

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Ayurveda en Diciembre: paz y celebración



Sharangadhara
Samhita



Satmya en
Ayurveda



Beneficios de la
Albahaca (Tulsi)



Ejercicios y consejos
para una Navidad
saludable



5 tips ayurvédicos
para tu salud
digestiva



5 consejos de
Ayurveda para el
invierno



Cómo se celebra
la Navidad en
India



Menú Ayurvédico
para esta
Navidad



Editorial

Celebramos la Navidad desde tiempos inmemoriales. La tradición más reciente la ha convertido en esa fecha que une a todos. Reúne especialmente a las familias para cristalizar un momento mágico que fija nuestra infancia, y que ya de adultos, sentimos el deber de perpetuar en nuestros hijos. También es momento de introspección, compasión y perdón. Y de comer mucho... ¡Pues bienvenido todo!



En la revista de este mes no faltan los mejores consejos ayurvédicos para esta época, además de un par de artículos llenos de información útil. Quiero destacar especialmente el artículo sobre satmya, por cuanto es un concepto importante pero poco conocido de la medicina Ayurveda. Y también nuestras sugerencias de menú navideño que cierran esta revista... ¡Disfruta!

Desde la Escuela queremos desearte una Feliz Navidad y un Feliz Año 2024. Que no falte la salud sobre la que construimos todo. Y desde ahí, que no falte un sueño que seguir, algo que aprender y alguien a quien amar.

¿Nuestro sueño? ¡Que sigas a nuestro lado!

Dr. José Manuel Muñoz.



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

Ya nos encontramos a finales de diciembre y las Navidades ya están aquí. ¿Qué tal estáis pasando estas fiestas? Esperamos que muy bien. 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

Sharangadhara Samhita: una joya literaria del Ayurveda

El Ayurveda ha evolucionado a lo largo de los siglos gracias a antiguos tratados que describen enfermedades y tratamientos. Sus autores fueron introduciendo nuevas ideas y procedimientos, cuya aceptación por la comunidad fue modelando la medicina ayurvédica que hoy conocemos.

El Sharangadhara Samhita de Acharya Sharangadhara (s. XIII-XIV) es una de esas joyas literarias que revolucionó la tradición ayurvédica, mediante la incorporación del diagnóstico por el pulso y el desarrollo de las medicinas basadas en cenizas. Aunque es poco conocido en occidente, forma parte de la "triada menor" o Laghu Triya, es decir, los tres tratados que siguen en importancia a los de Caraka, Sushruta y Vagbhata.

En este artículo te contamos un poco más sobre esta obra y su significado para la medicina Ayurveda.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

El concepto de Satmya en Ayurveda

Caraka destacó que satmya es uno de los seis factores que contribuyen al origen y funcionamiento del organismo, además de los relacionados con la madre, el padre, la psicología, la espiritualidad y la nutrición. La salud reside en seguir un estilo de vida sano, pero también puede estar influida por las adaptaciones innatas y adquiridas de cada persona.

En este artículo explicamos el concepto satmya en Ayurveda. Como veremos, se trata de una idea central en la comprensión y la práctica de la salud en la medicina tradicional india.

[LEER MÁS](#)





Beneficios de la Albahaca o Tulsi

Integra la albahaca sagrada, Tulsi, en tu vida diaria y experimenta la transformación hacia un bienestar holístico 🌿

1. Adaptógeno natural 🌿. Equilibra cuerpo y mente, brindando calma frente al estrés.

2. Refuerza la Inmunidad 🌿. Potencia tu sistema inmunológico para defenderte contra enfermedades.

3. Respira profundo 🌿. Alivia problemas respiratorios y promueve una respiración clara.

4. Bienestar mental 🌿. Propiedades calmantes para un equilibrio mental duradero.

5. Equilibra doshas 🌿. Restaura la armonía interna, especialmente Vata y Kapha.

6. Ritual de la mañana 🌿. Inicia el día con té de Tulsi para nutrir cuerpo y alma.

7. Sagrado en India 🌿. Reconocido como "La reina de las hierbas" y "La medicina madre" de la naturaleza.

8. Medicina tradicional 🌿. Utilizado por miles de años para desintoxicar, aumentar resistencia y restaurar equilibrio.

9. Deidad y rituales 🌿. Venerado como protector de la vida y esencia en rituales diarios.



Ejercicios en Ayurveda: consejos para una Navidad saludable

🎄 ¡Bienvenidos a la época festiva! Mientras disfrutamos de las delicias navideñas, es crucial cuidar de nuestro cuerpo. En Āyurveda, la medicina tradicional de la India, el ejercicio físico se destaca como un factor esencial, especialmente durante el invierno. Acompáñame para explorar la vital importancia del ejercicio en esta temporada festiva.

Dieta en invierno (hemanta rutu):

En invierno nuestro agni es fuerte, podemos disfrutar de comidas nutritivas y calóricas. Lácteos, alimentos dulces y grasos son bienvenidos, ya que el “agni” intenso facilita su digestión. Pero, ¡ojo! No es la calidad de la comida, sino la cantidad y los horarios lo que puede afectarnos durante las festividades.

¿Qué nos perjudica en Navidad?

El exceso de alimentos y horarios irregulares son los principales culpables. En este contexto, Ayurveda no solo aboga por una dieta adecuada, sino también por el ejercicio físico regular, junto con prácticas como el oleado y udvartana.

Ejercicio Físico (Vyayaam)

En Ayurveda, el ejercicio se considera esencial para mantener la estabilidad corporal y fortalecer el organismo. Realizado adecuadamente, aporta fuerza, mejora la complejión, aumenta el lustre de la piel y agni. Además, proporciona ligereza, resistencia y reduce especialmente Kapha dosha.





Beneficios del ejercicio según Ayurveda:

- Fuerza y resistencia.
- Ligereza y estabilidad.
- Reducción de Kapha dosha.
- Tratamiento efectivo para la obesidad.
- Tonificación muscular y estabilidad mental.

¿Quién debería practicar Vyayaam?

Beneficioso para todos, pero especialmente para aquellos que consumen comidas grasas. La intensidad debe ser moderada, alcanzando hasta la mitad de la capacidad personal.

Tipos de ejercicio físico según Ayurveda: desde actividades aeróbicas como caminar hasta ejercicios anaeróbicos como las sentadillas, Ayurveda destaca la importancia de adaptar la práctica a la edad, región, estación y dieta.

Yoga vs. ejercicio físico: aunque el Yoga no se considera ejercicio físico, en Ayurveda es compatible y beneficioso. Después de la actividad física, se recomienda el oleado (abhyanga) para contrarrestar el aumento de Vata dosha.

Contraindicaciones del ejercicio en Ayurveda:

Evitar inmediatamente después de las comidas y en casos de enfermedades Vata y Pitta dominantes, enfermedades respiratorias, adelgazamiento extremo, indigestión, fiebre, alto estrés y durante la menstruación.

Vive la Navidad con conciencia. Disfruta de la comida pero incorpora las recomendaciones de Ayurveda sobre ejercicio, oleado y udvartana en tu rutina diaria. ¡Recuerda que eres lo que haces! ¡Celebremos una Navidad saludable con equilibrio y bienestar! 🧑🏻‍🌿



5 tips ayurvédicos para tu salud digestiva en Navidad

Para tomar decisiones culinarias conscientes durante esta Navidad y asegurarte de llegar a enero sin molestias ni excesos, te presento cinco enfoques ayurvédicos para mantener tu salud digestiva en equilibrio. Descubre cómo cuidar tu “agni”, la capacidad digestiva, para disfrutar plenamente de las celebraciones sin sacrificar tu bienestar. Descubre los 5 enfoques ayurvédicos para tu salud digestiva. 🌿

1. Disfruta cada bocado con conciencia, evitando picotear interminablemente. Come cuando tengas hambre y evita el exceso. Permítele a tu estómago realizar su trabajo sin añadir más alimentos hasta completar la digestión.

2. Evita malas combinaciones de alimentos que pueden sobrecargar tu sistema digestivo. Distingue entre las malas combinaciones comunes, como frutas crudas con otros alimentos, mezclar proteínas animales con cereales o combinar varias proteínas animales en una misma comida.

3. Mantén una temperatura interna adecuada para una digestión óptima. Dile no a las bebidas frías, especialmente durante las comidas, para favorecer un ambiente propicio en tu proceso digestivo.

4. Después de comer, opta por un paseo en lugar de una siesta. Caminar con el estómago lleno mejora la capacidad digestiva y facilita la metabolización de los alimentos. Resistir la tentación de una siesta evita la formación de toxinas y congestión intestinal.

5. Añade un toque ayurvédico a tu bienestar navideño. Descubre cómo estas prácticas milenarias pueden ser aliadas clave para mantener tu salud digestiva en equilibrio durante las festividades.



5 consejos Ayurveda para el invierno

Recuerda que estos consejos son generales y es recomendable adaptarlos a tu constitución (dosha) y necesidades específicas. ¡Disfruta de un invierno lleno de energía y bienestar! 🌿

1. Alimentación caliente y energética. Aprovecha el vigor de tu “agni” durante el invierno. Opta por comidas calientes, cocidas y bien condimentadas. Evita alimentos refrescantes y da preferencia a bebidas templadas o infusiones con especias. Una taza de leche caliente con cúrcuma y nuez moscada antes de dormir promueve un sueño reparador.

2. Cura de agua caliente. Dale a tu cuerpo una limpieza revitalizante con una cura de agua caliente, especialmente efectiva en invierno. Este ritual no solo fortalece tu sistema inmunológico, sino que también puede ayudarte a mantener un peso saludable.

3. Cuidado corporal con calor. Enfócate en mantener tu cuerpo cálido para estimular tu energía vital (“prana”). Disfruta de baños completos y parciales, asegurándote de que la temperatura del agua no supere los 37 grados. Un automasaje regular con aceite caliente fortalecerá tu resistencia y promoverá el bienestar mental.

4. Cuidado diario de las mucosas nasales. Protege tus mucosas nasales masajeándolas con aceite todas las mañanas. El clima frío y seco puede debilitar tus defensas, y este simple hábito las fortalecerá.

5. Ejercicio moderado y al aire libre. Combate la depresión invernal con paseos diarios al aire fresco, especialmente cuando brilla el sol. Además, incorpora ejercicios regulares, como caminar o correr, pero evita esfuerzos intensos que puedan debilitar en lugar de fortalecer tu “prana”.



Cómo se celebra la Navidad en India

India, cuna de diversas religiones como el hinduismo y el budismo, nos regala una Navidad única y fascinante, ¡aunque los cristianos sean menos del 2,5% de la población!

🎄 Celebración en las Metrópolis Modernas. En Delhi y Mumbai, la Navidad impregna el aire. Canciones festivas resuenan, las habitaciones se decoran con esmero, y los árboles de Navidad brillan. ¡Las ofertas y regalos especiales crean una atmósfera festiva única!

🎄 Tradiciones en las iglesias. La Misa de Gallo, con una duración de aproximadamente dos horas y media, se convierte en un despliegue de elegancia, donde los fieles intercambian buenos deseos. La hospitalidad y solidaridad son los lemas.

👴 Reuniones familiares y Christmas Baba. Familias cristianas se congregan en casas llenas de música y regalos, desde cestas de frutas hasta deliciosos bollos. En India, con su diversidad lingüística, ¡decir Feliz Navidad toma varias formas, como Bade Din ki Mubarak y Christhu Jayanthi Nalvaalthukal!

🎁 Santa Claus a la India. Conocido como Christmas Baba en hindi y Christmas Thaathaa en tamil, Santa Claus hace acto de presencia para premiar a los niños que han sido buenos durante el año.

🪔 Diwali y la similitud con la Navidad. Para muchos no cristianos, la Navidad les recuerda al festival hindú de la luz, Diwali. Ambos simbolizan la victoria de la luz sobre las tinieblas. Diwali, celebrado con espléndidas luces y coloridas tradiciones, marca la renovación de la vida y la suerte para nuevos proyectos.

🍽️ Celebración y comidas en Diwali. Con cinco días de rituales distintos, Diwali es tiempo de regalos, celebraciones y deliciosos manjares. Las luces artificiales, lámparas y velas iluminan casas y calles, creando un espectáculo impresionante. ¡Los dulces hindúes tradicionales, como burfi y jalebi, son protagonistas, junto con platos vegetarianos que reflejan la esencia festiva!

¡La Navidad en India es un fascinante crisol de tradiciones, luces y sabores! 🌟



MENU AYURVÉDICO

PARA ESTA

Navidad



Aperitivo

- Tartar de manzana y remolacha con mousse de rábano picante
- Mousse de rábano picante y manzana

Primer plato

- Hinojo estofado marinado con tomates secos y piñones
- Barritas de trigo sarraceno y espelta

Segundo plato:

- Calabaza Kuri horneada
- Lombarda con manzana

Postre:

- Manzanas asadas con relleno de arándano y mazapán en mousse de mijo
- Mousse de mijo



Aperitivo

TARTAR DE MANZANA Y REMOLACHA CON MOUSSE DE RÁBANO PICANTE

Ingredientes:

- 3 remolachas cocidas de tamaño mediano
- 2 manzanas pequeñas
- jugo de medio limón
- Sal pimienta
- ½ cucharadita de cilantro molido
- Una pizca de canela molida
- Una pizca de pimienta de Jamaica molida
- Una pizca de anís estrellado
- Berro fresco

Preparación:

Pela y pica finamente las remolachas y las manzanas. Agrega jugo de limón, sal, pimienta y especias y deja reposar por 30 minutos. Combina los ingredientes.

Llena el tartar en un molde de anillo y presiona con cuidado en el centro de un plato. Pon una cucharada de salsa de rábano picante encima y espolvorea con berros frescos.



Aperitivo

MOUSSE DE RÁBANO PICANTE Y MANZANA

- 6 cucharadas de crema agria
- 1 cucharada de manzana finamente rallada
- Un poco de jugo de limón.
- 2 cucharadas de rábano picante molido
- Sal



Primer plato

HINOJO ESTOFADO MARINADO CON TOMATES SECOS Y PIÑONES

Ingredientes:

- 2 cabezas de hinojo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar de caña cruda
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- Una pizca de asafétida
- Pimienta negra
- 5 cucharadas de agua
- 4 tomates secados al sol
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de piñones tostados

Preparación:

Lava el hinojo, corte los tallos largos y las partes duras. Pon las hojas de hinojo a un lado. Corta los bulbos de hinojo en cuartos y colócalos en una cacerola. Espolvorea con sal, azúcar de caña cruda, especias y agua. Tapa y cocina a fuego medio durante 20 minutos. Corta los tomates secados al sol en tiras. Coloca el hinojo en un plato y las tiras de tomate encima. Combina el jugo de limón y el aceite de oliva y rocía sobre los trozos de hinojo. Corta en trozos grandes las hojas de hinojo. Espolvorea con los piñones tostados, un poco de pimienta recién molida y las hojas de hinojo.



Primer plato

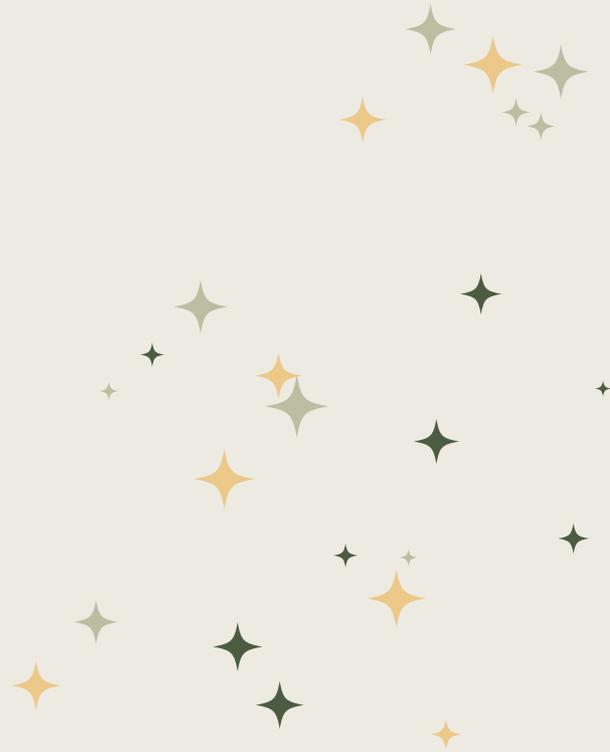
HINOJO ESTOFADO MARINADO CON TOMATES SECOS Y PIÑONES

Ingredientes:

- 2 cabezas de hinojo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar de caña cruda
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- Una pizca de asafétida
- Pimienta negra
- 5 cucharadas de agua
- 4 tomates secados al sol
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de piñones tostados

Preparación:

Lava el hinojo, corte los tallos largos y las partes duras. Pon las hojas de hinojo a un lado. Corta los bulbos de hinojo en cuartos y colócalos en una cacerola. Espolvorea con sal, azúcar de caña cruda, especias y agua. Tapa y cocina a fuego medio durante 20 minutos. Corta los tomates secados al sol en tiras. Coloca el hinojo en un plato y las tiras de tomate encima. Combina el jugo de limón y el aceite de oliva y rocía sobre los trozos de hinojo. Corta en trozos grandes las hojas de hinojo. Espolvorea con los piñones tostados, un poco de pimienta recién molida y las hojas de hinojo.



Primer plato

BARRITAS DE TRIGO SARRACENO Y ESPELTA

Ingredientes:

- 180 g de harina de espelta fina
- 70 g de harina de trigo sarraceno
- 3 cucharadas de aceite de girasol (o coco)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar de caña cruda
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharaditas de crema de tártaro o polvo de hornear
- 150 ml de agua tibia
- Semillas de sésamo, cilantro y comino negro para rociar

Preparación:

Moler las semillas de hinojo en un mortero. Mezcla todos los ingredientes y amasa hasta obtener una masa medianamente firme. Deja reposar la masa durante 30 minutos y luego amasa nuevamente. En una superficie enharinada, enrolla la masa en un rectángulo de 30 x 15 cm y colócala sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Cubre la masa con un cepillito suave de agua tibia y espolvorea ligeramente con semillas de sésamo, cilantro y comino negro. Corta la masa en tiras de 3 cm de ancho y hornea a 180°C / con ventilador, durante 20 minutos hasta que estén doradas y crujientes.

Segundo plato

ARROZ CON ESPINACAS

Ingredientes:

- 150 g de arroz basmati
- 400 g de espinacas frescas
- 2 vainas de cardamomo
- 1 diente
- 1 cucharadita de semillas de comino
- Un poco de nuez moscada molida fresca
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Lava las espinacas, ponlas unos minutos al vapor, escurre y enfría. Lleva el arroz a ebullición con las especias, la sal y una vez y media la cantidad de agua. Reduce el fuego y deja que el arroz hierva a fuego lento. Mientras tanto, pica las espinacas finamente y mézclalas con el arroz cocido con nuez moscada recién molida.



Segundo plato

CALABAZA KURI HORNEADA

Ingredientes:

- 400 g de calabaza Kuri roja
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 ramita de romero
- Pimienta negra
- Sal
- Ghee

Preparación:

Lava la calabaza con un cepillo vegetal, ya que también se usará la piel. Retira las semillas con una cuchara y corta la calabaza en rodajas de 2 cm de espesor. Cubre una bandeja para hornear o una cacerola con mantequilla o ghee y coloca las rodajas de calabaza sobre ella.

Espolvorea las semillas de cilantro, sal y romero sobre ella y hornea la calabaza a 180°C / con ventilador durante 30 minutos. Espolvorea con pimienta negra.

Segundo plato

LOMBARDA CON MANZANA

Ingredientes:

- 500 g de col roja
- 2 manzanas acidas
- 1 cucharada de ghee
- 1 cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1 estrella anís
- 2 cm de canela
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de gelatina de membrillo, gelatina de grosella o salsa de arándano
- 2 cucharaditas de sal
- 100 ml de agua

Preparación:

Cortar la lombarda en tiras finas. Corta en dados la manzana (con su piel). Calienta el ghee en una cacerola y saltea la manzana, la lombarda y las especias hasta que saquen su fragancia. Añadir agua, cubre y cocina lentamente la lombarda durante 25 minutos. Revuelve con frecuencia, agregando más agua si es necesario. Agrega la gelatina o los arándanos y agrega sal al gusto.

Postre

MANZANAS ASADAS CON RELLENO DE ARÁNDANO Y MAZAPÁN EN MOUSSE DE MIJO

Ingredientes:

- 4 manzanas agrias
- 2 cucharadas de copos de maíz
- 50 g de mazapán con azúcar de caña cruda
- 2 cucharadas de mermelada de arándano
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de jengibre molido
- 6 cucharadas de agua o jugo de manzana

Preparación:

Lava las manzanas y retira el corazón. Haz 4 bolitas con un poco de mazapán, presiona para sellar el fondo de la manzana con ellas. Vierte agua o jugo de manzana en una cacerola y coloca las manzanas en él. Desmenuza los copos de maíz entre tus palmas. Tritura el mazapán restante con un tenedor. Combina con arándanos, especias y copos de maíz y llena la manzana con la mezcla. Dependiendo del tipo de manzana, hornea de 20 a 30 minutos a 180 °C / ventilador en el horno precalentado.

Postre

MOUSSE DE MIJO

Ingredientes:

- 1 cucharada de harina de mijo
- 4 hilos de azafrán
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de clavo molido
- ¼ cucharadita de canela
- 1 cucharada de sharkara
- 250 ml de agua
- 70 ml de crema

Preparación:

Tostar la harina de mijo en una cacerola hasta que saque su aroma. Agrega las especias, el azúcar y el agua. Cocina por unos minutos, batiendo vigorosamente con un batidor, hasta que la mezcla se espese. Batir la crema hasta que esté firme y mezclar suavemente en la salsa ligeramente fría.

Sirve un poco de la salsa en un plato, coloca encima la manzana al horno y espolvorea con una pizca de canela.

¡FELICES FIESTAS!

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"

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"*



**DIPLOMA AYURVEDA
ALIMENTACIÓN & MASAJE**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 6 de marzo 2024

[SABER MÁS](#)

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



**MÁSTER EN MEDICINA
AYURVEDA**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 2 de abril 2024

[SABER MÁS](#)



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

