



CONSULTORÍA SALUD PREVENTIVA

MEDICINA AYURVEDA

NICOLE PAZ DAY ILIJIC

○ AYURVEDA

El Ayurveda es una Ciencia Médica que se origino en India hace aproximadamente 5.000 años. La palabra Ayurveda viene del sánscrito y se traduce como ciencia de la vida. Propone incorporar una serie de prácticas y hábitos alimenticios apropiados según el estudio ayurvédico de cada persona. “Algo podrá ser muy bueno, mas, puede no es bueno para todos”.

Fue formalmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional y complementario a la medicina alópata.


○ ENFOQUE PREVENTIVO Y CORRECTIVO

El énfasis es el mantenimiento de la salud a través de hábitos saludables respetando la individualidad de cada persona según la edad, estación de año, horarios del día, localidad y costumbres.

De estos y otros factores, la salud de las personas puede variar de su estado de equilibrio o armonía con su naturaleza (Prakruti), y el desequilibrio y la enfermedad (Vikruti).

En la consultoría ayurvédica se realiza un Plan de salud de acuerdo al diagnóstico y biotipo individual, con un plan de alimentación, recomendaciones de rutinas y prácticas.

Las indicaciones o tratamientos ayurvédicos en ningún caso reemplazan tratamientos médicos del paciente, exámenes clínicos anuales o suspensión de medicamentos indicados por otro profesional del área de salud alópata.





○ CONSULTORÍA AYURVEDA

En la consultoría ayurvédica se realiza un Plan de salud de acuerdo al diagnóstico y biotipo individual, con una pauta de alimentación, recomendaciones de rutinas y prácticas.

Las rutinas y prácticas ayurvédicas se resumen en: alinearse al ciclo circadiano, implementar horarios de sueño, realizar técnicas de meditación, respiración, yoga, deporte específico, , masajes, aromaterapia, limpiezas, etc,

La alimentación es fundamental, acá se van a elegir alimentos, hierbas, especies y preparaciones según el biotipo y desequilibrio de la persona, etc.

Una consultoría Ayurvédica no es como una atención tradicional, el diagnóstico y entrega del plan no es inmediato, se elabora un estudio del caso. El Plan se entrega máximo 15 días después de la entrevista inicial. Es un proceso.

ENTREVISTA

Presencial u on line de duración máxima 1 hora y 15 minutos.

DIAGNÓSTICO Y PLAN


Estudio del caso. 5 días. Elaboración del Plan de salud 5 días.
Entrega 11 días después de la entrevista.

PRESENTACIÓN DEL PLAN

Reunión presencial u on line para entregar el Plan, explicar el diagnóstico y recomendaciones, resolver dudas.

CONTROL

Luego de 15 días o el tiempo de que se haya determinado, se realiza un control para observar avances.





CONTACTO

nicoleday.comunicadora@gmail.com

WhatsApp +56 9 819 73 779

RESPONSABLE

Nicole Paz Day Ilijic

Consultora medicina Ayurveda y yoga ayurvédico,
escuela Soul, Chile y Green Ayurveda School, India.

Periodista especializada en salud y bienestar (2016)

