

↳ **Dra. Ángela Sanz**, directora de la Escuela de Medicina de Ayurveda en España

“Mi motivación principal para adentrarme en la Medicina Ayurveda fue curar sin dañar”



La Medicina Ayurveda, un legado milenario de la India, ha evolucionado hasta integrarse con maestría en el siglo XXI, siendo reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una valiosa herramienta terapéutica



En un encuentro revelador, la fundadora y directora Honorífica de la Escuela de Medicina de Ayurveda en España, la doctora Ángela Sanz, comparte cómo, a través de la Ayurveda, ha enfrentado desafíos variados, desde psoriasis hasta insomnio, y ha logrado transformar vidas sin intoxicar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la Medicina Ayurveda

proviene de la India, y es la medicina oficial en ese país. Tiene más de 5.000 años de antigüedad y proviene de los Vedas”. Es una de las medicinas más antiguas del mundo, pero en la actualidad, está perfectamente integrada en el siglo XXI y reconocida por este organismo internacional.

En España existen varias escuelas que ofrecen formación en Medicina Ayurveda, tanto en modalidad online

como presencial. Algunas de estas escuelas son la Escuela de Ayurveda de California, el Instituto Europeo de Estudios Védicos, la Escuela Internacional de Ayurveda y Yoga, y la Escuela de Medicina Ayurveda en España. Esta última es una de las más reconocidas y prestigiosas del país, ya que cuenta con más de 20 años de experiencia y con un equipo docente formado por profesionales cualificados y certificados por la Asociación Española de Practicantes de Ayurveda.

La fundadora y directora honorífica de la Escuela de Medicina de Ayurveda en España, la doctora Ángela Sanz, se involucró en la Medicina Ayurveda a

través del Yoga y tuvo que ir a la India para estudiar en profundidad y obtener los certificados oficiales. “Para mí, fue algo que cambió mi vida; he dedicado más de 40 años a la formación y divulgación de la Medicina Ayurveda; mi motivación principal para explorar este sistema de medicina fue: curar sin dañar”, afirma la doctora Sanz.

EL PODER DE LA AYURVEDA EN LA PSORIASIS, MIGRAÑAS O DIABETES

“Mi experiencia como practicante de la Medicina Ayurveda ha sido muy enriquecedora a todos los niveles, ya que trata cuerpo, mente y espíritu, es decir, trata al ser humano a todos los niveles”, declara la profesional ayurvédica.

Entre los aspectos más desafiantes e interesantes en los que la honorífica ha trabajado destaca la psoriasis, que se puede curar en su totalidad haciendo lo que corresponde, tratando con dieta y con productos de ayurveda que son inocuos pero muy efectivos. También destaca su trabajo con las migrañas, que afectan a miles de personas y pueden invalidar e impedir que esa persona trabaje y viva de una forma normal; la diabetes, que debe tratarse con el hígado, la dieta y el ejercicio para mejorar el páncreas; la dificultad de digerir, algo a lo que la ayurveda da una gran relevancia, pues de ello depende la posibilidad de vivir muchos años en plenitud; el estrés y la ansiedad; la infertilidad, muy común en este tiempo y, por supuesto, la dificultad de lograr un sueño reparador con las horas necesarias (insomnio).

“Todo esto se logra gracias a los productos de Ayurveda que tratan lo que necesites combinado con dietas y masajes, tratando cualquier enfermedad sin ‘intoxicar’ el organismo”, afirma la directora de la Escuela de Medicina de Ayurveda en España.

PRINCIPIOS Y CONSEJOS AYURVÉDICOS PARA EL DÍA A DÍA

La doctora Ángela Sanz explica que integra los principios ayurvédicos en la vida diaria siguiendo una rutina de meditación, yoga, pranayama (respiración) y una dieta personalizada según la constitución de cada persona. Ade-



“Mi objetivo es conseguir que los productos de ayurveda sean aceptados sanitariamente sin tantos impedimentos, porque lo merecen, por su gran calidad, inocuidad y seguridad”

más, resalta la importancia de tratar el estrés, intentar ser una mejor persona, ayudar a los demás, evitar el ego y tener compasión, ya que la ayurveda es también una filosofía de vida.

En cuanto a los consejos ayurvédicos que da a sus pacientes, la doctora destaca la importancia de entender y adoptar estos principios de manera personalizada diariamente. Trata la constitución o prakruti de cada paciente de forma individual, abordando sus problemas específicos. Se enfoca en diversos aspectos de la persona, como la forma en que siente, respira, duerme, el funcionamiento de su intestino, entre otros. A partir de esto, proporciona una combinación de dieta, masajes, ejercicios y productos de ayurveda (plantas) adecuados, brindando un seguimiento continuo.

Las prácticas más comunes que la pionera ayurvédica recomienda para

una buena salud incluyen las mencionadas anteriormente y sugiere hacer al menos dos revisiones al año, idealmente en primavera y al inicio del invierno, para prevenir y mejorar la salud durante las estaciones cambiantes.

INICIOS DE LA ESCUELA Y EVOLUCIÓN DE LA MEDICINA AYURVÉDICA

La Medicina Ayurveda ha experimentado una gran evolución en los últimos años, según la doctora Ángela Sanz, tanto en el mundo en general como en España. Cuando decidió establecer la primera escuela de Medicina Ayurveda en España, se enfrentó a muchas dificultades debido a la falta de conocimiento y de recursos disponibles. Sin embargo, hoy en día, la Medicina Ayurveda es más conocida y valorada, con una mayor disponibilidad de libros e información sobre el tema.



“Todo esto se logra gracias a los productos de ayurveda que tratan lo que necesites combinado con dietas y masajes, tratando cualquier enfermedad sin ‘intoxicar’ el organismo”

En la actualidad, la Medicina Ayurveda ha ganado reconocimiento internacional, con pacientes en todo el mundo, incluido EE. UU., donde hay un movimiento creciente en torno a esta forma de curación. Además, muchos países europeos, como Alemania, también la han adoptado durante años. En España, aunque ha habido avances positivos, todavía enfrentan dificultades para importar productos de Ayurveda directamente de la India debido a la falta de información y conocimiento sobre la calidad y seguridad de estos productos.

A pesar de estos desafíos, la doctora planea seguir expandiendo la Medicina Ayurveda en el futuro. Su escuela ha formado a numerosos alumnos en esta medicina, y cada día hay más terapeutas y escuelas que ofrecen formación en ayurveda. La doctora cree que la será una gran medicina del futuro debido a sus múltiples cualidades y a medida que más personas se den cuenta de sus beneficios.

UNA ALTERNATIVA SANA Y EFECTIVA PARA LOS PACIENTES

La experta ha observado una buena reacción por parte de los pacientes hacia la Medicina Ayurveda. Los pacientes, generalmente, llegan a ella



“Mi experiencia como practicante de la Medicina Ayurveda ha sido muy enriquecedora a todos los niveles, ya que trata cuerpo, mente y espíritu, es decir, trata al ser humano a todos los niveles”

porque alguien con resultados positivos les ha hablado sobre esta forma de medicina, y están interesados en recibir tratamiento después de no

haber encontrado curación en otras alternativas, según explica.

En cuanto a la aceptación del sistema de Medicina Ayurveda, la doctora Sanz personalmente no ha enfrentado obstáculos significativos. Su enfoque consiste en realizar visitas detalladas y explicar claramente las acciones y el "por qué" del tratamiento, lo que brinda a los pacientes una sensación de acompañamiento y apoyo durante todo el proceso.

La satisfacción personal de la profesional radica en haber ayudado a numerosas personas a través de una medicina que cura sin generar intoxicaciones. La doctora Sanz está contenta de haber introducido esta forma de curación en un momento en que era desconocida en la región, creyendo que ha sido una gran contribución al ofrecer una alternativa saludable, inocua y avanzada para curar todos los problemas y enfermedades que pueden afectar al ser humano.

“Mi objetivo es conseguir que los productos de ayurveda sean aceptados sanitariamente sin tantos impedimentos, porque lo merecen, por su gran calidad, inocuidad y seguridad. Hay que apostar por lo sano y natural”, concluye la honorífica ayurvédica. ■