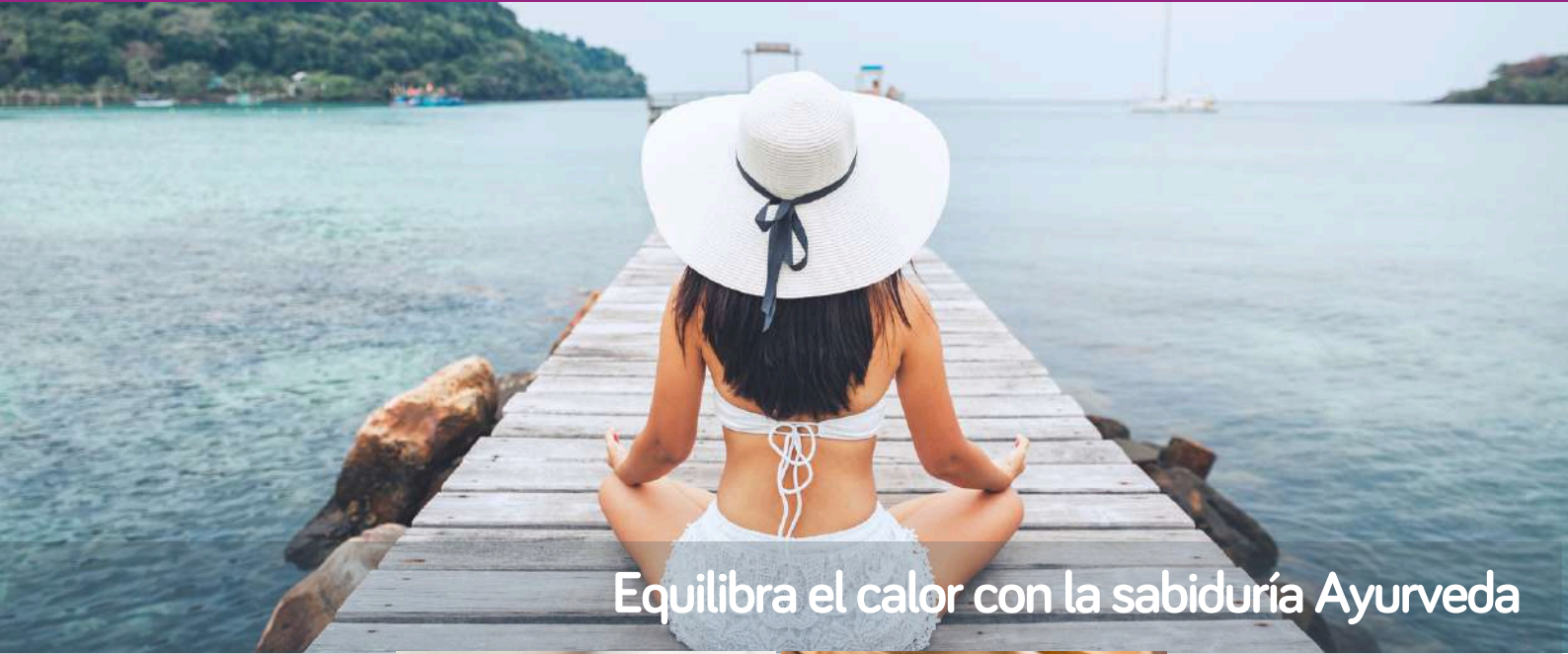


esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Equilibra el calor con la sabiduría Ayurveda



Manuscritos de
Ayurveda



Uso de aceites en
masaje ayurvédico



La grasa o "sneha"
en Ayurveda



Cuidado de la
piel en verano



Beneficios del
tomate según
Ayurveda



Los sabores en
Ayurveda



Ushapana en
Ayurveda



Beneficios de la
Boswellia según
Ayurveda



Editorial

Se nos ha ido agosto... En nuestra latitud es el mes vacacional por excelencia. Y para muchos, septiembre es sinónimo de vuelta al trabajo o a los estudios. Así que mucho ánimo en estos primeros días.

En la Escuela hemos descansado poco. Acabamos de clausurar el Diploma Intensivo en India. No quiero desaprovechar la oportunidad de felicitar a nuestras audaces alumnas. Sí, todas mujeres en esta edición...



No hablamos solo de una formación intensiva, la experiencia en sí es radical por cuanto tiene de inmersión en una realidad tan diferente. ¡Enhorabuena a todas! Ahora hay que asentar todo lo aprendido, que no es poco.

Para quien prefieran iniciarse en Ayurveda desde su propia casa, en la Escuela ya trabajamos para la nueva edición del Diploma online y semipresencial, que arranca el 6 de noviembre. ¡Y ya van 9 ediciones!

En la revista de este mes descubrirás la ciencia del manuscrito, que está detrás de la recuperación del conocimiento tradicional de Ayurveda. Además rescatamos artículos de éxito dedicados a los aceites y las grasas desde el punto de vista ayurvédico. Y no pueden faltar las recomendaciones más oportunas en esta estación de calor y ocio.

¡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

Manuscritos de Ayurveda

Los Vedas representan una vasta reserva de conocimiento que se ha transmitido a lo largo de los siglos, en su mayoría de manera oral. Sin embargo, con el tiempo, la necesidad de registrar y preservar este conocimiento llevó a la creación de textos escritos a mano. Estos manuscritos conservan una rica herencia de sabiduría médica y científica. La medicina Ayurveda como sistema de conocimiento tradicional, está sustentado en un número aproximado de 100.000 manuscritos elaborados en distintos momentos de la historia. Se estima que menos del 1% de estos manuscritos de Ayurveda son públicos y accesibles, mientras que el resto están en manos privadas o sin catalogar. Por eso, la ciencia del manuscrito se revela fundamental, no solo para la codificación de todo lo que ya sabemos de la medicina Ayurveda, sino para que no se pierda todo lo que nos queda por saber. En el artículo de esta semana resumimos las aportaciones en este campo del profesor Narayana, exdirector del Indian Institute of History of Medicine, hoy conocido como The National Institute of Indian Medical Heritage (NIIMH).

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Uso de aceites en masaje ayurvédico

El masaje ayurvédico es un ritual relajante y reconfortante, al tiempo que es energizante para el cuerpo y la mente. Sin embargo, para practicarlo correctamente y obtener sus máximos beneficios, es importante conocer el uso de aceites en masaje ayurvédico.

En este artículo la Dra. Prachiti Kinikar explica cómo elegir el mejor.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

La grasa o “sneha” en Ayurveda

Más allá de mitos y de prejuicios, en este artículo la Dra. Prachiti Kinikar explica en profundidad la importancia de las sustancias untuosas o sneha, y la grasa en la dieta según la medicina Āyurveda.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Cuidado de la piel en verano

¡El verano está aquí! Seguro que no puedes esperar a sumergirte en la piscina, ir a la playa... Pensando en absorber los rayos del sol. Pero, espera... Demasiada exposición al sol puede dañar la piel, provocando quemaduras y manchas marrones. Especialmente en los últimos años debido al adelgazamiento de la capa de ozono, porque los rayos ultravioletas del sol son muy fuertes. Por tanto, ¿será beneficioso tu plan al sol para la piel?

En este artículo la Dra. Prachiti Kinikar explica cómo influye el verano en nuestra piel. Además nos desvela los secretos para su cuidado en verano.

[LEER MÁS](#)





Beneficios del tomate según Ayurveda

Ayurveda presenta a los tomates como alimentos de sabor ácido y potencia o virya caliente. Son de cualidad untuosa dominante. Por eso suelen agravar pitta, reducir vata dosha, y estimular agni. Son particularmente beneficiosos para mantener las funciones de prana y vyana vayu. Previenen numerosas patologías neurológicas y cardiovasculares.

La ciencia moderna ha constatado estos y otros beneficios para la salud de los 🍅:

Visión y crecimiento óseo. La vitamina A y los carotenoides presentes en los tomates mejoran la visión, apoyan el crecimiento óseo y benefician el funcionamiento celular y la reproducción. Ayudan a prevenir la ceguera nocturna y el desarrollo de enfermedades relacionadas.

Sistema inmunológico y tejidos corporales. La vitamina C y los bioflavonoides fortalecen el sistema inmunológico, los huesos, dientes y capilares. Promueven el crecimiento y reparación de los tejidos, así como la curación de heridas y fortalecimiento de tejidos conectivos como el cartílago.

Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El licopeno, un carotenoide presente en los tomates, actúa como antioxidante y previene el cáncer. La vitamina E también muestra actividad antioxidante, antiinflamatoria y anticancerígena en el cuerpo.

Salud neurológica y reducción del colesterol. El complejo de vitamina B ayuda a reducir el colesterol, apoya el crecimiento de tejidos y mantiene la salud neurológica.

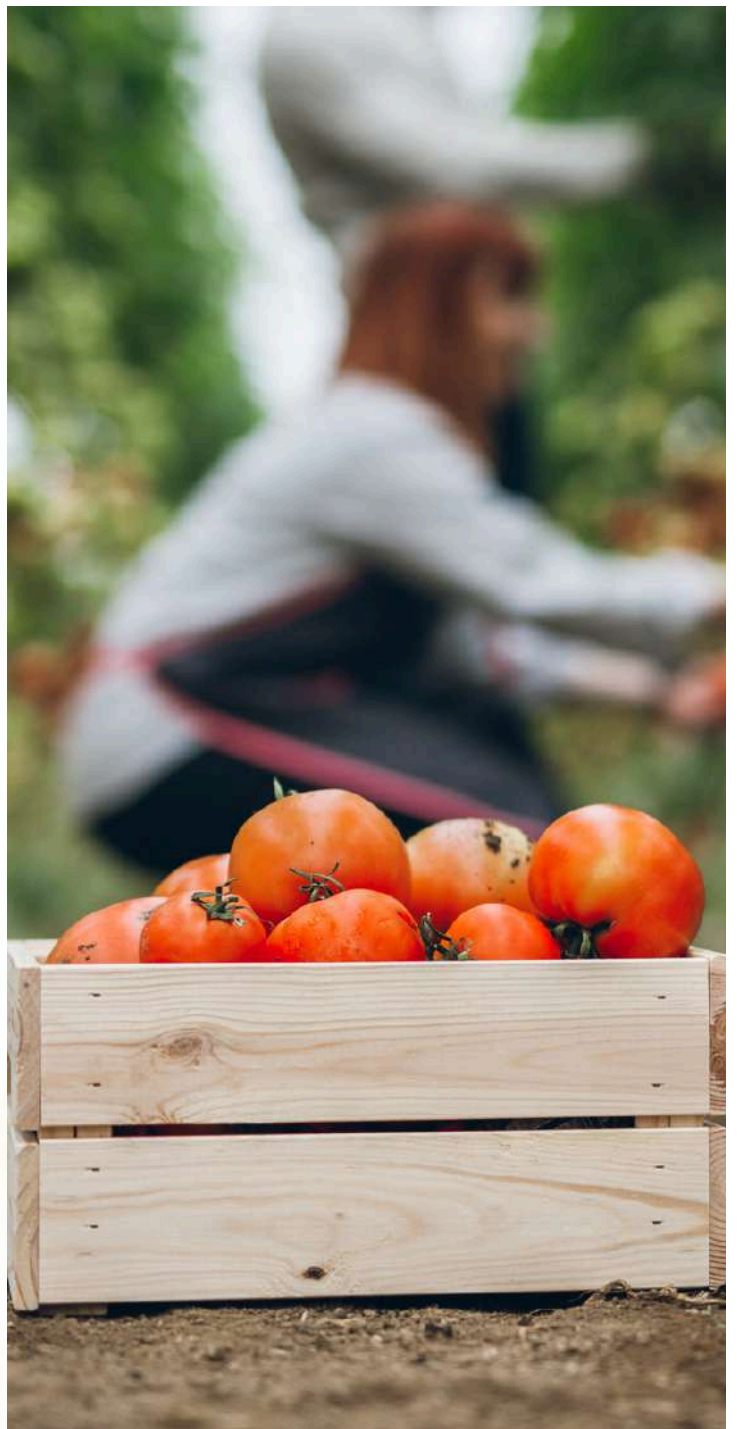
Protección hepática. La presencia de azufre en los tomates ayuda a proteger el hígado de la cirrosis.

Salud cardiovascular y presión arterial. Los tomates son ricos en potasio, lo que ayuda a reducir la presión arterial alta y el riesgo de enfermedades cardíacas. Previenen la acumulación excesiva de plaquetas y promueven la salud cardiovascular.

Beneficios para la diabetes y la piel. Ayudan a mantener niveles saludables de azúcar en sangre, reduciendo el riesgo cardiovascular asociado con la diabetes tipo 2. El licopeno contribuye a la salud de la piel y tiene efectos antienvjecimiento.

Protección neurológica. Estudios sugieren que los tomates pueden tener un efecto protector contra enfermedades neurodegenerativas.

Protección contra el cáncer. El consumo de tomates cocidos ha mostrado protección contra el cáncer de próstata. El licopeno en los tomates también es beneficioso contra el cáncer de pulmón, estómago y próstata.





Los sabores en Ayurveda

🍏 Dulce: con su naturaleza nutritiva y pesada, el sabor dulce es reconfortante y equilibrante. Ayuda a fortalecer los tejidos, nutre profundamente y calma el sistema nervioso. Es ideal para contrarrestar Vata y Pitta, doshas que se benefician de su estabilidad y calidez.

🍊 Ácido: este sabor es caliente y untuoso. Ayuda a mejorar la digestión, estimula los jugos gástricos y fortalece los órganos sensoriales si se consume de forma moderada. Es ideal para la salud cardiovascular. Promueve una digestión eficiente y un metabolismo saludable.

🌊 Salado: con su naturaleza suave y calentadora, el sabor salado es aperitivo, digestivo y suavizante. Agrava Pitta y Kapha, y apacigua Vata dosha. Ayuda a mantener el equilibrio electrolítico, mejora la absorción de nutrientes y proporciona estabilidad al cuerpo.

🥬 Amargo: el sabor amargo es fresco, ligero y seco. Tiene propiedades purificadoras y tonificantes. Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas, mejora el metabolismo celular y fortalece el sistema inmunológico. Ideal para reducir Kapha y Pitta, mientras agrava Vata.

🌶️ Picante: con su naturaleza caliente, penetrante y ligera, el sabor picante estimula la digestión, mejora la circulación y elimina cualquier obstrucción de srotasa. Elimina ama, reduce la congestión y proporcionar claridad mental. Reduce el exceso de Kapha pero puede agravar Pitta y Vata dosha.

🌿 Astringente: se caracteriza por su naturaleza fría y seca y fresca. El sabor astringente es absorbente y cicatrizante. Ayuda a reducir la humedad excesiva, mejora la tonificación de los tejidos y proporciona estabilidad. Ideal para equilibrar Pitta y Kapha, mientras que puede agravar Vata.



Ushapana en Ayurveda

Ushapana 💧 se centra en usar el agua como medicina preventiva. Se recomienda beber agua temprano en la mañana, antes del amanecer (aproximadamente a las 7 a.m.), cuando se activan nuestras fuerzas naturales, especialmente el elemento viento. Se deben consumir 1-2 vasos de agua caliente o templada para limpiar el intestino y activar los órganos vitales. Esta práctica también aprovecha la saliva matutina, con propiedades antibacterianas y alcalinas, y enzimas curativas que benefician la piel cuando se bebe y se usa para raspar la lengua.

Es crucial beber agua lentamente para prevenir la hipertensión y escuchar los instintos del cuerpo para determinar la cantidad adecuada de agua. Se aconseja evitar beber agua inmediatamente después de las comidas, ya que esto puede diluir los ácidos gástricos y ralentizar la digestión, lo que puede causar problemas digestivos como hinchazón, eructos, flatulencias, acidez y estreñimiento. Se sugiere esperar al menos una hora después de comer antes de beber una cantidad considerable de agua para permitir una digestión adecuada.

Se desaconseja el consumo regular de agua fría, que puede aumentar problemas digestivos y la artritis debido al contraste de temperatura con el cuerpo, que normalmente está a 36°C. Se prefiere el agua caliente (entre 45-48°C), y hervida previamente, que no requiere energía adicional para ser digerida y se considera beneficioso para la inmunidad.

En verano ☀️, se puede optar por agua almacenada en vasijas de barro, que naturalmente reduce la temperatura del agua y se puede mejorar con ingredientes como menta, limón, pétalos de rosa o pepino. Se recomienda hervir el agua durante 10 minutos para eliminar completamente las bacterias.

Estos principios de ushapana en Ayurveda reflejan cómo el uso adecuado del agua puede ser fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, alineándose con los principios naturales y estacionales para optimizar el bienestar físico y mental 🌟



Beneficios de la Boswellia según Ayurveda

La *Boswellia serrata*, también conocida como incienso índico o salai guggul, se conoce en Ayurveda como shallaki. Es astringente, amarga y dulce de sabor, picante de efecto posdigestivo, fría de potencia, ligera y seca. Equilibra particularmente kapha y pitta dosha. Es una planta altamente valorada en la medicina ayurvédica por sus diversas propiedades terapéuticas: antidiarreica, antihemorrágica, antiinflamatoria, tonificante de la piel.

Y efectivamente, muchas de estas propiedades han sido corroboradas por sucesivos estudios modernos:

Contiene ácidos triterpénicos como el ácido β -boswélico y el ácido acetil- β -boswélico (AKBA), que tienen potentes efectos antiinflamatorios y analgésicos. Estos compuestos inhiben las enzimas inflamatorias, reduciendo así la inflamación en el cuerpo.

Beneficios para la salud articular. Se utiliza tradicionalmente para aliviar el dolor y la rigidez en las articulaciones afectadas por condiciones inflamatorias como la osteoartritis y la artritis reumatoide. Ayuda a mejorar la flexibilidad y la movilidad articular.

Digestión. La boswellia es eficaz en el tratamiento de enfermedades inflamatorias del tracto gastrointestinal, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. Ayuda a reducir la inflamación intestinal y alivia los síntomas asociados como dolor abdominal y diarrea.

Propiedades antioxidantes. Además de sus efectos antiinflamatorios, la boswellia exhibe actividad antioxidante, protegiendo las células del daño causado por los radicales libres y contribuyendo así a la salud celular general.

Otros usos. Se ha investigado su potencial en el tratamiento de condiciones como el asma, trastornos cardíacos y algunas formas de cáncer. Sin embargo, se requieren más estudios clínicos para confirmar su eficacia en estas áreas.

De shallaki se utiliza sobre todo la corteza. Para un uso más cómodo y seguro, se encuentra comúnmente en forma de extracto en cápsulas, tabletas o polvos estandarizados para asegurar un contenido consistente de ácidos boswélicos activos. También se utiliza en forma de extracto líquido para aplicaciones tópicas y en productos de cuidado de la piel.

Precauciones.

Aunque generalmente segura cuando se utiliza en las dosis recomendadas, la boswellia puede causar efectos secundarios leves como náuseas, diarrea o erupciones cutáneas en algunas personas. Es importante consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento, especialmente si se están tomando otros medicamentos.



Con el grupo del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda Intensivo en India, compartimos una experiencia única en Nanded. En la imagen, la Dra. Prachiti junto a las alumnas, celebrando el aprendizaje y la práctica de técnicas ayurvédicas impartidas durante la formación🌿



**Diploma Intensivo en India
(agosto 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 -

