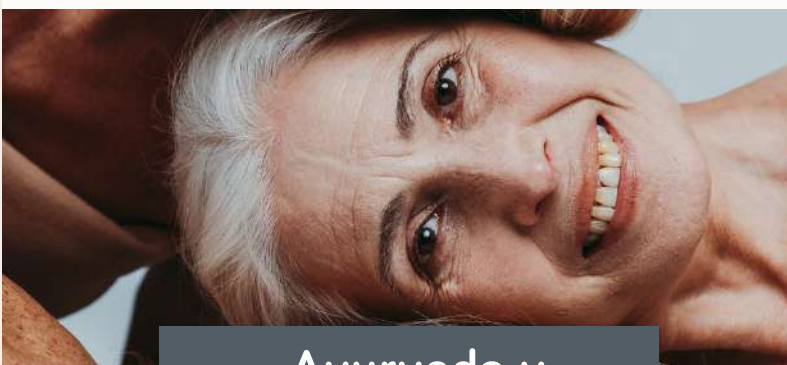


Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Octubre y la llegada del otoño



**Ayurveda y
envejecimiento**



**Incompatibilidades
alimentarias en Ayurveda**



**5 aceites ayurvédicos y
sus beneficios**



**Consejos de otoño
para dosha vata**

Editorial

Este mes ha sido trepidante en la Escuela. Todos los meses de octubre lo son, por cuanto tienen de preparación para el arranque mañana del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda. Pero esta edición promete ser la mejor. Estoy convencido de que hemos alcanzado la madurez como equipo humano y como empresa de formación. Y digo esto sabiendo que se trata de un trabajo siempre inacabado, por cuanto tiene de perfectible.



En los contenidos de divulgación, quiero destacar el hecho de que ya hemos superado los 8000 seguidores en redes, gracias a un trabajo de publicación diaria que nos sitúa a la cabeza de nuestro sector. Y esto lo estamos combinando con el trabajo del blog, que ha sido desde el primer día nuestra seña de distinción. Un contenido de calidad y rigor que nos ha llevado a liderar las búsquedas orgánicas de información sobre Ayurveda en el mundo hispanohablante. Este mes te hemos hablado del envejecimiento, de las incompatibilidades alimentarias, un concepto genuinamente ayurvédico, y de las relaciones entre Ayurveda y la espiritualidad hindú. Como siempre, te contamos todo esto de forma resumida en este boletín.

¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Hola a todos! Este final de octubre está siendo, ya por fin, un mes otoñal con cambios de tiempo y lluvias muy esperadas en España. En nuestro blog hemos compartido cuatro artículos muy interesantes que no puedes perderte. Aquí te adelantamos los dos que más éxito han tenido entre nuestros lectores.

En la Escuela Superior de Ayurveda, nos esforzamos por brindarte información veraz y de calidad sobre la ciencia Ayurveda.

¡Disfruta de la lectura! 🙏

ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda y envejecimiento

En un mundo donde la búsqueda de la eterna juventud es un anhelo común, el envejecimiento se presenta como un fenómeno inevitable. Pero, ¿y si pudiéramos envejecer como un buen vino, manteniendo la vitalidad y la salud a medida que pasan los años?

La ciencia moderna nos habla de cambios en el ADN y la formación de radicales libres como causas del envejecimiento. Pero el Ayurveda va más allá al considerar factores como el tiempo, las acciones pasadas y presentes, la genética y el estilo de vida en el proceso de envejecimiento. En este artículo, exploraremos cómo el Ayurveda aborda el envejecimiento, los tipos de envejecimiento, los síntomas asociados y las estrategias para mantener la vitalidad en la vejez. Descubriremos cómo la alimentación, la terapia de rejuvenecimiento y las prácticas espirituales, pueden ayudarnos a abrazar el envejecimiento con gracia, y convertirlo en una oportunidad para una vida larga y saludable. En definitiva, aprenderemos que la edad es solo un número y que la verdadera riqueza está en agregar vida a nuestros años.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Incompatibilidades alimentarias en Ayurveda

Viruddha ahara refiere genéricamente las incompatibilidades alimentarias en Ayurveda. Se trata de un concepto genuino de la medicina tradicional india, que se aplica en diversas situaciones en las que ciertos alimentos, su combinación o forma de preparación, produce efectos perjudiciales para el organismo.

En el presente artículo desarrollamos ampliamente su significado, y recogemos también alguna aproximación de la nutrición más moderna a la incompatibilidad en la dieta.

[LEER MÁS](#)





5 aceites ayurvédicos y sus beneficios

Los aceites capilares ayurvédicos son una opción natural y beneficiosa para el cuidado del cabello. Nutren el cabello desde la raíz hasta las puntas, promueven el crecimiento y mejoran su calidad, todo mientras ayudan en problemas comunes como la caída y la caspa. Incorporar estos aceites en tu rutina de cuidado capilar puede llevar a un cabello más saludable y radiante.

1. Aceite de Bhringraj 🌿: el Bhringraj, también conocido como Eclipta alba, es un ingrediente destacado en los aceites capilares ayurvédicos. Es conocido por su capacidad para estimular el crecimiento del cabello, reducir la caída y mejorar su textura. A menudo se mezcla con otros ingredientes para potenciar sus beneficios.

4. Aceite de Neem 🌿: el Neem es conocido por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas. Cuando se aplica en el cabello, el aceite de Neem puede combatir eficazmente problemas del cuero cabelludo como la caspa y el prurito.

2. Aceite capilar de Amla 🍇: el Amla, o grosella espinosa, es rico en vitamina C y antioxidantes. Este aceite fortalece los folículos pilosos, retrasa la aparición de canas y proporciona brillo al cabello.

3. Aceite de coco 🥥: el aceite de coco es ampliamente utilizado en el cuidado del cabello. Nutre el cuero cabelludo, previene la pérdida de proteínas capilares, y puede paliar problemas como la alopecia, la canicie y la sequedad.



5. Aceite de sésamo 🌻: el aceite de sésamo es utilizado en productos para el cabello porque mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, previene las puntas abiertas y fortalece el cabello.

Beneficios:

- Nutre el cuero cabelludo: los aceites capilares ayurvédicos nutren el cuero cabelludo y proporcionan nutrientes esenciales para el crecimiento saludable del cabello.
- Promueve el crecimiento del cabello: estos aceites estimulan el crecimiento del cabello al fortalecer las raíces y reducir la caída del cabello.
- Mejora la textura del cabello: ayudan a suavizar y acondicionar el cabello, mejorando su textura y manejabilidad.
- Reduce la caída del cabello: minimizan la pérdida de cabello al fortalecer los folículos y nutrir el cuero cabelludo.
- Previene la caspa: algunos aceites capilares ayurvédicos tienen propiedades antimicrobianas y antifúngicas, que combaten la caspa y alivian la picazón.
- Mejora el brillo del cabello.





Consejos de otoño para vata dosha

El otoño es la estación en la que el dosha Vata desempeña el papel central.

Vata, una combinación de éter y aire, es móvil e irregular, al igual que la propia estación otoñal. Durante esta época, los elementos éter y aire son más notables.

El éter, el elemento más espiritual de los cinco, despierta un fuerte deseo de introspección a través del yoga y la meditación durante el otoño.

El aire se asocia con la creatividad y el movimiento. En esta estación, el desafío es evitar el exceso de movilidad, que puede desequilibrar la mente. La calma mental permite liberar la energía creativa y utilizarla de manera óptima.

Con la llegada del frío otoñal, nuestro fuego digestivo trabaja más, aumentando el apetito. Mientras que en verano nos contentamos con ensaladas, en otoño anhelamos sopas de calabaza y verduras al vapor. Esto es una respuesta natural de nuestro cuerpo para mantenernos arraigados y en equilibrio.

Vata está vinculado a las articulaciones y el sistema nervioso, por lo que síntomas como el dolor articular, el insomnio, la ansiedad y los trastornos nerviosos pueden empeorar en otoño. Sin embargo, con estos consejos, puedes prevenirlos y disfrutar plenamente de esta temporada:

- Levántate temprano: aprovecha la energía del momento vata del día para sincronizar tu organismo, y prevenir los desequilibrios de este dosha.

- Evita estímulos innecesarios: reduce al mínimo el uso tecnologías. Esto contribuye a mantener tu sistema nervioso en calma, que es otro dominio de vata dosha.



· Duerme lo suficiente: asegúrate de irte a la cama a tiempo para obtener un descanso adecuado. En otoño, tu cuerpo necesita más horas de sueño que en verano.



· Masaje diario con aceite de sésamo: utiliza aceites nutritivos y calientes para aliviar la sequedad.



· Practica ejercicio más activo: es una buena época para eliminar toxinas.



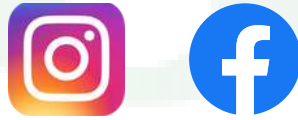
· Prioriza alimentos nutritivos, calientes y dulces: incluye en tu dieta sopa de calabaza, manzanas cocidas con canela y copos de avena. Evita los alimentos crudos, como ensaladas, ya que desequilibran a Vata. El ghee debe de estar en tu dieta.

· Combate el insomnio: una taza de leche de almendras caliente con una pizca de nuez moscada antes de acostarte puede ayudarte a conciliar el sueño.



· Para regular los movimientos intestinales irregulares: antes de acostarte, toma una cucharadita de triphala, un conocido remedio ayurvédico a base de hierbas, con un poco de agua tibia.

Si quieres estar a la última de toda la actualidad de la Escuela, y de más contenido de interés como el que acabas de leer, síguenos en las redes:



Inscripciones abiertas para el "Retiro de Panchakarma en India"



PANCHAKARMA

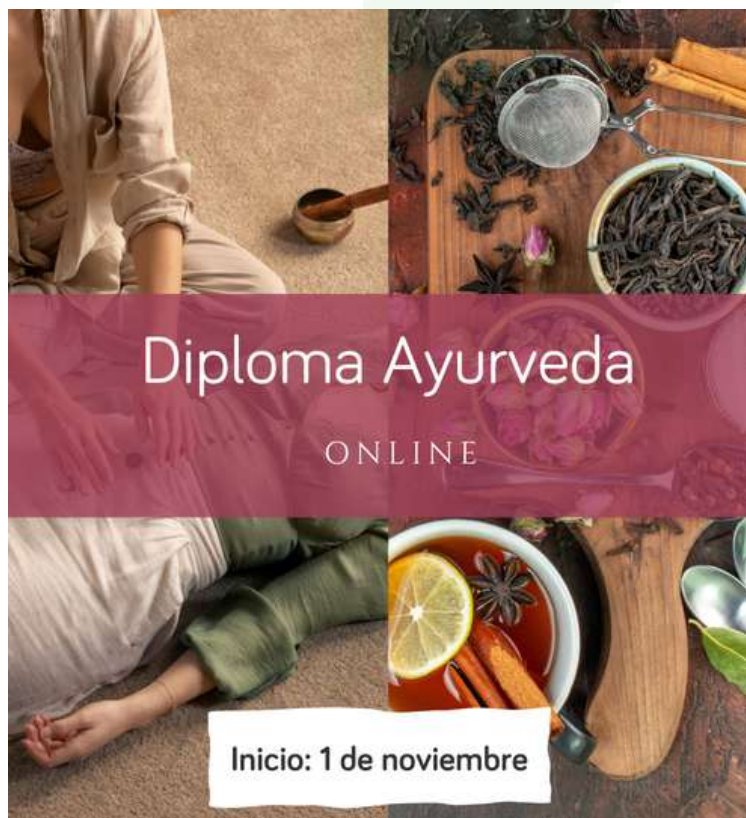
DEL 28 DE DICIEMBRE AL 7 DE ENERO DE 2024

RETIRO AYURVÉDICO EN INDIA

SABER MÁS

Y no olvides que estamos a punto de empezar
nuestro Diploma...

*Inscripciones abiertas para el
"Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda"*



Diploma Ayurveda
ONLINE

Inicio: 1 de noviembre

SABER MÁS



DIPLOMA
AYURVEDA
ALIMENTACIÓN Y MASAJE

SEMIPRESENCIAL

1 DE NOVIEMBRE

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

