es Āyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Ayurveda

kapha dosha

Ayurveda

beneficios



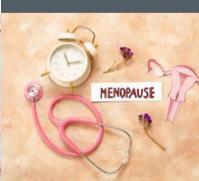
Maha Shivratri: la gran noche de Shiva



Consejos para controlar la diabetes



Consejos Ayurveda para la primavera



Menopausia en Ayurveda: cuidados



Editorial

En este mes los hindúes reverencian especialmente a Shiva con motivo de la Mahashivratri (la gran noche de Shiva). Los poderes atribuidos a este dios nos invitan a renovarnos y renacer con más fuerza en nuestro pequeño ciclo vital, inserto a su vez en el gran ciclo cósmico...



Desde la Escuela damos la bienvenida a los alumnos de la nueva edición de Diploma que acabamos de empezar. En las primeras sesiones de videoconferencia y trabajo con ellos, siempre me emociona escuchar las historias y motivaciones para acercarse a este conocimiento milenario. Y me impresiona descubrir cuánto saben del verdadero y último objetivo: la introspección que busca la trascendencia. Todo es para el mismo fin... Y eso es lo que descubrimos en la primera asignatura dedicada al pensamiento filosófico que hay detrás del hinduismo y el Ayurveda.

En la revista de este mes recopilamos lo más destacado de nuestro blog y redes. ¡No te pierdas nada! ¿Sabías que la profesión de vaidya se está feminizando rápidamente en India? ¿Tienes ideas de recetas para controlar kapha dosha? ¿Conoces los mecanismos de la enfermedad en Ayurveda? Todo esto y nuestros consejos dedicados a los cuidados de la piel, la menopausia o la salud en primavera, aquí, en la revista mensual esAyurveda News.

¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Como cada mes nos complace presentarte una selección de artículos que estamos seguros que te encantarán!

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

Las mujeres del Ayurveda

En conmemoración del Día Internacional de la Mujer, hoy revisamos y comentamos un artículo que analiza la feminización vertiginosa de la profesión Ayurveda ocurrida en el estado de Kerala (India). La presencia de las mujeres en Ayurveda se ha disparado en las últimas tres décadas. Sin embargo, eso todavía no se ha reflejado en cambios consistente en las estructuras sociales, donde la ideología patriarcal prevalece. Además, estas mujeres médicas tienen que enfrentarse al impacto de la globalización, que atrae un turismo que tiene una visión distorsionada del Ayurveda. Comprobamos así cómo el papel de las mujeres en Ayurveda continúa siendo influenciado por las estructuras de género locales y globales.

LEER MÁS



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

ARTÍCULOS DESTACADOS

Recetas Ayurveda para kapha dosha

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

Hoy desarrollamos las recetas de Ayurveda para kapha dosha. Aquí encontrarás numerosas ideas de desayunos, comidas, cenas y bebidas para satisfacer todos los gustos. Esperamos que sirvan para inspirar a nuestros lectores, y estimular la experimentación con un conocimiento sencillo y práctico, que puede ser un aliado perfecto para la salud.

LEER MÁS



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda



ARTÍCULOS DESTACADOS

Enfermedad en Ayurveda

En el presente artículo hablamos del concepto de enfermedad en Ayurveda. En esencia, las causas internas de la enfermedad radican en el error de la mente y el uso inadecuado de los sentidos. Las causas externas están relacionadas con el clima y el paso del tiempo. Desde el punto de vista clínico, estas causas se manifiestan con una agravación de los doshas y la afectación de tejidos, canales y desechos. El profesional de Ayurveda puede conocer todos esos detalles estudiando los signos y síntomas, y las posibles causas que los provocan.

LEER MÁS





Aceite de neem; beneficios

El aceite de Neem, extraído de las semillas de este árbol milenario, es un verdadero tesoro de la naturaleza. Sus propiedades son tan amplias como sorprendentes, ofreciendo una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar:

- Insecticida natural. Gracias a la azadirachtina, es efectivo contra más de 300 tipos de insectos, jy no es tóxico para los humanos!
- Promueve una piel radiante. Sus ácidos grasos, como el ácido oleico y linoleico, nutren y suavizan la piel, mientras que sus propiedades antifúngicas y antibacterianas ayudan a combatir problemas cutáneos.
- Su uso regular puede fortalecer el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a defenderse de enfermedades y a mantenerse saludable.
- Mejora la salud bucal. Ayuda a mantener unas encías saludables y puede ser útil en el tratamiento de problemas dentales.
- Equilibra el exceso de calor. Según Ayurveda, puede refrescar el cuerpo y calmar el exceso de pitta, promoviendo así un equilibrio interno.
- La Alivia dolores articulares. Con su capacidad para regular las enzimas proinflamatorias, puede ser útil en el alivio de dolores articulares como los de la artritis.

Estos son solo algunos de los beneficios más destacados del aceite de Neem. Su versatilidad lo convierte en un aliado en el cuidado de la salud y la belleza 🔀



Maha Shivratri significa exactamente la "gran noche de Shiva". Es un festival hindú que se celebra tanto en la India como en Nepal, así como en muchos templos hindúes en diferentes lugares del mundo, y que venera al Dios Shiva.

El festival se celebra el día de la luna nueva en el mes de Maagha según el calendario hindú, que coincide entre febrero y marzo en el calendario gregoriano.

Para homenajear a Shiva, los hindúes realizan distintas acciones. Una tradición de los más devotos es ayunar y permanecer despiertos toda la noche. Durante ella realizan yoga, meditan y según la región también hay juegos y celebraciones.

Durante el día se dejan ofrendas de hojas de bael y agua en el Lingam que representa al dios, tomando como referencia la historia anterior. Además, hay quienes realizan, también como ofrenda, un baño de leche con cúrcuma y arroz blanco o rojo.

Los devotos de Shiva llevan la "tripundra": tres líneas horizontales de ceniza que se dibujan en la frente. Esas líneas son las que llevan los Sadhus. Simbolizan los tres ojos de Shiva con la espiritualidad, la pureza y la penitencia.

Las mujeres creen que esta festividad les traerá suerte, por lo que las solteras piden un buen marido y las mujeres casadas piden buena suerte para su esposo e hijos.

Hay muchos hindúes que peregrinan a Nepal, al templo de Pashupatinath en Katmandú para dejar sus ofrendas. Pashupati es Shiva, siendo el "maestro de todas las criaturas del planeta".



Consejos para controlar la diabetes

Descubre cómo Ayurveda puede ayudarte a controlar la diabetes con estos 10 consejos efectivos:

- 1. Ajusta tu dieta. Opta por 5 comidas pequeñas en lugar de 3 grandes, priorizando alimentos ligeros y amargos. Evita los alimentos grasos y pesados.
- 2. Fortalece dosha pitta. Equilibra el exceso de Kapha con una dieta que resalte alimentos calientes y especiados. Aprovecha los sabores picantes, ácidos y salados.
- 3. Bebe agua caliente. La ingesta regular de agua caliente según Ayurveda ayuda a limpiar los tejidos y acelerar el metabolismo.
- 4. Fortalece dosha vata. Facilita el movimiento y la regulación del cuerpo a través de tratamientos de purificación, pérdida de peso y ejercicio físico regular.
- 5. Aprovecha las plantas ayurvédicas. Por ejemplo, guduchi y nimba, con propiedades amargas y tonificantes son beneficiosas para fortalecer Pitta y el sistema inmunológico.

- 6. Incorpora especias en tu dieta. El consumo diario de especias como el jengibre, la albahaca, la pimienta larga y el fenogreco, puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre.
- 7. Depura tu cuerpo regularmente. Considera una cura de ayuno ayurvédico bajo supervisión terapéutica
- 8. Cambia tu estilo de vida. Evita el alcohol, la nicotina y la cafeína, y establece una rutina alimentaria regular. Incorpora técnicas de relajación como el yoga y la meditación.
- 9. Haz ejercicio regularmente. El ejercicio es crucial para el control de la diabetes, ya que ayuda a perder peso y aumenta el metabolismo. Consulta con un terapeuta para desarrollar un programa de ejercicios adecuado para ti.
- 10. Considera un tratamiento Ayurvédico. Un tratamiento de Ayurveda puede ayudar a mejorar el metabolismo, fortaleciendo tu sistema (plantas, masajes, rutinas...).





¡Da la bienvenida a la primavera con equilibrio y vitalidad!🌼

Descubre cómo mantener tu bienestar durante esta estación de transformación con consejos ayurvédicos muy sencillos:

- Equilibra dosha Kapha. Con el cambio de estación, es común experimentar síntomas como digestiones lentas, pesadez y falta de energía. Prioriza una dieta ligera y picante, evitando alimentos grasos y pesados que puedan agravar Kapha. Incorpora especias como el jengibre y la cúrcuma para estimular la digestión y mejorar la energía.
- Muévete. Aprovecha el clima primaveral para mover tu cuerpo y revitalizar tu energía. Prueba el yoga al aire libre, caminatas en la naturaleza o ejercicios de respiración para conectar con la vitalidad de la temporada.
- ♦ Hidrátate. Mantente hidratado bebiendo agua tibia. Agrega hierbas como la menta o el cilantro para una hidratación más refrescante y equilibrante.
- Alimentación. Elige alimentos frescos y de temporada que sean ligeros y fáciles de digerir. Prioriza frutas y verduras crujientes, legumbres y granos integrales para nutrir tu cuerpo de manera saludable.
- Plantas ayurvédicas. Incorpora fórmulas como Trikatu y Triphala para estimular la digestión, desintoxicar y rejuvenecer tu cuerpo desde adentro hacia afuera.

¡Prepárate para recibir la primavera con un enfoque holístico hacia tu bienestar y disfruta de la vitalidad que esta temporada tiene para ofrecer! 🎉



Menopausia en Ayurveda: cuidados

Durante la menopausia, el cuerpo atraviesa una transición única que requiere cuidados específicos para mantener el equilibrio y la armonía. En el enfoque ayurvédico, la dieta juega un papel crucial en este proceso de transición:

- Dieta equilibrada. Prioriza alimentos que calmen vata y pitta dosha, como espárragos, calabacín y frutas como la papaya y las uvas. Evita aquellos que puedan aumentar estos doshas, como la berenjena y el pimiento verde.
- Actividades moderadas. Evita el ejercicio físico excesivo y permite que el cuerpo descanse adecuadamente. El equilibrio entre la actividad y el descanso es fundamental para mantener la vitalidad y la salud.
- * Tratamientos específicos. Recurre a tratamientos ayurvédicos como el oleado, udvartana y shirodhara para calmar el cuerpo y la mente durante esta etapa de cambios.
- & Asanas y pranayama. Incorpora prácticas de yoga como paschimottanasana y sarvangasana, junto con técnicas de respiración como dhyaan, para fortalecer el cuerpo y la mente.



Hierbas y productos ayurvédicos. Explora el poder de plantas como shatavari y guduchi, así como preparaciones como chandraprabhavati y hingwashtak churna, que pueden ayudar a equilibrar los doshas y promover la vitalidad. Consulta siempre con un profesional.

Infusiones y tratamientos naturales. Disfruta de infusiones reconfortantes de clavo y canela, y considera el uso de agua tibia con aceites esenciales como el sésamo o el coco para nutrir el cuerpo desde adentro.

Recuerda que cada individuo es único, por lo que es importante consultar con un médico ayurvédico para recibir una orientación personalizada durante esta etapa de la vida. Con cuidado y atención adecuados, la menopausia puede ser una oportunidad para renovar y fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu.



¡Nuestro agradecimiento a los alumnos de Diploma de las nuevas ediciones!

Con ellos disfrutamos del primer seminario presencial dedicado a Fundamentos de Ayurveda (Filosofía, Fisiología Ayurveda). Su motivación e implicación nos inspira para seguir trabajando por este conocimiento milenario ¡Gracias a tod@s!*



Diploma en Alimentación y Masaje *Ayurveda*.

Promoción 23-25

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" online y semipresencial



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 -







