# esĀyurveda news

# Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda





En recuerdo del Profesor Dr. P.H. Kulkarni



Estreñimiento en Ayurveda



Recetas Ayurveda



Beneficios del aceite de coco



Akshaya Tritiya 10 de mayo



Buddha Purnima 23 de mayo



Hábitos saludables con Ayurveda



#### Editorial

En este mes de mayo hemos tenido que despedir a un maestro, el Prof. Dr. P. H. Kulkarni. Su enorme huella académica y literaria está a la altura de su grandeza personal. Él ha inspirado mucho de lo que hoy es la Escuela Superior de Ayurveda. El trabajo incansable y la búsqueda de nuevos horizontes donde investigar y difundir el Ayurveda, constituyen también el eje principal de nuestra misión. Permanece en nuestro recuerdo, descanse en paz.



En la revista de este mes destacamos el artículo panegírico dedicado al Dr. Kulkarni. Además, hemos elaborado un extenso artículo sobre el estreñimiento y su manejo ayurvédico. Es importante no subestimar la importancia de este trastorno, que puede ser el preludio de otros problemas de salud. Encontrarás también deliciosas recetas publicadas en nuestras redes sociales para experimentar en tu cocina. No dejes de leer las recomendaciones sobre hábitos saludables, porque te explicamos no solo el qué, sino también el cómo puedes implementarlas. Y te comentamos el significado de festividades hindúes importantes como Akshaya Tritiya y Buddha Purnima.

¡Disfruta de la lectura, y comparte conocimiento y salud!

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! 🙏

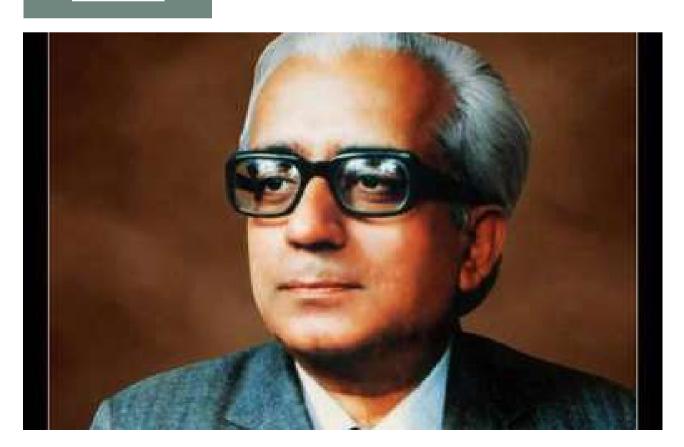


#### En recuerdo del Profesor Dr. P. H. Kulkarni

El Dr. Kulkarni nos dejaba el pasado domingo 28 de abril a las 11.30h. Compartimos el sentimiento de orfandad que invade a la comunidad ayurvédica, y le dedicamos este artículo panegírico que recorre muy brevemente su vida y obra, para saber de nuestros lectores hispanohablantes.

El Dr. Kukarni ha sido maestro de nuestros maestros en la Escuela Superior de Ayurveda. Sus enseñanzas tendrán eco en la eternidad... Descanse en paz

#### LEER MÁS



#### El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

### ARTÍCULOS DESTACADOS

#### Estreñimiento en Ayurveda

La constipación o estreñimiento es un síntoma gastrointestinal muy común que afecta a más del 15% de la población general. El estreñimiento en Ayurveda no se describe como una enfermedad en la literatura clásica, sino que se menciona como síntoma asociado a diversas patologías. Hoy existe consenso sobre la necesidad de tratarlo porque puede producir complicaciones importantes, y afectar al funcionamiento de vata dosha en distintos niveles. En el presente artículo reviso la patología ayurvédica, la sintomatología clínica más frecuente, y los tratamientos mencionados en la literatura ortodoxa y especializada.

#### LEER MÁS



# Recetas saludables



Mayo 2024



Paté de garbanzos (hummus)



Bhaji de guisantes



Pakoras de patata y guisantes



# PATÉ DE GARBANZOS (HUMMUS)



#### **INGREDIENTES**

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo (opcional)
- 3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- Comino al gusto
- El zumo de medio limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

#### PREPARACIÓN

En un recipiente, combina los garbanzos cocidos, el tahini, el comino, el jugo de limón, el aceite de oliva, y una pizca de sal y pimienta.

Utiliza una batidora para mezclar los ingredientes hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

Si prefieres una consistencia más suave, puedes añadir un poco de agua de la cocción de los garbanzos o leche vegetal.

Sirve el paté de garbanzos en un plato y decora con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de comino.

¡Disfruta de este delicioso paté de garbanzos con tus acompañamientos favoritos!





#### **BHAJI DE GUISANTES**



#### INGREDIENTES (6 raciones)

- 1 taza de guisantes enteros secos
- 6-7 tazas de agua
- 2 dientes de ajo, picado
- Bhaji de guisantes
- 1 manojo pequeño de hojas de cilantro, picado
- 1 trozo de 3,5 cm (1 pulgada y media) de jengibre fresco, pelado y picado fino
- 1 cucharada colmada de coco rallado, sin endulzar
- 1 cucharada colmada de coco rallado, sin endulzar
- 2 cucharadas de aceite de cártamo
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de granos de mostaza negra
- 1 pizca de asafétida
- 4 hojas de curry, frescas o secas
- ½ cucharadita de ajowan (semillas de apio en su defecto)
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita o más de masala
- ½ cucharadita de sal



#### **BHAJI DE GUISANTES**



Lava los guisantes y déjalos en remojo durante la noche. Al día siguiente, escurre y desecha el agua de remojo, así como los guisantes pequeños y duros.

Introduce los guisantes junto con 4 tazas de agua en una olla mediana y cocina a fuego medio-alto, sin tapar, durante 30 minutos. Agrega otras 2 tazas de agua y prosigue la cocción durante 35-40 minutos hasta que se ablanden.

Incorpora el ajo, el cilantro, el jengibre, el coco y la ½ taza de agua en una batidora y procesa hasta obtener una consistencia líquida.

Calienta una cacerola y añade el aceite, los granos de mostaza, las semillas de comino, la asafétida y las hojas de curry. Cocina durante unos instantes hasta que comiencen a saltar las semillas; a continuación, agrega la mezcla de coco, el ajowan, la cúrcuma, el masala y la sal.

Remueve y mezcla durante un minuto e incorpora los guisantes junto con el líquido de cocción. Si el bhaji te quedara demasiado espeso, enjuaga la batidora con la última taza de agua y añádela.

Lleva a ebullición durante un minuto, tapa y apaga el fuego.

Los guisantes son astringentes y amargos, de energía fría y vipaka picante. Vata puede consumirlos de forma esporádica. Este plato equilibra los otros dos doshas y resulta energético.



# PAKORAS DE PATATAS Y GUISANTES



#### INGREDIENTES (20 pakoras)

- 2 chiles verdes pequeños
- 4 dientes de ajo
- 2 láminas de jengibre (la mitad de cantidad que de ajo)
- 2 patatas medianas (unos 300 g)
- 4 cucharadas de guisantes frescos o descongelados (unos 60 g)
- 1 cebolla mediana
- 250 g de harina de garbanzos
- 50 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 2 cucharaditas de curry molido
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de zumo de limón
- 480 ml de agua
- Aceite de girasol para freír

#### Para la raita:

- 1½ yogur griego
- 1 puñado de hojas de menta
- 1 puñado de hojas de cilantro (sustituible por perejil)
- 1 chorrito de zumo de lima (sustituible por limón)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto



#### **BHAJI DE GUISANTES**



Pelar y picar muy fino los chiles (sin nervios internos ni semillas), los ajos y el jengibre.

Pelar y rallar las patatas y la cebolla.

En un cuenco mediano, mezclar los chiles, los ajos y el jengibre junto con las patatas, la cebolla y los guisantes. Reservar.

En un bol grande, meter la harina de garbanzos, la harina de trigo, el bicarbonato sódico, el curry, el pimentón, la cúrcuma, el comino, la sal y el zumo de limón. Verter el agua gradualmente y batir con un túrmix hasta que quede una masa sin grumos similar a la de las crepes y panqueques. Añadir el contenido del cuenco al bol y remover bien.

Calentar abundante aceite en una sartén honda. Para comprobar que está caliente, echar un poquito de masa dentro. Si se eleva a la superficie y chisporrotea es que ha alcanzado la temperatura idónea. Si por el contrario el aceite humea, retirar del fuego y esperar a que se enfríe un poco.

Coger una cucharada de la masa e introducirla en la sartén. Hacer lo mismo con una segunda, tercera y cuarta cucharada. Es importante que las pakoras no se toquen entre sí cuando se fríen.

Freír las pakoras a fuego medio en tandas de 5-6 minutos o hasta que estén doradas por todos lados.

Colocar las pakoras en un plato con papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Repetir hasta acabar con toda la masa. Mientras se fríe la última tanda de pakoras, preparar la salsa raita.

Lavar y picar el cilantro y la menta. En un cuenco, mezclar el yogur, la menta, el cilantro, el zumo de lima, el aceite, la pimienta y la sal. Remover y servir con las pakoras.



#### Beneficios del aceite de coco

El aceite de coco es una joya de la naturaleza, apreciada desde hace siglos en países como la India, Sri Lanka, Tailandia y Filipinas. En la medicina Ayurveda, los aceites son considerados esenciales para el mantenimiento de la salud física y mental, siendo auténticos bálsamos sanadores que contienen el deseado "elixir de la juventud". Aunque en la mentalidad occidental existe a menudo reticencia hacia los aceites, es importante comprender que la calidad y el uso adecuado marcan la diferencia.

La particularidad del aceite de coco reside en su composición única, compuesta en un 50% por ácido láurico y monoglicéridos, similares a la leche materna. Estos ácidos grasos de cadena media (MCT) promueven el metabolismo y ofrecen una amplia gama de beneficios, desde mejorar la salud del cabello y la piel hasta fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la digestión 🔀

Entre los beneficios del aceite de coco se incluyen su capacidad para fortalecer el cabello, aportarle brillo y vitalidad, así como estimular su crecimiento. Además, es conocido por ser un relajante natural, aliviando el cansancio mental y promoviendo la tranquilidad. En la piel, su poder hidratante previene la sequedad, la descamación y la rojez, retrasando también la aparición de arrugas y la flacidez. Y no olvidemos su impacto en la salud digestiva, donde tiene un efecto protector en la mucosa gástrica. Además, fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción de nutrientes.

Para disfrutar de sus beneficios, el aceite de coco puede ser utilizado tanto en la cocina, como aplicado directamente en la piel y el cabello. En la cocina, puede sustituir eventualmente a otros aceites en tus recetas favoritas. Para su uso externo, aplícalo generosamente en todo el cuerpo, incluido el cabello, antes de la ducha y deja que repose durante unos minutos. Después, dúchate con un jabón suave y natural.

Recuerda siempre elegir un producto de calidad, preferiblemente prensado en frío y ecológico, para aprovechar al máximo sus beneficios. Y ten en cuenta que, a bajas temperaturas, el aceite de coco puede solidificarse, por lo que es recomendable calentarlo ligeramente al baño maría antes de usarlo.



¡Feliz Akshaya Tritiya! Esta festividad hindú, que se celebró el pasado 10 de mayo, marca un día de abundancia y prosperidad.

Según la mitología hindú, en este día Lord Vishnu, en su encarnación como Parashurama, recibió la hacha, regalo del dios Shiva, y comenzó su misión divina. Además, se cree que en este día, el río Ganges descendió a la tierra por primera vez

Akshaya Tritiya es considerado uno de los días más sagrados en el calendario hindú. Es un momento propicio para emprender nuevas empresas, como iniciar un negocio o casarse. Se cree que cualquier acción realizada en Akshaya Tritiya se vuelve inmensamente fructífera y auspiciosa.

La palabra "Akshaya" significa "eterno" o "que nunca disminuye", por lo que cualquier inversión o acción realizada en este día se considera que crecerá y se multiplicará.

Este día se celebra realizando donaciones caritativas, llevando a cabo rituales religiosos y comprando oro. La compra de oro es una tradición importante en Akshaya Tritiya, ya que se cree que adquirir oro en este día trae prosperidad y buena suerte. Las personas suelen comprar joyas de oro, monedas o lingotes como inversión y como cómbolo de buena fortuna.

inversión y como símbolo de buena fortuna



#### Buddha Purnima: 23 de mayo

El pasado 23 de mayo se celebró Buddha Purnima (en India y Nepal) . Este festival, también conocido como Buddha Jayanti, honra el nacimiento del príncipe Siddharta Gautama, quien luego se convirtió en Buda, el venerado fundador del budismo.

Buddha Purnima combina los tres momentos cruciales de su existencia: su nacimiento, su iluminación y su muerte, en un festival conocido como "Vesak".

La historia de Buddha Purnima se remonta a la antigüedad, marcando el cumpleaños del príncipe Siddharta, quien alcanzó la iluminación para convertirse en Buda. Este día sagrado se celebra en la luna llena del mes de 'Vaisakhi', según los calendarios lunares hindúes/budistas.

En India, Buddha Purnima se celebra con visitas a templos sagrados, reuniones de oración y sermones especiales. Algunos participan en rituales de baño sagrado en ríos como el Ganges. Se hacen ofrendas a Buda y se realizan donaciones a los necesitados. En algunas áreas, hay procesiones religiosas con estatuas adornadas de Buda. Además, la meditación y la reflexión sobre las enseñanzas de Buda son prácticas comunes durante esta festividad.

Descubre la esencia del budismo, una filosofía que promueve la no violencia, el respeto por la vida y la igualdad de género, valores que resuenan tanto en el pasado como en la modernidad. El budismo, con sus enseñanzas inclusivas y su adaptabilidad cultural, ha ganado adeptos en todo el mundo, convirtiéndose en una fuerza inspiradora para la paz y la armonía



#### Hábitos saludables con Ayurveda

Cultiva hábitos que nutran tu cuerpo, mente y espíritu, y descubre el camino hacia una salud vibrante y duradera con Ayurveda:

- 1. Conciencia de tus hábitos. Empieza por observar tus hábitos cotidianos. Anota cada acción desde que despiertas hasta que te acuestas, y evalúa si te acercan o alejan de la persona que aspiras ser. Identifica aquellos hábitos positivos, negativos y neutros para comprender cómo influyen en tu vida.
- 2. Selección y enfoque. Elige un solo hábito para trabajar en un momento dado. La concentración en un objetivo a la vez te permite canalizar tu energía de manera efectiva. Recuerda que el cambio requiere paciencia, confianza y persistencia.
- 3. Principio de los 2 minutos. Aplica el principio de los 2 minutos para iniciar tu nuevo hábito. Comienza con pequeños pasos que te acerquen a tu objetivo. Por ejemplo, si deseas empezar a correr, empieza por prepararte durante dos minutos. Luego, aumenta gradualmente la duración de la actividad.
- 4. Fortalece tu mente. La meditación es una herramienta poderosa para fortalecer tu mente y mantener el enfoque en tus metas. Practicar la atención plena te ayuda a superar los obstáculos y mantener la disciplina en tu camino hacia la salud y el bienestar.

- 5. Sustitución positiva. En lugar de centrarte en lo que debes evitar, enfócate en incorporar hábitos saludables. Sustituye los comportamientos dañinos por alternativas beneficiosas. Por ejemplo, en lugar de café, disfruta de una variedad de infusiones revitalizantes.
- 6. Celebra tus logros. Reconoce y celebra tus logros en el camino hacia hábitos más saludables. Premiarte por tus avances refuerza tu motivación y te impulsa a seguir adelante. Date el reconocimiento que mereces y valora cada paso hacia tu bienestar.
- 7. Compasión y resiliencia. Permítete la compasión en los momentos difíciles. Si experimentas contratiempos, retoma tu compromiso sin autocrítica. La resiliencia te permite aprender de los desafíos y seguir adelante con determinación y amor propio.

Al adoptar estos principios de la medicina ayurvédica, puedes transformar tu vida paso a paso. Cultiva hábitos que nutran tu cuerpo, mente y espíritu, y descubre el camino hacia una salud vibrante y duradera.



¡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 la Xª edición del "Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda" online y semipresencial



**SABER MÁS** 

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



SABER MÁS



## - QUE TU CAMINO SEA AYURYEDA -







