



## Noviembre y sus secretos otoñales



Karma y  
Ayurveda



Hipercolesterolemia  
en Ayurveda



Preguntas frecuentes:  
Diploma intensivo en India



Bebidas saludables  
según tu dosha

y mucho más...



## Editorial

Quiero empezar este editorial expresando nuestro agradecimiento a todos los alumn@s matriculadas en el Diploma que hemos empezado este mes. Ya he tenido la oportunidad de conoceros en las sesiones Zoom, y he percibido la energía y el entusiasmo de quien empieza o quiere saber más. Sois muy bienvenid@s y esperamos estar a la altura de las expectativas en este aprendizaje, que siempre es mutuo.



En el boletín de este mes encontrarás la calidad acostumbrada y mucha diversidad de información. Fíjate, te hablamos del significado del “karma” en Ayurveda, algo poco conocido y sorprendente frente a nuestras creencias. Como contrapunto, también te explicamos qué es y cómo se maneja el exceso de colesterol en sangre desde la medicina Ayurveda. Tampoco puedes perderte nuestras recomendaciones sobre bebidas saludables, alimentos óptimos para constituciones vata y pitta, o las indicaciones para prevenir y reducir la ansiedad y la migraña.

Y si eres una persona aventurera, entonces tengo que recomendarte el artículo que hemos escrito sobre nuestro Diploma intensivo en India... Sí, ahora puedes estudiar Ayurveda en la cuna de esta ciencia milenaria. ¿Tienes plan para agosto 2024? ¡Te esperamos!

¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



# El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

Ya nos encontramos a finales de noviembre y se acerca el invierno. En nuestro blog hemos compartido varios 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

### Karma y Ayurveda

La creencia en el karma está en el núcleo de la cultura hindú. Karma y Ayurveda presentan un conflicto entre el determinismo de lo hecho en otras vidas, y la posibilidad de revertirlo con la ayuda de intervenciones médicas.

Caraka proporciona una guía de consejos y prácticas prenatales para concebir un hijo sano. Pero a la vez, acepta que la personalidad y ciertos aspectos de la salud o el curso de una enfermedad, pueden explicarse mejor a partir del karma.

En el presente artículo profundizamos en estas relaciones a partir del Caraka Samhita, y el artículo de Weiss publicado en Ancient Science of Life en el año 1987.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Hipercolesterolemia en Ayurveda

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo según la OMS. La hipercolesterolemia y las dislipemias en general, son un factor de riesgo importante en estas enfermedades.

En este artículo revisamos los conceptos relacionados con el colesterol en la medicina moderna y en Ayurveda.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Preguntas frecuentes: curso intensivo en India

Desde la Escuela queremos agradecer la extraordinaria acogida del curso intensivo en India que hemos presentado esta semana. Como es lógico, una actividad así despierta también dudas. En este artículo vamos a intentar resolver algunas de ellas de carácter más genérico:

¿Por qué ir a la India para hacer el Diploma de Alimentación y Masaje Ayurveda?

¿Cuál es la fecha límite para inscribirse?

¿Qué documentación se necesita para entrar en la India?

¿Hay que vacunarse?

¿Es necesario un seguro médico?

¿Cuándo y cómo hay que viajar?

Etc.

[LEER MÁS](#)





## Bebidas saludables según tu dosha

🥗 Las bebidas son una parte fundamental de nuestra rutina diaria, y en el Ayurveda, se considera esenciales para equilibrar tu constitución única. Aquí te presentamos las bebidas ideales para cada dosha:

·Para Vata dosha. Las personas de constitución vata dominante necesitan hidratación, calor y estabilidad. Opta por zumos de frutas dulces y ácidas como la piña, naranja, mandarina o kiwi. Las infusiones de manzanilla, albahaca, jengibre, cardamomo y canela son reconfortantes. La leche de vaca o cabra, con un toque de canela o nuez moscada, aportará calor y equilibrio. En verano, los zumos son una excelente opción.

·Para Pitta dosha. Las personas con una constitución pitta dominante buscan hidratación y frescura. Elige zumos de frutas y verduras dulces y amargas como el mango, melón, granada, apio o zanahoria. Las infusiones de manzanilla, hierbabuena, menta, cardamomo, cilantro, rosa y jazmín, refrescarán tu día. La leche de vaca o cabra, el suero de leche o el ghee son excelentes opciones. Evita las bebidas calientes y estimulantes.

·Para Kapha dosha. Aquellos con una constitución kapha dominante requieren menos líquidos y deben buscar calor y ligereza. Opta por zumos de frutas y verduras amargas y astringentes como granada, manzana, pera, apio, acelga y espinaca. Las infusiones de té verde o negro, canela, anís, albahaca, fenogreco, comino, jengibre y cúrcuma aportarán el equilibrio adecuado. El suero de leche es una opción válida. Evita las bebidas frías y pesadas.

Descubre el poder de las bebidas ayurvédicas y cómo pueden armonizar tu bienestar según tu dosha. 🌿





## Uso de infusiones en Ayurveda

☘️ 🍵 Consumir infusiones en nuestro día a día puede aportar grandes beneficios a nuestro organismo. Āyurveda, con su enfoque milenario en la salud y el bienestar, nos ofrece un valioso regalo: las infusiones como vehículo de sanación. Como parte de esta tradición, se encuentra la subdisciplina de Bhaishajya Kalpan, utilizando cinco preparaciones medicinales primarias, conocidas como Panchavidha Kashay Kalpana:

- Swaras (zumo).
- Kalka (pasta).
- Kwath (decocción).
- Hima (infusión fría).
- Phanta (infusión caliente).

Estas preparaciones son esenciales, ya que sirven como base para principios activos solubles en agua, presentes en plantas medicinales. La infusión, en particular, es una sencilla combinación de plantas y agua, pero su impacto en la salud es profundo y diverso.



¿Cómo se preparan estas infusiones en Āyurveda?

· Infusión fría (Hima): se prepara dejando 1 parte de planta en remojo en 8 partes de agua durante toda la noche. Al día siguiente, se cuela y está lista para tomar. Estas infusiones se recomiendan con plantas de efecto calmante y refrescante, reduciendo la sensación de ardor, la sed, hidratando y beneficiando al corazón. Este tipo de infusión es ideal cuando se necesitan principios activos volátiles.

· Infusión caliente (Phanta): se prepara añadiendo 1 parte de planta a 4 partes de agua hirviendo. Después de unos minutos de reposo, se cuela y está lista para tomar.



Las acciones de estas infusiones en Āyurveda dependen de la planta utilizada y cómo se combinan cuatro parámetros: Rasa (sabor), Veerya (potencia), Vipaka (efecto posdigestivo) y Guna (atributos). Pueden ser relajantes, energizantes, estabilizantes, depurativas, digestivas y más. La elección de la infusión óptima se basa en varios factores, como la constitución, la estación del año y el momento del día.

Las infusiones no solo se disfrutan como bebidas, sino que también pueden ser un remedio efectivo para diversos desequilibrios, desde indigestión hasta afectaciones respiratorias. Además, actúan como vehículos para potenciar la medicina principal, como en el caso de afectaciones respiratorias, donde la sustancia principal se combina con infusiones de jengibre o cúrcuma para una acción más eficaz.

En Āyurveda, el elixir de la salud se presenta en forma de infusiones, y su consumo oral puede ser una poderosa herramienta para promover el bienestar. Además, estas infusiones también encuentran aplicaciones en el cuidado ocular, duchas vaginales, enjuagues para el cabello, aplicaciones en heridas y enjuagues bucales, adaptándose a diversas necesidades de salud y belleza.



## Hierbas y terapias ayurvédicas para combatir la ansiedad

Es normal experimentar miedo y ansiedad en algunas situaciones. Pero se convierten en un problema cuando no podemos gestionarlas y nos paralizan. El trastorno de ansiedad puede afectar de forma importante a nuestra estabilidad emocional. Āyurveda ofrece un enfoque holístico para encontrar la paz interior. Muy a menudo, este trastorno está asociado a vata dosha y rajas. Aquí te presentamos algunas prácticas y consejos que pueden ayudarte a manejar estos desafíos y recuperar el equilibrio. 🌿

1. Aceite de Abhyanga 🌿 : es el masaje y oleado del cuerpo con aceite. Entre sus beneficios destacan la nutrición de los tejidos y el control de vata dosha.

2. Nasya 🌿 : es la instilación nasal con aceite y otras sustancias. En función de la dosis y la sustancia utilizada podemos conseguir efectos diferentes. Aquí nos interesa una acción shamana o apaciguadora sobre vata dosha.

3. Plantas ayurvédicas 🌿 . En Āyurveda hay algunas plantas que pueden ayudarnos en el manejo de la ansiedad. Entre ellas destacan brahmi y ashwagandha, adaptógeno que puede ayudarte a lidiar con el estrés. Estas hierbas se pueden consumir en forma de comprimidos, polvos o aceites. Sin embargo, es fundamental que lo hagas bajo la supervisión de un médico o terapeuta ayurvédico, y evites combinarlas con medicamentos psiquiátricos.

4. Conexión con la naturaleza. La conexión con la naturaleza es fundamental para tu recuperación y bienestar.



## Alimentos para equilibrar Vata y Pitta

🍏🍷 Conociendo la farmacodinámica de los alimentos, podemos seleccionar aquellos que más pueden ayudarnos a controlar vata y pitta dosha.

¿Qué características debe tener la dieta compatible con vata y pitta? ¿Cuáles son los alimentos compatibles con los doshas vata y pitta? Te lo explicamos en esta sección.

Una constitución vata y pitta puede mostrar signos de envejecimiento prematuro, delgadez, sequedad, inestabilidad mental e insomnio. Las recetas hidratantes pueden ayudar a compensar esta tendencia natural 🌿🍴

¿Qué características debe tener la dieta compatible con vata y pitta?

El alimento más compatible con vata y pitta dosha es aquel que combina las siguientes características o parámetros:

- Sabores: dulce o dulce y amargo, astringente y dulce pero untuoso.
- Potencia: fría con la cualidad untuosa, que será beneficioso para ambos.
- Cualidades: untuosa y fría juntas. Las sustancias con predominancia de agua y tierra siempre serán más beneficiosas para vata y pitta, que las de predominio aire y fuego.



¿Cuáles son los alimentos compatibles con los doshas vata y pitta?

·Cereales: el arroz, el trigo, la quinoa, la espelta y el mijo son ideales. Evita el centeno y la cebada, ya que son muy secos.

·Legumbres: la soja verde o moong, la lenteja roja y los garbanzos son los mejores. Asegúrate de que el plato de legumbres tenga algo de líquido y añade especias como comino, cúrcuma, asafétida, ajo y cebolla.

·Verduras: opta por verduras con elemento agua dominante como el calabacín o el pepino, y las que dominan el elemento tierra como la calabaza o la zanahoria. Si consumes coliflor, judías verdes o brócoli, agrégales sustancias untuosas como leche de coco o almendras y especias como laurel y clavo. Cocina el ajo y la cebolla para hacerlos más suaves.

·Frutas: todas son beneficiosas excepto las frutas ácidas en exceso, ya que pueden agravar pitta dosha.

·Frutos secos y semillas: almendra, nuez, castaña, dátil, uva pasa, ciruela pasa y higos son ideales. Evita los cacahuets si tienes pitta dosha.

·Productos lácteos: ghee, leche y mantequilla son excelentes para equilibrar vata y pitta. Evita el queso y el yogur si tienes pitta dosha.

·Aceites: prefiere aceites de girasol, coco y oliva como alimentos. Para uso externo, usa aceite de coco en verano y aceite de sésamo o almendras en otras estaciones.

·Carnes y pescados: pollo, pavo, cabra y huevos son compatibles con vata y pitta. Consume carnes rojas y pescado esporádicamente.

·Azúcares: opta por azúcar moreno o zumo de azúcar de caña.

·Especias: clavo, cardamomo, cilantro y semillas de hinojo son las más compatibles. Usa comino, azafrán y cúrcuma con moderación. Evita las especias picantes y secas como la alholva, asafétida o semilla de apio.

·Agua: vata y pitta son secos y cálidos, por lo que deben beber más agua. Las recetas hidratantes son útiles para prevenir y corregir la agravación de vata y pitta dosha, especialmente en verano.





## 4 tips para reducir las migrañas

El dolor de cabeza puede afectar nuestra calidad de vida, pero Āyurveda ofrece soluciones naturales y efectivas 🌿

En esta sección te compartimos algunos consejos para aliviarlo 🧘

Recuerda que es importante consultar a un profesional de Āyurveda antes de utilizar estos remedios.

1. Técnicas ayurvédicas 🌿 .  
Descubre las terapias ayurvédicas como shirodhara (vertido de aceites medicinales), shiropichu (aplicación de aceites en la fontanela), shiro abhyanga (masaje de la cabeza) y nasya. Estas técnicas pueden ser un bálsamo para el dolor de cabeza.

3. Estilo de vida 🌿 . Prioriza un buen descanso, evita trabajar hasta tarde y asegúrate de tener una iluminación adecuada al leer. Reduce la exposición al sol y al aire frío, y mantén un ambiente tranquilo.

2. Recomendaciones dietéticas 🌿 . Sigue una alimentación equilibrada y evita comidas picantes y procesadas. Opta por alimentos fáciles de digerir como vegetales cocidos, sopas y frutas como manzanas o peras. Incorpora especias como el comino para mantener la armonía.

4. Remedios ayurvédicos 🌿 . Identificar tu dosha predominante es clave. Para vata, prueba aplicar una pasta de agua y nuez moscada. Si eres de naturaleza pitta, utiliza una pasta de agua con comino o cilantro. Para kapha, aplica una pasta con agua y jengibre fresco en las sienes.

*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 "Diploma intensivo en India"*

A photograph of the Taj Mahal in Agra, India, with a woman in a pink top and a long, colorful floral dress standing in the foreground with her arms raised. The image is overlaid with text.

**DIPLOMA INTENSIVO**  
*en India*  
**ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA**

Del 5 al 26 de agosto 2024

**SABER MÁS**

*Inscripciones abiertas para el "Retiro de  
Panchakarma en India"*



RETIRO AYURVÉDICO  
*en India*  
PANCHAKARMA

DEL 1 DE JULIO AL 10 DE JULIO

**SABER MÁS**

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



[SABER MÁS](#)

*Inscripciones abiertas para el  
"Máster en medicina Ayurveda"*



[SABER MÁS](#)



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

