

# esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Junio y el comienzo del verano



Dhanvantari en  
Ayurveda



Constitución  
mental en  
Ayurveda



La farmacia  
Ayurveda:  
principios básicos



Tres infusiones  
Ayurveda para  
tus comidas



Beneficios de la  
nuez moscada



Beneficios de las  
cerezas



Alimentos  
incompatibles  
según Ayurveda



Hidratación  
según tu dosha



## Editorial

Si sigues la trayectoria de la Escuela ya sabrás que la temporada estival no va a ser precisamente de descanso para nosotros... Mientras cerramos algunas asignaturas de los Diplomas y el Máster en las modalidades online y semipresencial, hay pacientes y alumn@s que ya están preparando sus maletas para viajar a India, y participar en los programas intensivos de tratamiento y formación.



La primera semana de julio empieza el programa de panchakarma, un retiro pensado para que el participante solo tenga que ocuparse de sí mismo. Un entorno tranquilo de naturaleza, unos profesionales que saben lo que hacen, un centro especializado en panchakarma, todo en pensión completa... Y ya en agosto, el Diploma intensivo en India, que recuperamos después de una pandemia que nos ha marcado a todos.

En la revista de este mes tenemos variedad, para que nadie se aburra... Los artículos de nuestro blog los hemos dedicado a Dhanvantari, el Dios hindú se la medicina. También hemos querido profundizar en la constitución mental, menos conocida que la constitución física pero igualmente importante. Y además revisamos los principios de la farmacia Ayurveda. No pueden faltar los consejos sobre hidratación, infusiones o compatibilidades alimentarias, entre otros.

Todo esto aquí, en esAyurveda News. ¡Disfrútalo!

Dr. José Manuel Muñoz.



¡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

## Dhanvantari en Ayurveda: el dios de la medicina hindú

Dhanvantari es venerado como el dios hindú de la medicina. Las leyendas en torno a él trazan su linaje a través de siglos, mezclando la religión, el mito y la realidad. En esa encrucijada encontramos a Dhanvantari en Ayurveda, la encarnación de este dios en un médico extraordinario del que fue discípulo el mismo Sushruta, padre de la cirugía ayurvédica.

En este artículo reviso la presencia de Dhanvantari en los textos religiosos y en la literatura ayurvédica para ofrecer luz entorno a esta figura.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Constitución mental en Ayurveda

La constitución o prakrti de una persona tiene gran importancia porque nos descubre cuál es su naturaleza y sus posibles vulnerabilidades. Comprender la constitución nos permite saber qué alimentos, bebidas, rutinas, ejercicio físico, etc., son apropiados para mantener la salud en cada persona. En algún artículo previo nos hemos referido a la constitución física o sharirika prakrti, es decir, la predominancia innata de vata, pitta o kapha. Esta es la acepción más conocida. Pero además de la constitución física, todos tenemos una constitución mental o manasika prakrti. La constitución mental en Ayurveda es tan importante como la constitución física, y conocerla bien permite orientar al paciente para una vida más sana y feliz, y optimizar los tratamientos en caso de enfermedad.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### La farmacia Ayurveda: principios básicos

La farmacia Ayurveda es una disciplina aliada de la ciencia médica. Los medicamentos que se administran son el resultado de procesar productos naturales (plantas, minerales, metales...), con métodos más o menos complejos y laboriosos. Este trabajo lo lleva a cabo un profesional menos conocido pero fundamental, cuya formación es también universitaria y se conoce como Bachelor of Pharmacy in Ayurveda (B Pharma). El conocimiento farmacéutico está recogido en la literatura clásica ayurvédica, que ofrece métodos claros para lograr medicamentos seguros y eficaces. Este artículo es un resumen y adaptación de la publicación de Subhose, Srinivas & Narayana del año 2005. Lo hemos seleccionado porque sintetiza algunas ideas básicas de la disciplina, y acumula el mayor número de citas bibliográficas en su campo.

[LEER MÁS](#)





## Tres infusiones Ayurveda para tus comidas

### Infusión desayuno para tener energía y claridad

#### Ingredientes:

- 1/2 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 pizca de cardamomo
- 1 taza de agua

#### Preparación:

Hierve el agua y añade las especias. Tapa, apaga el fuego y deja reposar unos minutos. Filtra y endulza según tu constitución.

Resulta beneficiosa para todos los doshas.

Pitta podría agregar 1/4 de taza de leche.



# Infusión almuerzo/comida para tener una buena digestión

## Ingredientes:

- 1/2 de cucharadita de semillas de comino
- 1/3 de cucharadita de semillas de cilantro
- 1/2 de cucharadita de semillas de hinojo
- 1 taza de agua

## Preparación:

Hierve el agua y añade las especias. Apaga el fuego, tapa y deja reposar 5 minutos.



# Infusión cena para tener un buen descanso

## Ingredientes:

- 1/8 de cucharadita de semillas de hinojo
- 1/2 de cucharadita de canela
- 1/2 de cucharadita de manzanilla
- Pizca de nuez moscada rallada
- 1 taza de agua

## Preparación:

Hierve el agua y añade las especias. Apaga el fuego, tapa y deja reposar unos minutos. Filtra y endulza según tu constitución.

Para vata y pitta dosha puede añadirse un poco de leche.





## Beneficios de la nuez moscada

La nuez moscada (*Myristica fragans*) es el fruto de un árbol nativo de Indonesia. En la gastronomía india se la utiliza tanto en preparaciones dulces como saladas. En dosis altas (por encima de 10 g/día en adultos) es alucinógena y tóxica, puede provocar daños hepáticos, palpitaciones, convulsiones e incluso la muerte.

🌿 Beneficios de la nuez moscada:

- Antiinflamatoria: reduce la inflamación en el cuerpo, beneficiando afecciones bucales y digestivas.
- Sedativa y analgésica: induce un estado de relajación y sedación, aliviando dolores en las encías, nerviosismo y previniendo el insomnio. También ayuda en dolores articulares, infecciones e hinchazón en el sistema digestivo.
- Salud cardiovascular: mejora la circulación sanguínea y protege las células beta del páncreas, sugiriendo un posible efecto antidiabético.
- Antioxidante y protector de la piel: protege al organismo frente al estrés oxidativo, promoviendo la regeneración celular, mejorando el acné y otras afecciones dermatológicas.
- Hepatoprotectora: contiene lignanos que podrían proteger el hígado y beneficiar su funcionamiento.
- Prebiótica: nutre y mejora la microbiota intestinal.
- Digestivo natural: puede ayudar a manejar algunos problemas digestivos como diarrea, estreñimiento, gases, espasmos estomacales, entre otros.
- Antidepresivo: interactúa con neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, afectando positivamente al estado de ánimo.

Estos beneficios hacen de la nuez moscada una especia valiosa tanto en la cocina como en la medicina tradicional, siempre utilizada con moderación y bajo supervisión profesional.



## Beneficios de las cerezas

Según Ayurveda, estas deliciosas frutas son tridóshicas. ¡Así que disfrútalas! Son perfectas para tomar durante la primavera, y tienen una acción depurativa y rasayana en el hígado.

Beneficios:

- 🌸 Nutre los tejidos rasa y rakta (sangre) y son ricas en antioxidantes.
- 🌿 Aportan fibra y potasio, beneficiando la salud cardiovascular. Mejoran el funcionamiento de vata dosha (vatanulomana).
- 👁️ Alivian la sed y son un tónico cardíaco natural (hrdayam).
- 💪 Ideales para anemia, desórdenes del hígado, lumbago, reumatismo y artritis.

Órganos beneficiados:

- Intestino
- 🌿 Hígado
- 👄 Rasa y rakta dhatu
- ☀️ Piel

¡Aprovéchalas ahora para rejuvenecer cuerpo y mente! Además, puedes incorporarlas en remedios caseros ayurvédicos:

- Para reducir la fatiga mental, estrés e insomnio: tomar 10-20 cerezas dulces al día.
- Para menstruación irregular o dolorosa: tomar 10 cerezas dulces al día los 7 días previos.

Recuerda consumirlas fuera de las comidas, y preferiblemente por la mañana.



## Alimentos incompatibles según Ayurveda

En la mezcla de algunos alimentos pueden ocurrir incompatibilidades. Lo más importante es comprender las reglas generales para después conocer los casos concretos.

Normas generales que seguir:

- Evita la combinación de leche con alimentos ácidos, lo que puede generar una acción obstruiva en el organismo. Especialmente con frutas ácidas y plátanos.
- No mezcles yogur con alimentos ácidos, ya que esto puede tener un efecto igualmente obstruivo.
- Evita la mezcla de alimentos del mismo grupo con cualidades similares. Por ejemplo, lentejas con carne.

🍏 Frutas y otros alimentos:

- Consume las frutas preferentemente solas para optimizar su digestión.
- Evita el consumo de alimentos crudos con alimentos añejos y cocidos.
- La miel no debe calentarse, ya que se transforma en una sustancia tóxica con capacidad para obstruir.

🧀 Ejemplos de alimentos incompatibles:

- Queso: incompatible con frutas, legumbres, huevos, leche, yogur y bebidas calientes.
- Leche: incompatible con casi todos los alimentos, especialmente con plátanos, frutas ácidas, sal, carne, pescado, almidones y levadura.
- Frutas: lo ideal es comerlas por separado.

👉 Conclusiones:

La comida incompatible puede generar aumento de doshas en el cuerpo, lo que puede conducir a enfermedades. Es importante conocer tu propia alimentación y eliminar los alimentos incompatibles para evitar problemas de salud.



## Hidratación según tu dosha

¿Sabías que la hidratación puede variar según tu dosha en Ayurveda? Descubre cómo cuidar tu equilibrio interno con estos consejos.

Ajustar la ingesta de agua y otros líquidos según el dosha puede ayudar a mantener el equilibrio y la armonía cuerpo-mente. Es importante prestar atención a las señales del cuerpo y adaptar la hidratación según las necesidades individuales.

Cuida tu dosha y mantén tu equilibrio con la hidratación adecuada. ¡Tu bienestar lo agradecerá! 💧🌿



**VATA**  
· DOSHA ·

ETHER

AIR



Elemento dominante: aire.

Características: vata es seco, ligero, frío y móvil.

Necesidades de hidratación: vata necesita una hidratación constante debido a su naturaleza seca. Se recomienda consumir agua tibia durante todo el año para mantener el equilibrio. Evitar el agua muy fría, ya que puede aumentar la inestabilidad consustancial de vata.



## PITTA ·DOSHA·

FIRE



WATER



## KAPHA ·DOSHA·

WATER



EARTH



Elemento dominante: fuego.

Características: pitta es caliente, untuoso y penetrante.

Necesidades de hidratación: pitta requiere líquidos de calidad refrescante para equilibrar su naturaleza caliente. Se recomienda evitar beber agua enfriada en la nevera, ya que puede ser demasiado fría y apagar el fuego digestivo. Durante el verano, es especialmente importante mantenerse hidratado para contrarrestar el calor ambiental.

Elemento dominante: agua.

Características: kapha tiende a ser fresco, untuoso y pesado.

Necesidades de hidratación: debido a su naturaleza fría y untuosa, kapha necesita menos agua que los otros doshas. Sin embargo, es importante mantener la hidratación adecuada para evitar la retención de líquidos. Se recomienda evitar beber grandes cantidades de agua antes de acostarse para prevenir la congestión. Mejor siempre ingerir líquidos en forma de infusiones con sustancias que controlen este dosha.

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

*Con el grupo de la edición de marzo 2024 disfrutamos este mes del primer seminario presencial dedicado a Fundamentos de Ayurveda (Filosofía, Fisiología Ayurveda). Los ejercicios dedicados a identificar la constitución son siempre la estrella de este primer seminario.*

*¡Muchas gracias! 🌿*



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda.  
Promoción 24-26**

*El grupo de la edición de noviembre 2023 va por delante, claro. La Dra. Prachiti dictó su clase magistral dedicada a Alimentación 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*



**DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y  
MASAJE AYURVEDA**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL  
Inicio: 6 de noviembre 2024

**SABER MÁS**



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

