

# esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Abril y el proceso de renovación



Ética profesional  
Ayurveda



Políticas para el  
desarrollo del  
Ayurveda



Regaliz en  
Ayurveda



Beneficios de  
Guduchi



Beneficios del  
Cardamomo



Beneficios de la  
Moringa oleifera



Meditación y yoga  
en Ayurveda



Mitos sobre  
alimentación en  
Ayurveda

## Editorial

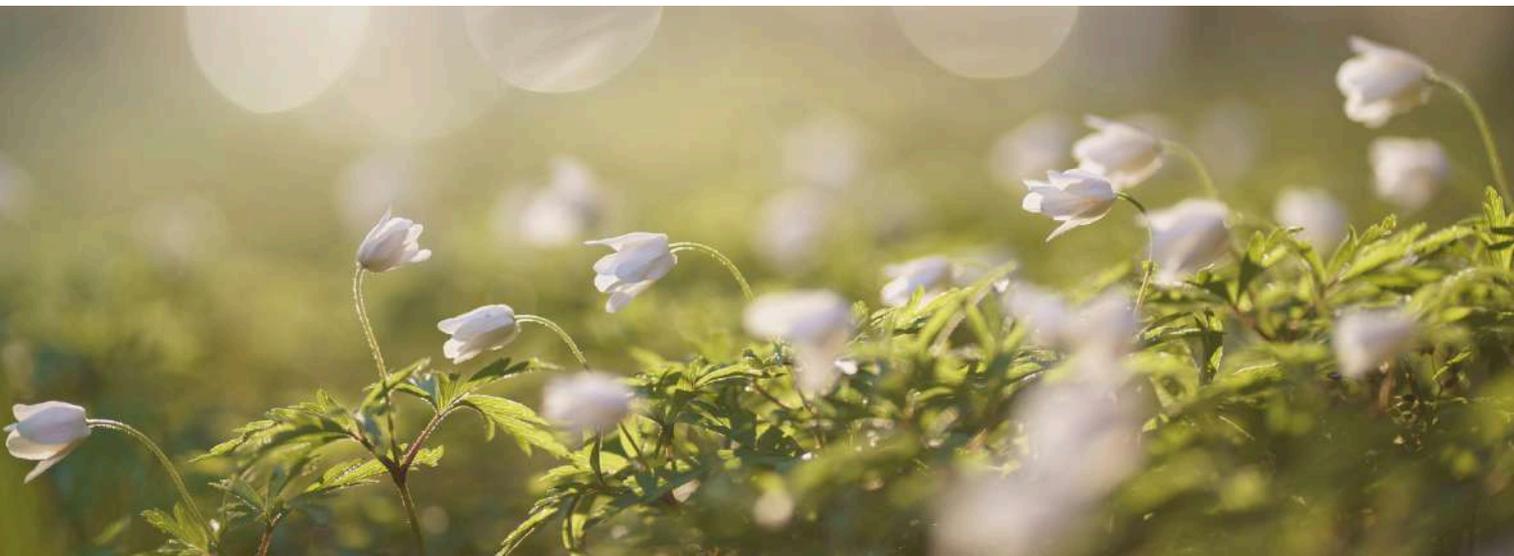
Ayurveda nos recuerda que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad; es un estado de equilibrio dinámico que podemos cultivar activamente en nuestras vidas. Debemos recordar que, incluso en los malos momentos, tenemos esa capacidad para progresar a través de la armonía con la naturaleza y con nosotros mismos.



Durante este mes de abril, en el blog de la Escuela hemos escrito sobre la Ética profesional para descubrir que existe ya una suerte de código deontológico en el Caraka Samhita. Hemos dedicado otro artículo a indagar sobre las acciones que realiza el gobierno indio para proteger y promocionar el Ayurveda, dentro y fuera de la India. También ofrecemos una revisión exhaustiva del regaliz, una planta poco conocida pero con unas propiedades extraordinarias, entre las que destaca su capacidad rasayana. Y además no puedes perderte los consejos habituales que publicamos en redes: beneficios del cardamomo, mitos sobre la alimentación, la meditación y el Ayurveda, y mucho más 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

### Ética profesional Ayurveda

La ética médica del profesional de Ayurveda es un tema que aparece en la literatura clásica. En el Caraka Samhita podemos encontrar una suerte de código deontológico ayurvédico que describe con bastante detalle el comportamiento esperado del profesional. Más recientemente, el “Central Council of Indian Medicine”, organismo público responsable de regular las medicinas tradicionales en India, también ha publicado un código ético para los profesionales, diferente del clásico de Caraka. En el presente artículo revisamos estos códigos de ética profesional Ayurveda y proporcionamos una posible explicación de sus diferencias.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

## Políticas para el desarrollo del Ayurveda

El gobierno indio ha establecido diversas políticas y programas para el desarrollo del Ayurveda a través del Ministerio de AYUSH. Entre sus objetivos destacan elevar los estándares educativos, fortalecer la investigación y el desarrollo, promover el uso sostenible de plantas medicinales, estandarizar los medicamentos e integrar los servicios de Ayurveda en el Sistema Nacional de Salud. En el marco internacional las actuaciones han sido muy tímidas, pero las instituciones empiezan a hacerse eco del interés que esta medicina tradicional despierta fuera de la India. Este artículo es un resumen del publicado por Katoch y col. en Journal of Ethnopharmacology en el año 2016, y ofrece una panorámica de las acciones institucionales destinadas al desarrollo del Ayurveda y las medicinas tradicionales.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Regaliz en Ayurveda

Yashtimadhu es el nombre vernáculo más usado para referir al regaliz en Ayurveda. Se trata de una planta muy accesible pero poco conocida y consumida en occidente. En el presente artículo reviso sus características botánicas, su farmacología ayurvédica y las principales aplicaciones descritas en los tratados clásicos. Como vamos a descubrir, es una planta extraordinaria para controlar los desequilibrios de vata y pitta dosha. Por último, resumo algunas de las evidencias más destacadas en la literatura científica, que validan sus aplicaciones tradicionales.

[LEER MÁS](#)





## Beneficios de Guduchi

Conocido como Amrita en sánscrito, que significa "néctar divino", guduchi es más que una simple planta. Es una planta tridoshahara (equilibra las tres doshas), y se ha ganado el título de "planta de la inmortalidad" por su capacidad para proteger y fortalecer el cuerpo.

Beneficios medicinales:

- En el sistema digestivo, promueve el agni digestivo y ayuda en casos de inflamación, gastritis e indigestión.
- Como depurativo, tonifica el tejido sanguíneo y la piel sin aumentar pitta dosha, siendo especialmente útil en procesos infecciosos y afecciones de la piel.
- Rejuvenece y fortalece la inmunidad, siendo un adaptógeno poderoso para ayudar al cuerpo a enfrentar el estrés biológico y las enfermedades recurrentes.
- En el sistema reproductor, equilibra el metabolismo y tonifica el sistema reproductor, mejorando el esperma y la potencia sexual.

Guduchi se consume tradicionalmente en forma de polvo seco o extracto acuoso, y la sabiduría ancestral se combina con la investigación moderna para respaldar sus beneficios.





## Beneficios del Cardamomo

Descubre el asombroso potencial del cardamomo, una especia aún no tan reconocida en el mundo hispanohablante pero ampliamente utilizada en Oriente Medio y la India. Desde aliviar molestias cotidianas hasta promover una salud óptima, el cardamomo ofrece una amplia gama de beneficios para el bienestar que no puedes pasar por alto.

### BENEFICIOS:

#### Salud bucal:

- Alivio del dolor de muelas. El cardamomo, junto con el clavo de olor, actúa como un analgésico natural.
- Frescura oral. Las gárgaras con agua de cardamomo mantienen la boca limpia y fresca.
- Cura de aftas. Una mezcla de cardamomo y miel acelera el proceso de curación de las llagas bucales.

#### Para el sistema respiratorio:

- Control del asma. Tanto el aceite de cardamomo como las infusiones pueden brindar alivio a los síntomas del asma.
- Expulsión de flema. La combinación de cardamomo, miel y cúrcuma ayuda a eliminar la flema de los pulmones.
- Alivio de la tos seca. El cardamomo, hervido con leche y otros ingredientes, es efectivo para calmar la tos seca.

Para la digestión:

- Mejora de la digestión. Consumir cardamomo antes y después de las comidas puede mejorar la función digestiva.
- Alivio de trastornos digestivos. El cardamomo es efectivo para aliviar la indigestión, los gases y la hinchazón abdominal.

Para la salud urogenital:

- Ayuda con los cálculos renales. Una mezcla de cardamomo en polvo con semillas de melón puede ayudar a disolver los cálculos renales en etapas tempranas.
- Alivio de la disuria. El cardamomo en polvo mezclado con azúcar orgánica puede mejorar la micción dolorosa.

Para la fiebre:

- Reducción de la fiebre. Las infusiones de cardamomo con raíz de regaliz pueden ayudar a reducir la fiebre en caso de infecciones.

Para la salud hepática:

- Mejora de la función hepática: el cardamomo en polvo puede contribuir a mejorar la función del hígado y reducir los trastornos hepáticos.

Explora los diversos beneficios y usos del cardamomo, desde aliviar dolencias comunes hasta promover una vida más saludable de manera natural.





## Beneficios de la Moringa oleifera

Las hojas de moringa (*Moringa oleifera*) son un tesoro de nutrientes, que ofrecen una abundancia de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven la salud en todos los niveles.

Es rica en proteínas, vitamina A, vitamina B, vitamina C, calcio, potasio y hierro. Contiene una gama completa de aminoácidos esenciales y no esenciales.

Beneficios para la salud:

- Antioxidantes. Con más de 46 antioxidantes poderosos, protege al cuerpo del daño celular causado por los radicales libres.
- Cardioprotector. Ayuda a prevenir la arterioesclerosis y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, fortaleciendo la salud del corazón.
- Antiulcerativo. Se ha demostrado que las hojas de moringa ayudan en el tratamiento de úlceras gástricas.
- Desintoxicante. Limpia el hígado y purifica la sangre, eliminando toxinas y mejorando la función metabólica.
- Regulador del sueño. Mejora la calidad del sueño y ayuda en el tratamiento de trastornos del sueño.
- Fortalecimiento del corazón. Mejora la salud cardiovascular.
- Regulador del colesterol. Reduce los niveles de colesterol y previene la formación de placas arterioescleróticas.

## Propiedades ayurvédicas de la moringa:

- Sabor y potencia. Las hojas tienen un sabor astringente y amargo, con un efecto metabólico postdigestivo picante y caliente.
- Cualidades y efectos. Son ligeras, secas, penetrantes y fluidas, penetrando profundamente en los tejidos y ejerciendo efectos desintoxicantes y purificadores.

## Beneficios específicos:

La moringa es conocida por sus propiedades limpiadoras de rakta dhatu (hígado y la sangre), su capacidad para aliviar úlceras, mejorar la función cardíaca y regular el colesterol.

En la tradición Ayurveda, la moringa es considerada una hierba poderosa que promueve la salud y el bienestar en múltiples niveles, siendo una adición valiosa a cualquier régimen de cuidado de la salud.





## Meditación y yoga en Ayurveda

En el mundo del Yoga y el Ayurveda, la meditación se erige como un pilar esencial para la búsqueda y el mantenimiento de la salud física, la paz mental y el equilibrio emocional.

### 1. Yoga:

En la filosofía del Yoga, la meditación se contempla como una senda hacia la expansión de la consciencia y la unión con lo divino.

A través de prácticas como Dhyana (meditación), el Yoga busca trascender los límites de la mente y alcanzar un estado de serenidad interior.

La meditación en el Yoga se nutre de la atención plena durante las asanas (posturas) y pranayama (control de la respiración), preparando el terreno para una introspección más profunda.

### 2. Ayurveda:

Desde la perspectiva Ayurvédica, la meditación se considera una herramienta fundamental para equilibrar los doshas mentales primero (rajas y tamas), y los doshas físicos (vata, pitta, kapha) después como derivada esperable. El objetivo es restaurar la armonía mente-cuerpo.

Se fomenta la meditación como una práctica diaria para cultivar la autoconciencia y la conexión con la naturaleza y el universo. Todo se enmarca en la rutina de salud integral que conocemos como sadvrutta.

Cuando se aplica en forma de psicoterapia, la meditación ayurvédica se complementa a menudo con técnicas de visualización y mantras específicos diseñados para equilibrar los doshas y promover la sanación.

## Beneficios generales:

Ambas disciplinas coinciden en los beneficios físicos y mentales de la meditación, que incluyen la reducción del estrés, la mejora del enfoque y la claridad mental, así como una mayor sensación de bienestar general.

La investigación moderna respalda estos beneficios, demostrando que la meditación puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular, la función cognitiva y el manejo del dolor, entre otros aspectos.

La meditación en Yoga y Ayurveda no solo es una práctica de relajación, sino una herramienta poderosa de terapia, crecimiento personal y conexión con lo divino y lo natural.

Al integrar la meditación en nuestra vida diaria, podemos cultivar una mayor consciencia de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, viviendo así de manera más plena y equilibrada.





## Mitos sobre alimentación en Ayurveda

- Apartar a los carbohidratos. Los carbohidratos son malos.

La medicina Ayurveda no clasifica los alimentos en categorías como carbohidratos, proteínas o grasas. Los carbohidratos en forma de cereales son nutritivos y deben ser parte de una dieta equilibrada.

- Los batidos son saludables.

Los batidos pueden ser difíciles de digerir para algunas personas, especialmente si tienen problemas digestivos. Además pueden generar incompatibilidades.

La comida caliente y recién cocinada es preferible para una digestión adecuada.

- Beber mucha agua.

La hidratación es importante, pero beber en exceso puede afectar negativamente la digestión. Es mejor beber agua cuando se sienta sed, y en pequeñas cantidades durante las comidas.

- Tomar pequeñas comidas todo el día. Cinco comidas al día.

La medicina Ayurveda enfatiza comer solo cuando se ha digerido la comida anterior y se siente hambre genuina. No se trata de seguir un horario fijo, sino de escuchar las señales del cuerpo.

- Tecnología de alimentos. La globalización.

La alimentación Ayurvédica promueve comer alimentos locales y de temporada para mantener el equilibrio con el entorno y la naturaleza.

- Evitar las grasas.

Las sustancias untuosas en forma de grasas saludables son importantes para la salud. El ghee, las semillas y los frutos secos son ejemplos de grasas beneficiosas.

- El azúcar es malo.

El azúcar refinado consumido en exceso no es saludable. Pero las sustancias dulces son necesarias para nutrir y moderar doshas como vata y pitta. Hay opciones de azúcares simples que pueden consumirse moderadamente (miel, azúcar moreno, jugo de caña, panela).

- Dieta vegetariana. Uno de los mitos más extendidos sobre la alimentación Ayurveda.

La transición abrupta a una dieta vegetariana puede causar desequilibrios si no se realiza adecuadamente. Es importante obtener una variedad de nutrientes de fuentes vegetales.

- Para conseguir salud necesitas renunciar a tu comida favorita.

No es necesario renunciar a tus alimentos favoritos, pero es importante comer con moderación y considerar la compatibilidad con tu constitución y necesidades.

- Hay que añadir especias en la comida.

Las especias son digestivas, pero no es necesario agregarlas en exceso. Un toque de especias es útil, pero no es necesario hacer picante cada comida.

- No desperdices la comida.

Si bien es importante evitar el desperdicio de alimentos, comer en exceso también puede ser perjudicial para la salud digestiva. Es importante comer conscientemente y escuchar las señales del cuerpo.

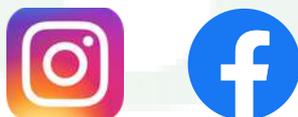
Recuerda que cada persona es única y lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra. Es importante consultar con un profesional de la salud antes de realizar cambios importantes en la dieta.

*Recientemente nuestros alumnos de Diploma de la edición de marzo 2023 disfrutaron de los seminarios presenciales de Alimentación y Masaje de Ayurveda en Madrid con la Dra. Prachiti y el Prof. José Luis ¡Muchas gracias a todos los que pudieron asistir!🌿*



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda.  
Promoción 23-24**

*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  
"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 -

