enero 2024

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Descubre lo que Enero tiene preparado para ti

Triphala en Ayurveda

Formación Ayurveda en la antigüedad

Ayurveda vs MTC: fitoterapia

Recetas para vata dosha

6 especias esenciales para el invierno

5 consejos ayurvédicos para el resfriado

5 beneficios del ayuno

5 beneficios y el poder ayurvédico de la cúrcuma

esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

En la tradición Ayurveda, enero marca un período propicio para la introspección y la renovación. Es un tiempo en el que la naturaleza misma nos invita a alinear nuestras energías con los ritmos cósmicos, a equilibrar nuestros doshas y a establecer propósitos saludables para el año que empieza.

En la Escuela ha sido un mes muy emocionante porque hemos asistido al final de las ediciones de Diploma y Máster que empezaron en 2022. Compartimos esa alegría y os deseamos lo mejor. Sabemos que muchos seguiréis con el Máster, así que nos vemos pronto.

Y como cada final de mes, te traemos en la revista nuestras pequeñas guías para que encuentres la sabiduría y la salud. Destaco el blog, en el que hemos escrito sobre triphala, uno de los productos más populares de la farmacia ayurvédica. También hemos explicado cómo se formaban los médicos vaidyas en la antigüedad, cuando no existían las escuelas universitarias que hoy conocemos. En otro artículo inspirador hemos dado numerosos ejemplos de recetas para personas con dominancia vata dosha. Y hace pocos días publicábamos un artículo de fitoterapia comparada, para descubrir lo que ya sospechábamos: hay numerosas similitudes en los usos de plantas que encontramos en Ayurveda y Medicina Tradicional China.

Todo esto, junto con los consejos más valorados de nuestras redes, aquí, en esAyurveda News. ¡Disfrutalo!

Dr. José Manuel Muñoz.

El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Feliz comienzo de año! ¿Qué tal enero? Esperamos que muy bien. En nuestro blog hemos compartido varios artículos muy interesantes que no puedes perderte.

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

Triphala en Ayurveda

Triphala es una de las formulaciones más conocidas de la farmacia ayurvédica. Su popularidad ha llegado también a occidente, y hoy resulta muy fácil encontrarla en nuestros herbolarios. Se trata de una mezcla de los frutos de tres árboles: amalaki, bibhitaki y haritaki. Destaca por ser un producto que equilibra los tres doshas (tridosha) y produce un efecto rasayana o rejuvenecedor.

En este artículo revisamos la farmacología e indicaciones más importantes de triphala en Ayurveda. También resumimos algunas evidencias relevantes recogidas en la literatura científica moderna.

LEER MÁS

ARTÍCULOS DESTACADOS

Formación Ayurveda en la antigüedad

La medicina Ayurveda contemporánea se enseña en las escuelas y hospitales universitarios. Pero la formación Ayurveda en la antigüedad era bastante diferente. En la literatura clásica encontramos algunos códigos que dejan entrever cómo funcionaba el gurukula, una manera de enseñar que implicaba una relación estrecha y continua entre el discípulo y el maestro. Destaca la combinación de una instrucción rigurosa, con la exigencia de valores y prácticas espirituales.

En este artículo te mostramos los entresijos de la formación del médico en la India clásica.

LEER MÁS

ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda y Medicina Tradicional China

Ayurveda y Medicina Tradicional China son los sistemas de medicina tradicional más importantes del mundo. Sabemos que comparten similitudes en el planteamiento holístico y las bases filosóficas. Conocemos igualmente su capacidad para utilizar plantas con fines terapéuticos. En este artículo revisamos sus historias, y las plantas medicinales que tienen en común sus farmacopeas. Descubrimos las extraordinarias similitudes en la preparación y las indicaciones de muchas de estas plantas. Pero también algunas diferencias que merecen una reflexión, para comprender mejor los principios de esos sistemas de conocimiento.

LEER MÁS

ARTÍCULOS DESTACADOS

Recetas de Ayurveda para vata dosha

Con este artículo empezamos una serie de tres, dedicados a presentar recetas culinarias óptimas para cada constitución o doshaprakrti.

Nuestro objetivo aquí no es proponer dietas personalizadas, sino ofrecer ejemplos que puedan servir para experimentar e inspirar a nuestr@s lectores en la cocina. Siempre con el afán divulgativo y educativo, ofrecemos una breve explicación del porqué es adecuada cada receta para el dosha en cuestión.

LEER MÁS

6 especias esenciales para este invierno

🌿¡Descubre las 5 especias esenciales para este invierno, y dale un toque ayurvédico a tu cocina!

1. COMINO (Jīraka)

Beneficios: mejora la absorción de nutrientes, elimina el exceso de moco y favorece la producción de leche materna.

Uso sugerido: infusión digestiva, combinado con jengibre fresco para una menstruación cómoda...

2. JENGIBRE (Ārdraka)

Beneficios: favorece la absorción de nutrientes, digestiones sanas, elimina “ama” y aumenta la circulación.

Uso sugerido: fresco en sopas o curry, en polvo, en galletas...

3. CÚRCUMA (Haridra)

Beneficios: amplio rango de beneficios, desde la salud hepática, hasta la claridad mental.

Uso sugerido: cocinar con verduras, legumbres, leche dorada, gárgaras para dolor de garganta...

4. PIMIENTA NEGRA (Maricha)

Beneficios: mejora la circulación, la digestión y el sistema respiratorio. Ideal para pacificar kapha dosha.

Uso sugerido: molida fresca, añadir a guisos, agua tibia en ayunas...

5. CLAVO (Lavanga)

Beneficios: mejora la digestión, el sistema inmune, la salud reproductiva y la función pulmonar.

Uso sugerido: moler en casa, infusiones estimulantes, añadir a porridge...

6. CANELA (Twak)

Beneficios: añade calidez, dulzor y amargor, estimula el apetito y elimina “ama”.

Uso sugerido: espolvorear en porridge, infusiones, arroz basmati, preparación de té chai casero.

5 consejos ayurvédicos para combatir un resfriado / gripe

1. Infusiones de Tulsi (albahaca) para aliviar la fiebre y la congestión. Tulsi es un purificador ayurvédico, reduce dolor de cabeza, la fiebre y la congestión.

Recomendación: beber una o dos tazas al día durante la gripe. Evitar durante el embarazo o pitta dosha elevado.

2. Elixir de cúrcuma para reforzar el sistema inmunitario. La cúrcuma, con propiedades antivirales, mejora la vitalidad y la digestión.

Preparación: mezclar una pizca de cúrcuma con agua caliente, jengibre y limón. Consumir medio litro al día.

3. Jengibre para quemar toxinas. El jengibre, expectorante, elimina la flema, reduce gases y mejora la circulación.

Infusión: rallar 3 cm de jengibre en agua, hervir 5 minutos y tomar caliente.

4. Ashwagandha para recuperar tu energía. Esta planta adaptógena reduce el estrés y fortalece el sistema inmunitario.

Dosificación: tomar 500 mg de la raíz después de las comidas. Considera siempre las posibles contraindicaciones, y en caso de duda consulta con un profesional.

5. Hacer gárgaras con agua salada y cúrcuma. Esta mezcla ablanda la flema, limpia bacterias y gérmenes.

Procedimiento: disolver sal y cúrcuma en agua tibia, hacer gárgaras durante 30 segundos, repetir dos veces al día durante la enfermedad.

5 beneficios del ayuno en Ayurveda

🌿 Descubre los beneficios transformadores del ayuno según Ayurveda 🌿

Elige el tipo de ayuno que mejor se adapte a ti, ya sea ayuno de agua, ayuno intermitente, o recetas específicas como sopas o kichadi. Consulta con un profesional ayurvédico para personalizar tu práctica y disfruta de los beneficios que esta antigua sabiduría tiene para ofrecer.✨🍃

1. Desintoxicación Natural. Ayurveda reconoce que el ayuno permite que el cuerpo elimine toxinas ("ama") perjudiciales para la salud, facilitando la purificación.

2. Estímulo del fuego digestivo ("agni"). El ayuno estimula el agni, mejorando la capacidad de digestión y asimilación de alimentos. Esto reduce la producción de toxinas, gases...

3. Desintoxicación integral. Ayurveda destaca que el proceso de ayuno no solo impacta al cuerpo sino también la mente y el espíritu. Facilita una limpieza física completa, y claridad mental.

4. Claridad de órganos sensoriales. Entre los beneficios se encuentra la claridad de los órganos sensoriales, contribuyendo a una percepción más aguda.

5. Tranquilidad mental. El ayuno puede proporcionar tranquilidad tanto al cuerpo como a la mente, generando una sensación de liviandad y energía.

5 beneficios y el poder ayurvédico de la cúrcuma

Estos son solo algunos de los beneficios que la cúrcuma aporta a tu salud.

🌿 Antibiótico natural. La cúrcuma actúa como un potente antibiótico, purificando el cuerpo de manera natural.

🔥 Estimula el fuego digestivo ("agni"). Incrementa el "agni", facilitando la digestión y mejorando la absorción de nutrientes.

💪 Refuerza el metabolismo. Ayuda a regular el metabolismo, favoreciendo la digestión de proteínas y grasas.

💨 Propiedades carminativas. Reduce gases y promueve la salud intestinal, aliviando inflamaciones y cólicos.

🧡 Hepatoprotectora. Favorece la salud del hígado y la vesícula, mejorando el flujo de bilis y reduciendo toxinas.

🍃 Desintoxicación y eliminación de toxinas ("ama"). Contribuye a la eliminación de desechos, mejorando la salud del cuerpo.

🩹 Antiinflamatoria y analgésica. Alivia dolores, fortalece articulaciones y músculos, siendo eficaz contra diversas afecciones.

🧠 Neuroprotectora. Protege las células cerebrales y apoya funciones cognitivas, investigándose ya su papel en enfermedades como el Alzheimer.

🌟 Antioxidante y anti-edad. Combate radicales libres, reduciendo el envejecimiento celular y promoviendo una piel radiante.

💊 Propiedades anticancerígenas. Contribuye a la replicación de células sanas, siendo investigada por su apoyo en tratamientos de quimioterapia.

🤒 Refuerzo inmunológico. Excelente para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades.

¡Enhorabuena a nuestros brillantes alumnos del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda 22-24 por completar con éxito sus seminarios en Madrid y finalizar la formación! 🎓✨ Su dedicación y esfuerzo son inspiradores. Estamos emocionados de ver cómo aplicarán Ayurveda para promover la salud y el bienestar. ¡Felicidades a tod@s!🌿

Diploma en Alimentación y Masaje *Ayurveda*.
Promoción 22-24

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"

SABER MÁS

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

SABER MÁS

Inscripciones abiertas para el
"Máster en medicina Ayurveda"

SABER MÁS

Inscripciones abiertas para el
"Retiro de Panchakarma en India"

SABER MÁS

- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -