

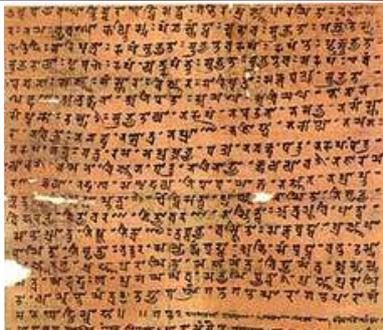
esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Septiembre: mes de nuevos comienzos con Ayurveda



Amalaki en
Ayurveda



El manuscrito
Bower y Ayurveda



Pippali en
Ayurveda



Inflamación en
Ayurveda



Recomendaciones
alimentarias para
vata dosha



Recomendaciones
alimentarias para
pitta dosha



Recomendaciones
alimentarias para
kapha dosha



Otoño y Ayurveda:
consejos



Editorial

Decía Albert Camus que el otoño es una segunda primavera donde cada hoja es una flor. La verdad es que yo identifico a la primavera con la efervescencia y al otoño con la tranquilidad. Los colores cálidos e intensos del otoño nos transmiten la serenidad necesaria para meditar, proyectar y emprender. Y eso hacemos en la Escuela todos los años por estas fechas. Recopilamos lo vivido y lo aprendido, y ponemos el foco en los nuevos retos.



Podemos presumir de que hemos sacado adelante todos los proyectos de 2024. Pero a la vez, asumimos que podemos hacerlo mejor, y nuestros alumnos y pacientes nos muestran el camino a la excelencia. En breve actualizaremos las fechas de los nuevos programas para 2025, con nuestras formaciones clásicas de Diploma y Máster, junto con el Diploma intensivo en India y el programa de Panchakarma. Pero habrá más, y lo contaremos muy pronto, así que estad atent@s. Por cierto, ¡cuenta atrás para la próxima edición del Diploma que arrancará el día 6 de noviembre! 🌟

En la revista de este mes te invitamos a conocer el Manuscrito Bower, un documento histórico fundamental que prueba la existencia del Ayurveda más temprano. Además, nos acercamos a dos frutos muy conocidos y populares en la farmacopea ayurvédica: pippali y amalaki. Es difícil entender esta medicina tradicional sin ellos. Y también desarrollamos el concepto de inflamación en esta medicina tradicional. No te pierdas tampoco nuestros habituales consejos en redes, que resumimos igualmente en este número de esAyurveda News.

¡Disfruta de la lectura!

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

Amalaki en Ayurveda

En la tradición hindú se presenta a amalaki (*Emblica officinalis*) como el primer árbol creado en el universo. Caraka, el gran sabio de la medicina Ayurveda, se refirió a sus frutos como una de las sustancias más potentes y nutritivas, y también como el mejor rejuvenecedor. Amalaki en Ayurveda es una de las plantas más populares, y sus beneficios han despertado un gran interés científico y comercial en occidente. Como de costumbre cuando analizo una planta medicinal, en este artículo me propongo comentar sus características botánicas, y profundizar en su farmacología y principales indicaciones ayurvédicas. Asimismo, resumo algunas de las mejores evidencias científicas que corroboran los usos ancestrales de esta planta.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

El manuscrito Bower y Ayurveda

El Manuscrito Bower es uno de los documentos más importantes de la historia de la medicina. Su contenido revela cómo era el Ayurveda primigenio, y conecta esta medicina con influencias budistas y de otras culturas. Destaca la segunda parte conocida como Naavaneetakam, una rica colección de fórmulas medicinales e indicaciones que han perdurado hasta nuestros días. El Manuscrito Bower y Ayurveda es el artículo que complementa al que publicamos hace dos semanas sobre la ciencia del manuscrito.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Pippali en Ayurveda

Pippali o pimienta negra (*Piper longum*) es una especia de uso ancestral en India. En la tradición hindú, Vásista, uno de los 7 célebres rishis o sabios védicos, consumió pippali para superar la tristeza y tener más descendencia. Su manejo y conservación sencilla están contribuyendo a que esta planta también sea cada vez más conocida en occidente. En el presente artículo analizo las indicaciones terapéuticas de pippali en Ayurveda. Como es habitual, reviso sus características farmacológicas, las principales indicaciones y también las mejores evidencias científicas disponibles en torno a sus usos.

[LEER MÁS](#)



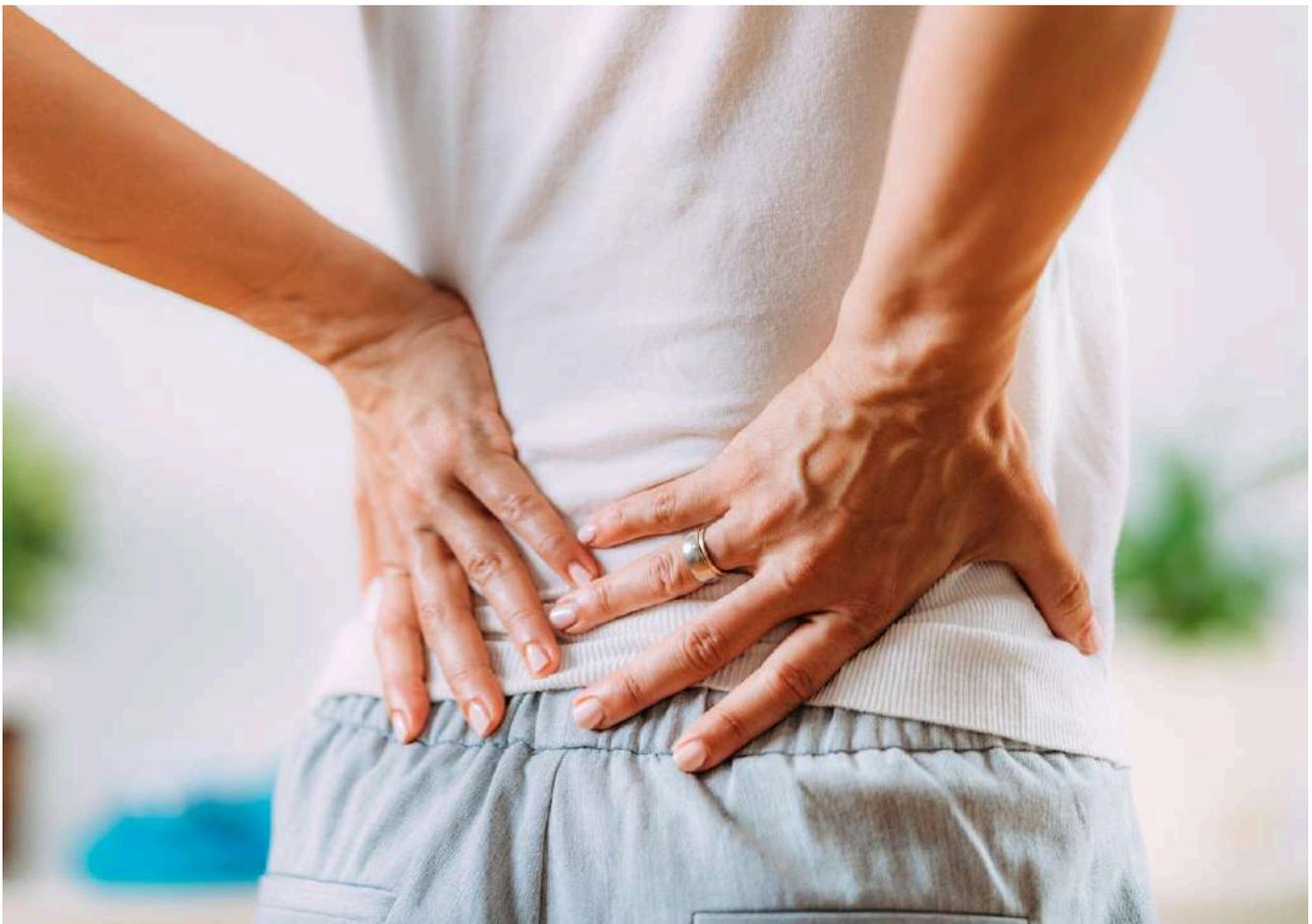


ARTÍCULOS DESTACADOS

Inflamación en Ayurveda

La inflamación es una respuesta del organismo ante lesiones o infecciones. Tanto en la medicina moderna como en Ayurveda, se reconoce como un proceso clave que puede tener efectos curativos o perjudiciales, dependiendo de su duración y manejo. Mientras que la medicina moderna clasifica la inflamación en aguda y crónica, en Ayurveda se aborda desde una visión holística, considerando no solo los síntomas y las enfermedades, sino también las causas subyacentes y los desequilibrios sistémicos. En el artículo de esta semana abordamos el concepto de inflamación en Ayurveda, su clasificación en la literatura clásica, la sintomatología asociada y el enfoque de tratamiento.

[LEER MÁS](#)





Recomendaciones alimentarias para vata dosha

El dosha Vata puede causar desequilibrios durante los meses secos y fríos, y es fundamental ajustar tu dieta para mantener la armonía. Aquí te dejamos algunas recomendaciones para equilibrar Vata:

 No te saltes comidas y come en casa siempre que sea posible. Mantén horarios regulares para las comidas y elige un entorno calmado y limpio para comer.

 Evita comer cuando estés ansioso o distraído. El estado emocional afecta a la digestión, así que asegúrate de comer en un estado de calma.

 Incorpora un desayuno nutritivo. Opta por alimentos cálidos y dulces para comenzar bien el día.

 Elige alimentos con cualidades calientes, pesadas, oleosas y suaves. Los sabores dulce, ácido y salado son los más beneficiosos para Vata.

 Limita alimentos fríos, secos y ligeros. Evita los sabores picante, amargo y astringente, y reduce las verduras de hoja y líquidos fríos.

 Frutas recomendadas. Opta por frutas dulces y pesadas como mango, plátano y melón. Reduce el consumo de frutas secas y ligeras.

 Vegetales y hortalizas. Prefiere cocidos como zanahorias, batatas y espárragos, y evita vegetales crudos y astringentes.

🍷 Cereales. Avena, trigo y arroz cocinados son ideales. Evita cereales secos o crudos.

🥛 Lácteos. Consumidos con moderación, todos los productos lácteos equilibran Vata.

🌰 Semillas y nueces. Almendras y tofu son buenas opciones en pequeñas cantidades.

🍯 Endulzantes. Usa edulcorantes naturales con moderación, evitando azúcares refinados y edulcorantes artificiales.

🌿 Aceites. Todos los aceites equilibran Vata, siendo el de sésamo especialmente recomendado.

🌿 Plantas y especias. Albahaca, canela, jengibre y comino son ideales. Reduce otros como pimienta negra, fenogreco y cúrcuma.

🍗 Carnes y pescados. Prefiere mariscos, pescado, pollo y huevo. Evita carnes rojas y procesadas.

Siguiendo estas recomendaciones, notarás un aumento en tu energía y una mayor sensación de equilibrio y bienestar. Lleva esta dieta por al menos dos semanas para obtener los mejores resultados.



VATA
·DOSHA·

ETHER

AIR





Recomendaciones alimentarias para pitta dosha

El dosha Pitta, con sus cualidades cálidas y húmedas, puede desbalancearse fácilmente. Para mantener la armonía y apaciguar Pitta, sigue estos consejos:

🥗 Mantén una dieta regular y satisface tu apetito. Comer con calma y gratitud puede prevenir la irritabilidad y la sensación de sed o hambre. Evita comer en situaciones estresantes o cuando estés enfadado.

🍴 Desayuno ligero y almuerzo temprano. El almuerzo debe ser la comida principal del día, ya que coincide con el periodo de mayor actividad de Pitta (12:00 a 14:00 hs). Come entre tres y cuatro veces al día, dejando al menos tres horas entre ingestas.

🥶 Opta por alimentos fríos, moderadamente pesados y secos. Los sabores dulce, amargo y astringente son ideales para equilibrar Pitta. Evita alimentos calientes, aceitosos y picantes, así como bebidas con alcohol.

🥑 Frutas recomendadas. Elige frutas dulces y maduras como mango, melón y uva. Evita frutas ácidas como arándanos y cítricos.

🥦 Verduras y hortalizas. Prefiere verduras como brócoli, espárragos y pepinos, y evita las más calientes o picantes. Mejor cocidas.

🌾 Cereales. Consume trigo, cebada y avena cocida. Limita el centeno y el arroz integral.

🥛 Lácteos. La leche fresca y el ghee son excelentes para calmar Pitta. Reduce el consumo de yogur y quesos ácidos.

🥜 Legumbres. Consume con moderación las lentejas y evita la salsa de soja y el miso.

🌰 Nueces y semillas. En pequeñas cantidades, elige semillas de girasol y calabaza (zapallo). Consume otras nueces y semillas oleosas con moderación.

🍯 Endulzantes. Opta por azúcar integral y miel en moderación.

🌿 Aceites. Los mejores para Pitta son el de oliva, girasol y coco.

🌶️ Plantas y especias. Elige especias refrescantes como menta, cardamomo y cilantro. Evita especias que aumenten el calor, como el ajo y la pimienta.

🍖 Carnes y pescados. Prefiere carnes blancas como el pollo y el pavo. Evita carnes rojas, pescados y mariscos.

🥤 Bebidas. Agua fresca, zumo de manzana o uva y leche de coco son ideales. Evita el alcohol y el café.

Siguiendo estas recomendaciones, notarás una mejora en tu bienestar general y un equilibrio más suave en tu energía. Mantén esta dieta por al menos un mes para calmar los síntomas asociados a Pitta.



PITTA

·DOSHA·

FIRE

WATER





Recomendaciones alimentarias para kapha dosha

Recomendaciones alimentarias para estimular y armonizar Kapha dosha

Kapha, con sus cualidades frías y pesadas, puede beneficiarse de ajustes específicos en la dieta:

 Modera las porciones y frecuencia de las comidas. Cambia los viejos hábitos comiendo menos y evitando usar la comida como sostén emocional. Kapha puede beneficiarse de saltarse el desayuno, optando por té y jugos.

 Mantén horarios regulares. Almuerza alrededor de las 12:00h y cena temprano, dejando al menos cinco o seis horas entre comidas. Realiza una caminata ligera después de comer y evita dormir inmediatamente.

 Elige alimentos calientes, secos y livianos. Los sabores picantes, amargos y astringentes son los más adecuados. Usa especias para reducir el consumo de sal y añade dinamismo a tus comidas.

 Limita alimentos fríos, oleosos y pesados. Evita sabores dulce, ácido, salado, y alimentos fritos o congelados. Reduce el consumo de productos lácteos enteros y prioriza alimentos fibrosos y poco cocidos, como ensaladas y hortalizas.

 Frutas recomendadas. Opta por frutas ligeras y secas como arándanos, cerezas e higo seco. Evita frutas pesadas y muy dulces, como plátano, coco y piña.

 Verduras y hortalizas. Consume verduras ligeras, picantes y amargas como el brócoli y las hojas verdes. Limita las verduras dulces y jugosas como el pepino y la batata.

- 🌾 Cereales. Prefiere avena seca, cebada y mijo. Evita el arroz y la avena cocida.
- 🥛 Lácteos. Generalmente, evita los lácteos. Opta por leche descremada y usa con moderación ghee y yogurt.
- 🥜 Legumbres. Son beneficiosas para Kapha, especialmente las lentejas.
- 🌰 Nueces y semillas: consume semillas de chía, girasol y zapallo en pequeñas cantidades. Evita el exceso de aceites y grasas.
- 🍯 Endulzantes. Limita el azúcar, pero una cucharada de miel al día es adecuada para reducir Kapha.
- 🌿 Hierbas y especias. Usa especias estimulantes como jengibre, y evita sal, ketchup y vinagre. El jengibre es especialmente beneficioso para mejorar la digestión.
- 🍖 Carnes y pescados. Para no vegetarianos, consume preferentemente conejo y pollo. Reduce el consumo de cerdo, mariscos, pescado y carne de vaca.

Al seguir estas recomendaciones, sentirás un equilibrio renovado, más energía y ligereza. Para resultados óptimos, mantén esta dieta durante al menos seis semanas.



KAPHA
·DOSHA·

WATER

EARTH





Otoño y Ayurveda: consejos

Con la llegada del otoño, la energía del dosha Vata, que se caracteriza por su frescura, sequedad y movilidad, puede empezar a dominar. Esta estación puede traer consigo desafíos como sequedad en la piel, malestares articulares y problemas digestivos. Aquí te dejamos algunos consejos para armonizar con la energía del otoño y mantener tu bienestar:

1. Hidrata y protege tu cuerpo

- Automasaje con aceite de sésamo. Realiza automasajes con aceite de sésamo para combatir la sequedad, y mantener tu piel suave y flexible. Esto también ayuda a reducir el malestar en articulaciones y a mantener el calor corporal.
- Ajusta tus horarios. Con el cambio en las horas de luz, intenta adelantar tus horarios de comida. Desayuna más temprano, cena antes de lo habitual y trata de acostarte alrededor de las 10:00 pm para alinear tu ritmo con la nueva estación.

2. Mantente activo y cálido

- Ejercicio moderado. Aprovecha la temporada para hacer ejercicio más activo. Mantente en movimiento para contrarrestar el frío y mejorar tu bienestar general.
- Ropa adecuada. Elige prendas en tonos cálidos como rojos y naranjas. En caso de necesidad, no olvides usar gorro y bufanda para protegerte del viento frío y evitar que la energía de Vata se adueñe de tu cuerpo.

3. Crea un entorno tranquilo

- Minimiza el ruido. La sensibilidad aumentada durante el otoño puede hacerte más receptivo a ruidos molestos. Crea un ambiente tranquilo evitando sonidos fuertes y opta por infusiones relajantes. Las infusiones de Tulsi (albahaca india) son perfectas para mantener la calma y mejorar la calidad del sueño.

4. Adopta una dieta acorde a Vata

- Comidas calientes y nutritivas. Prefiere alimentos cocinados, calientes y untuosos. Incluye en tu dieta el ghee, conocido como el oro del Ayurveda, que es ideal para nutrir y equilibrar el cuerpo. Agrega ghee a tus platos favoritos para aprovechar sus beneficios.



Ajusta estos consejos a tu rutina y disfruta de un otoño en equilibrio con la energía de Vata. ¡Tu bienestar está en tus manos!

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



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

