



## Descubre la Medicina Ayurveda

### Una guía ancestral para volver al Equilibrio

La Ayurveda, o “ciencia de la vida”, es una medicina ancestral de más de 5 mil años que promueve el equilibrio integral entre cuerpo, mente y emociones. En un mundo moderno marcado por el estrés y hábitos poco saludables, esta disciplina ofrece un camino hacia la autosanación, re conectándonos con nuestra naturaleza.

La clave de la Ayurveda es el autoconocimiento, ya que cada persona es única, y la salud es vista como un equilibrio dinámico, no un estado estático.

Uno de los pilares de esta medicina es la higiene matutina. Durante la noche, el cuerpo elimina toxinas que deben ser expulsadas al despertar. El raspado de lengua, una práctica esencial, no solo limpia la boca, sino que activa el sistema digestivo y elimina las toxinas acumuladas, promoviendo un inicio de día más liviano. Además, Ayurveda promueve hábitos saludables como una nutrición adecuada a nuestra constitución, el uso de especias como el jengibre y la cúrcuma, y la práctica de yoga y meditación para armonizar la energía vital.

### Consejos

Un consejo adicional para comenzar el día en equilibrio es tomar agua tibia con limón al despertar. Esta práctica alcaliniza el cuerpo, ayudando a limpiar el sistema y a equilibrar el pH, lo que mejora la digestión y la energía a lo largo del día. En resumen, la Ayurveda nos invita a ralentizar, respirar y reencontrarnos con lo esencial: una vida en salud y armonía.

**Denise Dutrey Ossa**  
Terapeuta Ayurveda