

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Febrero, efímero pero intenso



Albahaca en
Ayurveda



Salud en
Ayurveda



Medicina
Siddha



Recetas para
pitta dosha



Ghee en
Ayurveda



Aloe vera o
Kumari:
beneficios



El embarazo,
yoga y Ayurveda



Amla o Amalaki
en la salud de la
mujer



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

El mes de febrero ha volado... Siempre nos ocurre igual en la Escuela, y no es solo porque sea un poquito más corto. Seguramente es el mes más frenético de trabajo. Mientras terminamos de cerrar unas formaciones, tenemos que ir abriendo otras...



Nuestros alumnos de segundo año de Máster acaban de empezar una edición que nace renovada y mucho más ambiciosa. Serán algo más de 15 meses de formación intensa donde recorrerán todas las especialidades clásicas (pediatría, ginecología, psiquiatría, rasayana, etc.), además de seguir profundizando en la farmacia ayurvédica, y desarrollar ampliamente todos los contenidos de panchakarma. No es poco... 😊 Así que todo nuestro ánimo porque motivación les sobra. Y después les espera la guinda del pastel: ¡las Prácticas en India!

Como es habitual, en la revista de esta semana traemos los artículos publicados este mes en nuestro blog, no te pierdas ninguno. Te hablamos del concepto ayurvédico de salud, de la albahaca como planta sagrada, de la medicina Siddha, la hermana pequeña del Ayurveda, y también te ofrecemos un monográfico de recetas de cocina para pitta dosha.

Y además, un montón de consejos de salud Ayurveda que se han ido publicando en nuestras redes sociales en febrero. ¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Ha sido un mes muy productivo para 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

Albahaca en Ayurveda

Tulsi o tulasi es el nombre vernáculo de la albahaca en Ayurveda (*Ocimum sanctum* L.). Es una planta muy popular entre los hindúes porque está relacionada con la diosa Lakshmi, y se usa en numerosos rituales de protección del hogar y la familia. Además, es una planta medicinal bien conocida en la medicina tradicional india.

En este artículo reviso sus vínculos culturales y espirituales, así como sus características botánicas, su farmacología ayurvédica y las principales aplicaciones descritas en los tratados clásicos. Por último, resumo algunas evidencias destacadas en la literatura científica moderna.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Salud en Ayurveda

Ayurveda no puede desligarse de las tradiciones védicas. Esta medicina tradicional está enfocada a los cuidados del cuerpo y la mente, pero como un trabajo que facilita la proyección del espíritu.

En el presente artículo me propongo revisar de forma minuciosa el concepto de salud en Ayurveda, sus implicaciones en la vida humana y las relaciones con la felicidad dentro del pensamiento hindú.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Medicina Siddha

En las tradiciones médicas indias, la medicina Siddha puede considerarse la hermana menor de la medicina Ayurveda. Sus similitudes fisiológicas y patológicas son evidentes. Pero un análisis pormenorizado nos ofrece también algunas diferencias filosóficas y prácticas que merecen atención. En la medicina Siddha resulta clave buscar la transformación sutil y espiritual de la persona, de forma similar a como ocurre en la alquimia. En ese camino se mezclan los rituales tántricos y yóguicos, con una sofisticada farmacia equiparable al Ayurveda.

En este artículo nos adentramos en los orígenes, la filosofía y las prácticas de esta antigua tradición curativa, que ha dejado una huella perdurable en el panorama médico de la India.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Recetas de Ayurveda para pitta dosha

Seguimos con la serie de tres artículos dedicados a las propuestas culinarias pensadas para cada constitución o doshaprakrti.

Hoy desarrollamos las recetas de Ayurveda para pitta dosha. Aquí encontrarás numerosas ideas de desayunos, comidas, cenas y bebidas para satisfacer todos los gustos. Nuestra intención es inspirar a nuestros lectores para que experimenten a través de un conocimiento sencillo y práctico, que puede ser un aliado perfecto para nuestra salud.

[LEER MÁS](#)





¿Por qué es tan importante el ghee en Ayurveda?

¡Descubre los beneficios del ghee, y nutre tu cuerpo y mente de manera natural! 🌿 ✨

1. Completa nutrición con vitaminas liposolubles. El ghee es una fuente rica de vitaminas A, E, D y K, esenciales para la salud. Si proviene de leche de vacas alimentadas con pasto, también aporta CLA (ácido linoléico conjugado), beneficioso para el control del peso y la diabetes tipo 2.

2. Rejuvenece y embellece. Este oro líquido no solo nutre, sino que también actúa como rejuvenecedor. Beneficia los ojos, la garganta y nutre todos los tejidos del cuerpo, proporcionando un impulso revitalizante.

3. Apoya el sistema nervioso e intelectual. El ghee va más allá al mejorar el sistema nervioso y potenciar el intelecto. Su acción especial consiste en fortalecer el fuego digestivo (agni), conservando los procesos metabólicos del organismo para un bienestar integral.



Aloe vera o Kumari: beneficios

- Rejuvenecimiento integral. Actúa como un elixir para la piel, intestinos y el sistema reproductor femenino, ofreciendo una renovación completa por su acción rasayana.
- Antienvjecimiento epitelial. Ralentiza el envejecimiento del tejido epitelial, manteniendo la vitalidad y juventud de la piel.
- Alta cicatrización. Su poder cicatrizante es extraordinario, acelerando la recuperación y restaurando tejidos dañados por heridas, quemaduras, eccemas o picaduras de insectos.
- Propiedades antiarrugas. Contribuye a mantener una piel tersa y joven, siendo un aliado efectivo contra las arrugas.
- Salud hepática. Mejora la función del hígado, eliminando el calor hepático excesivo (es un órgano de fuego y pitta dosha).
- Depuración. Potencia la eliminación de toxinas, ofreciendo propiedades antialérgicas, desinfectantes, antifúngicas y antibacterianas.
- Refuerzo inmunológico. Fortalece el sistema inmunológico, proporcionando una barrera natural contra enfermedades.

- Bienestar digestivo. Favorece la digestión, aumenta la absorción de nutrientes y reduce la acidez estomacal.
- Efecto purgante. Actúa como un agente purgante, promoviendo la limpieza interna del organismo.
- Equilibrio del ciclo menstrual. Alivia trastornos del ciclo menstrual y mitiga los efectos menopáusicos, ofreciendo bienestar en todas las etapas de la vida.
- Adelgazante. Acompaña dietas de adelgazamiento, al tiempo que promueve la salud cardiovascular.
- Control de hemorragias. Detiene hemorragias, brindando una respuesta eficaz en situaciones críticas.
- Aumento de energía. Incrementa los niveles de energía, proporcionando vitalidad y dinamismo en tu día a día.





El embarazo, yoga y Ayurveda: consejos

✻ Consejos ayurvédicos durante el embarazo:

1. Nutrición. Opta por alimentos nutritivos, digestivos y fortificantes. Escoge comidas que equilibren los doshas y te nutran tanto a ti como a tu bebé. Evita los alimentos más picantes y secos.

2. Practica ejercicios suaves y energizantes, como el Yoga prenatal. Escucha a tu cuerpo y encuentra movimientos que te hagan sentir bien.

3. Evita viajes largos o incómodos. Mantén la comodidad y busca momentos de descanso para cuidar de tu bienestar.

4. Autocuidado. El automasaje con aceite de sésamo o coco nutre tu piel.

5. Estilo de vida moderado. Abstente de alcohol y tabaco.

6. Da paseos diarios en entornos naturales. La conexión con la naturaleza nutre tu espíritu y promueve la salud general.

7. Protección solar. Evita exposiciones prolongadas al sol, especialmente en horas de máxima intensidad. Prefiere las primeras horas de la mañana y el atardecer.



8. Evita mojarte bajo la lluvia y permanecer en lugares húmedos, ya que pueden agravar el dosha Kapha.

9. No te expongas a corrientes de aire, especialmente durante el embarazo. Mantén el equilibrio del dosha Vata.

10. Utiliza agua fresca en genitales y extremidades para ayudar a distribuir la energía. Evita duchas extremadamente frías o calientes.

11. Rodéate de lugares serenos y personas queridas. Evita estados emocionales negativos para mantener un ambiente tranquilo.

12. Viste con ropa holgada y cómoda.



Amla o Amalaki en la salud de la mujer

El Amla, venerado en medicina ayurvédica, se erige como un tesoro de bienestar para la salud femenina. ¿Qué lo hace tan especial?

- **Antioxidante para el envejecimiento.** El Amla, con su rica composición fitoquímica y abundantes polifenoles, actúa como un potente antioxidante, contrarrestando las reacciones oxidativas y fomentando las defensas del organismo. Su papel como tónico rejuvenecedor en el Ayurveda se aprecia en cómo combate el estrés oxidativo, implicado en el envejecimiento y diversas enfermedades asociadas a la edad.
- **Para una piel y cabello radiantes.** Las propiedades antioxidantes del Amla contribuyen a mantener una piel joven al protegerla de los radicales libres. Además, estimula la producción de pro-colágeno y promueve la proliferación de fibroblastos, haciendo del Amla un aliado para retardar los signos de envejecimiento y mantener la salud capilar.
- **Como regulador de la glucosa.** Amla desempeña un papel protector contra la diabetes, influyendo positivamente en el equilibrio de los niveles de glucosa e insulina. Estudios clínicos respaldan su eficacia, reduciendo significativamente los niveles de glucosa en pacientes diabéticos.
- **Beneficios digestivos.** Reconocido por siglos en el Ayurveda por sus efectos positivos en el tracto digestivo, Amla muestra propiedades protectoras contra el reflujo gástrico, la acidez y la diarrea. Su riqueza en polifenoles respalda su capacidad para inhibir la proliferación de la *Helicobacter Pylori*, bacteria implicada en úlceras estomacales.

- Fortalecimiento del sistema inmune. Amla es también fuente natural rica en vitamina C, refuerza el sistema inmunológico al aumentar la respuesta de los leucocitos y el interferón. Ideal para quienes buscan fortalecer sus defensas y combatir los efectos del estrés.
- Protección cardiovascular. Algunos estudios sugieren que el Amla tiene un potencial significativo para reducir los niveles de colesterol total y triglicéridos, brindando una protección cardiovascular integral. Su impacto en diversos parámetros cardiovasculares lo posiciona como un candidato prometedor para el tratamiento y prevención de las enfermedades cardíacas.
- Potencial en la prevención del cáncer. Amla es extraordinariamente rico en polifenoles, demuestra propiedades anticancerígenas al inhibir el estrés oxidativo, producir químicos antiinflamatorios y promover la apoptosis celular (muerte fisiológica). Aunque la evidencia es limitada, los estudios sugieren su efectividad en la protección contra el cáncer y su papel complementario en tratamientos como la quimioterapia y radioterapia.



*¡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"*

A photograph of the Taj Mahal in Agra, India, with a woman in a colorful sari standing in the foreground with her arms outstretched, facing the monument. The image is used as a background for the diploma advertisement.

DIPLOMA INTENSIVO
en India
ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

Del 5 al 26 de agosto 2024

SABER MÁS

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



**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](#)

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



RETIRO AYURVÉDICO
en India
PANCHAKARMA

DEL 1 DE JULIO AL 10 DE JULIO

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

