

# esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Julio, renueva tu energía con Ayurveda



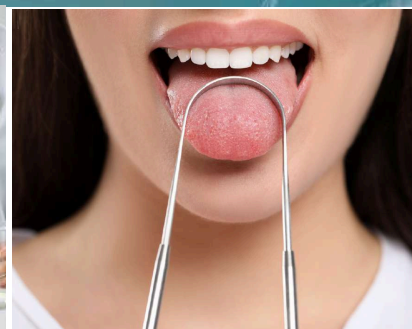
Brahmi en  
Ayurveda



Dinacharya en  
Ayurveda



Ayurveda y  
medicina  
integrativa



Ayurveda y  
salud oral



Consejos  
Ayurveda para el  
verano



Rutinas  
ayurvédicas para  
el verano



Tratamientos  
ayurvédicos para el  
verano



Consejos para  
dormir mejor en  
verano



## Editorial

Vivir un retiro de panchakarma en India es una experiencia única. En estos días estamos cerrando el Retiro anual de la Escuela, y aprovechamos para compartir algunos vídeos y testimonios en nuestras Redes Sociales. ¡No te los pierdas! Descubrirás que después de prepararse durante semanas e incluso meses, los resultados de la eliminación de doshas son óptimos. Y los beneficios se prolongan durante meses.



Gracias a la Dra. Prachiti y a las personas que han confiado su salud y bienestar a este Retiro, que esperamos repetir el próximo año.

Y en breve arrancamos el Diploma Intensivo en India... Te iremos contando...

En la revista del mes de julio podrás leer los artículos publicados en nuestro blog, que hemos dedicado a analizar las propiedades de brahmi, una planta medicinal particularmente interesante para la mente. También hemos revisado las rutinas diarias de salud que propone Ayurveda. Asimismo, hemos reflexionado sobre las implicaciones de la medicina integrativa. Y por último, hablamos de la salud oral basada en Ayurveda. No te pierdas tampoco los consejos para este verano, que te ayudarán a sobrellevarlo incluso en los días más calurosos.

Como siempre, ¡te deseo una lectura amena e instructiva!

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

### Brahmi en Ayurveda

Brahmi es el nombre vernáculo más usado en Ayurveda para referir a la planta *Bacopa monnieri*. Es una de las plantas más populares de la medicina tradicional india, y se conoce sobre todo por sus indicaciones como tónico cerebral. Brahmi en Ayurveda mejora las funciones de la mente y tiene una acción rejuvenecedora sobre el cerebro.

En este artículo reviso sus características botánicas, la farmacología ayurvédica y las principales aplicaciones descritas en la literatura clásica. Asimismo, resumo algunas de las evidencias científicas más destacadas sobre esas aplicaciones.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Dinacharya en Ayurveda

En Ayurveda se recomiendan una serie de rutinas diarias de salud que se conocen como dinacharya. Están orientadas a prevenir las enfermedades físicas y mentales, y ayudar a conseguir los objetivos vitales: virtud (dharma), riqueza material (artha), gozo sensorial (kama) y liberación (moksha). Tienen continuidad con las conductas sociales de salud o sadvritta. Los tratados clásicos más importantes dedican extensos capítulos a explicar dinacharya en Ayurveda por su relevancia.

En el presente artículo desglosaré estas prácticas referenciándolas en la bibliografía. Muchas de ellas constituyen también tratamientos, pero aquí serán mencionadas en el contexto de las rutinas de salud cotidianas, obviando por tanto los preparativos habituales del marco terapéutico.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Ayurveda y medicina integrativa

La integración del Ayurveda con la biomedicina ha sido un tema de debate desde la llegada de la biomedicina al subcontinente indio durante el período colonial. Este proceso de integración ha generado diversas interpretaciones y enfoques, planteando la cuestión de si la integración es beneficiosa o perjudicial para el Ayurveda como sistema de conocimiento. A menudo los análisis realizados sobre Ayurveda y medicina integrativa se centran en cuestiones técnicas o legislativas.

Pero en este artículo hemos querido ofrecer un abordaje más amplio de las complejidades relacionadas, poniendo el foco también en las dimensiones social y epistemológica.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Ayurveda y salud oral

Las enfermedades de la boca que afectan a dientes, encías, lengua y mucosas, siguen siendo un problema de salud mundial. La medicina occidental ha tenido un éxito limitado en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades orales. En la búsqueda de alternativas, la medicina Ayurveda ofrece prácticas y plantas con activos fitoquímicos que están mostrando eficacia preventiva y terapéutica.

En este artículo resumimos otros dos destacados en la bibliografía, que abordan el manejo de diversos trastornos orales, y evidencian las relaciones entre Ayurveda y salud oral.

[LEER MÁS](#)





## Consejos Ayurveda para el verano

Las rutinas ayurvédicas para el verano no solo se refieren a la alimentación, sino que también incluyen otras actividades:

- Evitar el ejercicio físico intenso y exponerse directamente al sol en exceso (incluye tomar el sol). ¿Playa? Sí, pero mejor para nadar 🏊
- Hacer siesta. Las noches son cortas y los días de calor extenuantes, por tanto, dormir durante el día puede estar indicado.
- Pasar las noches al aire fresco. ¡Sí a las terrazas! Pero sin alcohol ni fritos.
- Realizar actividades en interior durante el día.
- Usar flores frescas, tanto en nuestro entorno como para adornar.
- Usar pasta de sándalo. Por su efecto refrescante y para prevenir la sensación de ardor.
- Tomar zumo de Aloe vera.
- Beber agua de coco.

¡Sigue estos consejos y disfruta de un verano equilibrado y refrescante! 🏖️🥥



## Rutinas ayurvédicas para el verano

¿Qué nos beneficia?

Estas son las recomendaciones dietéticas para el verano:

🌿 Alimentos ligeros.

💧 Líquidos en abundancia.

💧 Agua tomada de recipientes de barro. Mejor aún si se procesa con "vetiver" (Vetiveria zizanioides) o flores de jazmín.

🍉 Frutas en abundancia.

🍴 Alimentos dulces, ligeramente ácidos, untuosos y frescos. El gazpacho es un excelente recurso para sobrellevar el clima veraniego. ¡Pero no abuses del vinagre!

🍲 Caldo de carne.

🧈 Ghee, leche, mantequilla, suero de leche.

🌰 Frutos secos como el dátil, las pasas y los higos.

🥗 Ensaladas que incluyan como base un cereal. Por ejemplo, cuscús con aguacate, frutas, semillas, pepino...

🥛 Yogur batido con agua. También se puede añadir una pizca de polvo de cilantro.

🌿 Espárragos.

¿Qué nos perjudica?

Hay algunos alimentos y productos alimentarios que deben restringirse al máximo o evitarse por completo. En Ayurveda nos referimos a estas cantidades como madyam n peyam ... Peyam va swalpam. Estas son las principales contraindicaciones dietéticas para el verano:

🌶️ Alimentos picantes, fritos y muy aceitosos.

🍔 Comida basura.

☕ Café, té.

🌾 Cereales de calidad seca como el centeno.





## Tratamientos ayurvédicos para el verano

El verano es una época para relajarse y cuidar de nuestro bienestar. Aquí te presentamos algunos tratamientos y rituales ayurvédicos recomendados, para mantener tu equilibrio durante los meses más cálidos☀️:

### Abhyanga 🧘

Un masaje con aceite templado que nutre la piel, mejora la circulación y relaja el cuerpo y la mente. Es ideal para equilibrar Vata dosha, que puede aumentar durante la estación del verano.

### Paadabhyanga 🦶

Un masaje específico para los pies, utilizando aceites calmantes que ayuden a liberar el estrés y mejorar la calidad del sueño. Es especialmente beneficioso para aquellos que pasan mucho tiempo de pie o caminando.

### Udvaartana 🌸

Un masaje exfoliante con polvos a base de hierbas. Para el verano recomendamos snigdha (cualidad untuosa), utilizando ingredientes como azafrán, sándalo y coco, que no solo exfolian la piel, sino que también la hidratan y la refrescan. Este tratamiento ayuda a reducir el exceso de Pitta dosha, enfriando y suavizando la piel.

Estos tratamientos no solo revitalizan el cuerpo, sino que también te conectan con la esencia del Ayurveda, promoviendo un estado de bienestar integral🌿



## Consejos para dormir bien en verano

Con la llegada del verano, dormir bien puede convertirse en un desafío debido al calor y a los cambios en el ritmo diario. Aquí tienes algunos consejos ayurvédicos para ayudarte a mejorar la calidad de tu sueño durante esta temporada 🌙

1. Mantén un ambiente fresco. Mantén tu habitación fresca y bien ventilada durante el día, cerrando las cortinas para bloquear el sol directo. Considera el uso de ventiladores o aires acondicionados para mantener una temperatura cómoda durante la noche.

2. Practica el Abhyanga. Antes de dormir, realiza un masaje relajante con aceite tibio, conocido como Abhyanga. Este ritual calma el sistema nervioso, nutre la piel y prepara el cuerpo para un sueño reparador.

3. Evita las comidas pesadas. Consume cenas ligeras y fáciles de digerir unas horas antes de acostarte. Evita las comidas copiosas y picantes, ya que pueden perturbar tu sueño y dificultar la digestión.

4. Crea una rutina de relajación. Establece una rutina de relajación antes de dormir, que puede incluir actividades como meditación, respiración profunda, yoga suave o lectura de un libro tranquilo. Esto ayuda a calmar la mente y preparar el cuerpo para el descanso.

5. Utiliza ropa de cama ligera. Opta por sábanas y pijamas de materiales naturales y ligeros, como el algodón o el lino, que permiten una mejor circulación del aire y ayudan a regular la temperatura corporal.

6. Apaga dispositivos electrónicos. Evita el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, tabletas y ordenadores al menos una hora antes de dormir, ya que la luz azul puede interferir en la producción de melatonina, la hormona del sueño.

7. Practica Pranayama. Realiza técnicas de respiración como Pranayama, especialmente la respiración abdominal o Nadi Shodhana, para calmar la mente y prepararla para el sueño.

8. Establece un horario regular de sueño. Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para establecer un ritmo saludable y mejorar la calidad de tu sueño.



Con el grupo de Panchakarma de julio 2024, disfrutamos este mes de uno de los procedimientos más importantes: basti. En concreto te mostramos una imagen con los ingredientes de Yapana basti, un subtipo de basti untuoso que promueve la longevidad y se utiliza para tratar diversos trastornos producidos por vata dosha. 🌿



**Vídeo de preparación de yapana basti**  
**Retiro de Panchakarma en India (julio 2024)**

*Una de nuestras pacientes de Panchakarma comparte su experiencia en el retiro de Panchakarma en India. Ella nos cuenta cómo, bajo la supervisión de la Dra. Prachiti, ha logrado mejorar la función de sus riñones y revitalizar su bienestar general.🌿*



**Vídeo del testimonio de Elena**  
**Retiro de Panchakarma en India (julio 2024)**

*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 -

