contacto: ayurvedapadma@gmail.com /  
+ 57 3113963718

## *Aseórate*



## **Gina Bardellini Gachet**

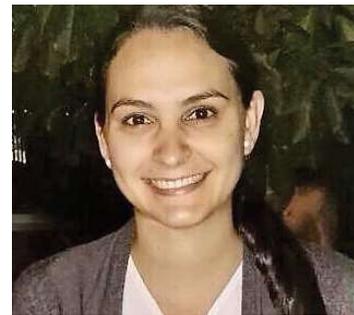
Diseñadora de Interiores

Profesional en Salud Ayurveda  
Quito, Ecuador

Terapeuta Corporal: Shirodhara, Abhyanga, Pinda, Svedana, Marma y Bastis. Consulta presencial y online. Practicante de Reiki y Chakraterapia.

Facilitadora de M.A.L.E (método de autoconciencia y liberación emocional), herramienta que combina el EFT tapping y biodescodificación.

Contacto: gina.bardellini@gmail.com / + 59 3995021583



## **Désirée Rojas Sterner**

Médica General

Educadora en Salud Ayurveda  
San José, Costa Rica

Consulta Ayurvédica presencial, online y a domicilio.  
Conceptos en Medicina Tradicional China.  
Digitopuntura  
Terapeuta en abhyanga, marma y pinda.

Contacto: Dra.desireerojas@hotmail.com /  
+ 50 683092312



#### CONTACTO

Telefono +57 318 222 5235

Mail:

[editorial@ayurvedainbound.com](mailto:editorial@ayurvedainbound.com)

#### MERCADEO, PUBLICIDAD Y VENTA

Telefono +57 318 222 5235

Mail: [Saludveda@gmail.com](mailto:Saludveda@gmail.com)

#### EQUIPO EDITORIAL

Directora editorial:  
Claudia M. Pulecio.

Asistente de dirección:  
Abigail Vallejo.

Secretaria:  
Verónica Gosalvez.

Correctora de estilos:  
Eucaris Alzate.

Diseño y producción:  
Claudia P. Santa María.

Periodistas:  
María Rodríguez,  
Abigail Vallejo,  
Rosa Ludeña,  
Alexander Jaramillo.

Revisor externo:  
José Mario Rincón.