

esĀyurveda news

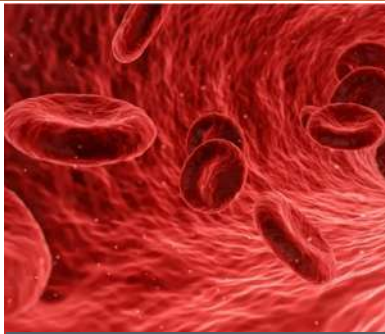
Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Diciembre: paz y celebración con Ayurveda



Madhava Nidana
en Ayurveda



Tejidos o dhatus
en Ayurveda



Dharma y adharma
en Ayurveda



El poder del Haritaki
en Ayurveda



Infusiones
Ayurveda para el
invierno



Ayurveda y el
invierno



Menú ayurvédico
para esta Navidad



Programación
ESAY 2025

Editorial

La Navidad y el final del año nos conducen a menudo a una vorágine de celebraciones, compromisos y regalos. Pero no desaprovechemos la oportunidad de compartir lo más valioso que tenemos: nuestro tiempo. Regalémonos tiempo para mirar hacia adentro, y regalemos tiempo a la familia y los amigos. Preguntémonos qué queremos dejar atrás y qué queremos sembrar para nuestro futuro y el de las personas que queremos.



En la Escuela tenemos una meta clara: seguir acompañándote y contribuyendo a tu salud y bienestar. En el boletín de este mes encontrarás los artículos que hemos escrito en nuestro blog. Descubre el Madhava Nidana, uno de los tratados más importantes para el diagnóstico ayurvédico. Conoce los 7 tejidos descritos en la ortodoxia de esta medicina, que son la base de la fisiología y la anatomía Ayurveda. Y además, profundiza con nosotros en los conceptos de dharma y adharma, y su relación con la salud. Como todos los meses, también te ofrecemos consejos y recetas para esta época del año: infusiones y recomendaciones de salud para el invierno, y un completo menú navideño. No dejes de echar un vistazo a nuestra programación 2025, seguro que encuentras alguna propuesta para ti.

¡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

Madhava Nidana en Ayurveda

El Mādhava Nidāna de Madhava-kara (s. VII) es una de las obras más relevantes dentro de la tradición ayurvédica. Este tratado destaca especialmente por su detallada descripción de las enfermedades y su organización basada en el concepto de nidana pancakam: los cinco parámetros que explican la etiopatogenia. Es un tratado fundamental, consultado tanto por los estudiantes que quieren entender el diagnóstico, como por los médicos que, en su práctica clínica, necesitan comprender los matices que explican cada enfermedad y su evolución.

[LEER MÁS](#)





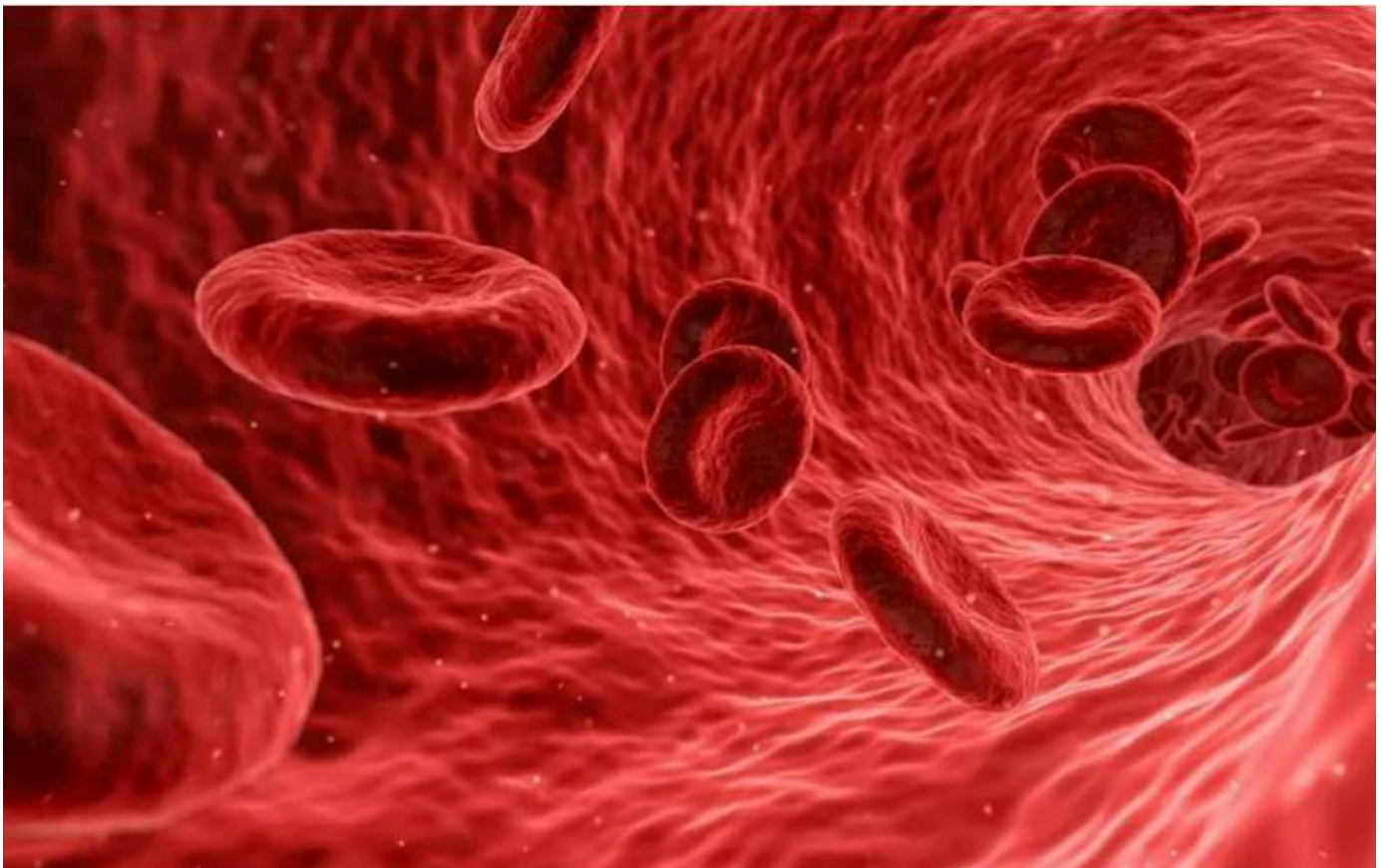
ARTÍCULOS DESTACADOS

Tejidos o dhatus en Ayurveda

Los tejidos o dhatus en Ayurveda son los componentes estructurales de nuestro organismo. Además, mantienen las funciones de los órganos, y participan en la nutrición y crecimiento del cuerpo y la mente. Cualquier cambio en su cantidad o calidad produce desequilibrios y enfermedades. Hasta ahora habíamos dedicado varios artículos de nuestro blog a comentar los doshas o humores fisiológicos, y los srotas o espacios a través de los cuales circulan estos doshas, los nutrientes y otras sustancias. Los tejidos constituyen el tercer pilar importante para comprender la anatomofisiología ayurvédica.

En este artículo revisaré el concepto y comentaré las claves para entender mejor la naturaleza y funciones de cada uno de ellos.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Dharma y adharma en Ayurveda

Dharma es la obligación védica de hacer lo correcto. Se ha equiparado con conceptos como verdad, deber, ética o religión. Adharma es justo lo opuesto. Existe una profunda conexión entre dharma y Ayurveda, ya que esta medicina proporciona las claves de una vida larga y saludable, requisitos a su vez para la consecución de los objetivos materiales y espirituales. Todo redunda en la idea de que la salud no solo es un estado de bienestar físico y mental, sino que exige también estar alineado con los propósitos espirituales. Hace unos años dedicamos un artículo a los cuatro purushartas u objetivos vitales (kama, artha, dharma y moksha). Ahora profundizamos en dharma como objetivo clave.

[LEER MÁS](#)





El poder del Haritaki en Ayurveda

Haritaki, conocido científicamente como “Terminalia chebula”, y popularmente como nuez o ciruela indias, es un fruto venerado en la medicina ayurvédica por sus poderosos efectos revitalizantes y equilibrantes.

✦ ¿Qué hace a haritaki tan especial?

1. Equilibrio tridóshico: el haritaki es considerado un alimento de “naturaleza tridóshica”, lo que significa que puede equilibrar los tres doshas (vata, pitta y kapha), promoviendo un equilibrio integral en el cuerpo y la mente.

2. Rejuvenecedor: el haritaki es un potente rasayana, ayudando a revitalizar el cuerpo, mejorar la longevidad y la juventud.

3. Desintoxicación digestiva: actúa como un limpiador natural del sistema digestivo, ayudando a aliviar el estreñimiento, la acidez estomacal, las flatulencias y otros trastornos digestivos. Su consumo favorece una digestión saludable y equilibra las bacterias intestinales.

4. Fortalecimiento del sistema inmunológico: sus propiedades antifúngicas, antivirales y antibacterianas, junto con su alto contenido en vitamina C, refuerzan el sistema inmunitario, protegiendo contra infecciones y enfermedades.

5. Soporte metabólico y cardiovascular: regula el metabolismo, controlando los niveles de glucosa y colesterol en sangre. Además, su capacidad antioxidante favorece la salud cardiovascular, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

6. Reducción del estrés y la inflamación: haritaki combate el estrés oxidativo y la inflamación gracias a su riqueza en antioxidantes, promoviendo una mejor salud cerebral, y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

7. Beneficios para la belleza: su uso tópico puede mejorar la salud de la piel y el cabello, reduciendo la caspa, la caída del cabello y promoviendo una piel clara y sin imperfecciones.

Incorpora Haritaki en tu vida. Consulta con un profesional para ajustar su uso a tus necesidades individuales.

¡Descubre el poder del haritaki y experimenta sus beneficios ayurvédicos para una vida equilibrada y saludable! 🌿



Infusiones ayurvédicas para el invierno

El frío del invierno es el momento perfecto para disfrutar de infusiones ayurvédicas que nos ayuden a mantener el equilibrio y fortalecer nuestras defensas. Estas mezclas de especias no solo te mantienen caliente, sino que también aportan beneficios respiratorios, digestivos, circulatorios y de bienestar general❄️

🍵 Infusión con especias: ideal para esta temporada.

🌿 Necesitarás:

- 2 cm de raíz de jengibre fresco
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 7 vainas de cardamomo
- 1 rama de canela
- 5 granos de pimienta negra
- 1 clavo de olor

🌿 Preparación:

1. Hierve el agua en una cazuela grande.
 2. Añade las especias ligeramente machacadas y deja hervir a fuego bajo durante unos 2 minutos.
 3. Retira del fuego, cubre y deja reposar 10 minutos.
- Sirve caliente, ajustando la cantidad según tu constitución o necesidades, de 1 a 3 tazas diarias.

☕ Infusión de albahaca y nuez moscada: una mezcla ideal para estimular la respiración y aumentar la energía.

🌿 Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas de albahaca
- 1 punta de cucharadita de nuez moscada rallada
- 3 granos de pimienta negra

🌿 Preparación:

1. Hervir agua
2. Depositar las especias
3. Dejar reposar y tomar caliente

☕ Infusión de cardamomo y clavo: perfecta para la digestión y para mantener el calor interno.

🌿 Ingredientes:

- 1 cucharadita de cardamomo
- 2 clavos de olor
- 1 rodaja de jengibre fresco

🌿 Preparación:

1. Hervir a fuego lento durante 3-5 minutos
2. Dejar reposar y tomar caliente



☺ Infusión de canela y cúrcuma: ayuda a mejorar la circulación y tonificar los tejidos.

🌿 Ingredientes:

- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco

🌿 Preparación:

1. Hervir en agua durante 3-5 minutos.
2. Dejar reposar y disfrutar.

Estas infusiones no solo te brindan calor, sino también el poder de las especias ayurvédicas para equilibrar tu cuerpo durante los meses más fríos. ¡Prueba esta colección de sabores para sentirte mejor este invierno! ❄️





Ayurveda y el invierno

❄️ El invierno es el momento en el que el organismo presenta más fuerza. El frío nos invita a ser más reflexivos y conectarnos con nuestro interior. Es perfecto para mirar hacia adentro, tanto en el plano físico como emocional.

👤 El dosha Kapha y sus desafíos en invierno

El invierno está gobernado por Kapha, que se caracteriza por la lentitud, la pesadez y la frialdad. Las personas con constitución Kapha pueden experimentar mayor estancamiento, congestión y aumento de peso. Las personas de constitución Vata también deben cuidarse en inviernos especialmente fríos y secos.

Consejos Ayurvédicos para el Invierno:

🌞 Levántate temprano y marca una rutina diaria para mantener tu energía estable.

🪄 Limpia tu lengua y cepíllate los dientes con pastas herbales para eliminar residuos.

🍵 Bebe agua caliente al despertar para activar tu sistema digestivo (agni) y preparar el cuerpo.

🌿 Bebe infusiones de especias como el jengibre, la pimienta y la canela, para mantener el calor interno y fortalecer el sistema inmunológico.

🧘 Práctica de Yoga: si no tienes tiempo para una sesión completa, realiza algunas asanas y un pranayama de respiración de fuego (por ejemplo, kapalabhati).

👤 Masaje con aceite caliente: el automasaje con aceite de sésamo es ideal para combatir la sequedad y el frío.

🍴 Aliméntate con platos calientes y especiadas. En esta estación toleramos mejor las comidas calóricas, pero debemos considerar siempre nuestra constitución y actividad.

Realiza actividad física regularmente. También toleramos mejor el ejercicio, así que ponte en marcha.

🍀 Refuerza tu inmunidad: fórmulas como Chyavanprash o Trikatu, te ayudarán a mantener alejados los resfriados y mejorar tu energía general. Siempre mejor bajo la supervisión de un profesional.

🛁 Relájate antes de dormir: al final del día, aplica aceite de sésamo en las plantas de los pies.

El invierno es la oportunidad para reconectar con nosotros mismos, equilibrar nuestras energías y mantener nuestro bienestar 🌱





MENU AYURVÉDICO

PARA ESTA

Navidad



Aperitivo

- Tartar de aguacate y tomate con yogur de coco

Primer plato

- Curry vegetal en salsa cremosa de almendras

Segundo plato:

- Calabaza Kuri horneada

Postre:

- Kaju Barfi



Aperitivo

TARTAR DE AGUACATE Y TOMATE CON YOGUR DE COCO

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro, pelado y picado en cubos pequeños
- 2 tomates medianos, picados en cubos pequeños
- 1/2 cebolla morada pequeña, picada finamente
- 2 cucharadas de yogur de coco natural (sin azúcar)
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de semillas de comino tostadas y molidas
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta negra al gusto
- Unas hojas de albahaca o menta fresca para decorar (opcional)

Preparación:

Preparar las verduras y frutas: lava y corta el aguacate en cubos pequeños, asegurándote de no machacarlo. Haz lo mismo con los tomates, cortándolos en cubos finos. Pica finamente la cebolla morada. En un bol grande, coloca el aguacate, el tomate y la cebolla. Añade el yogur de coco y mezcla suavemente para que se integren bien los ingredientes.

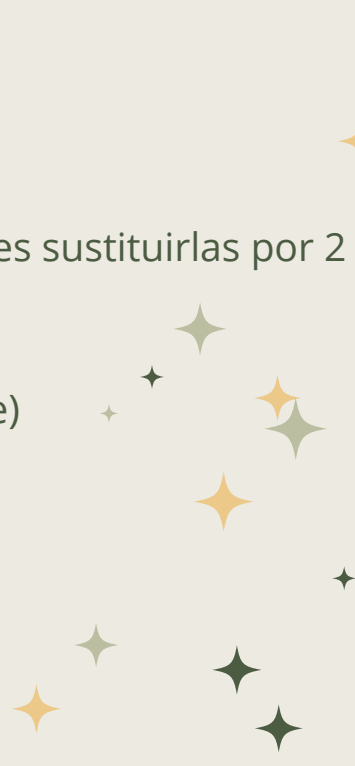
Incorpora el comino molido, el cilantro fresco picado, el jugo de limón y ajusta con sal y pimienta al gusto. Revuelve con cuidado para que todo quede bien sazonado.

Sirve el tartar en pequeños recipientes o en un plato y adorna con hojas de albahaca o menta fresca para dar un toque de frescura y aroma.

Primer plato

CURRY VEGETAL EN SALSA CREMOSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1/4 taza de almendras remojadas (preferiblemente toda la noche, escurridas y lavadas)
 - 2 cucharadas de ghee o aceite de coco
 - 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
 - 1/2 cucharadita de comino en grano
 - 8 hojas de curry frescas (o 16 secas). También puedes sustituirlas por 2 hojas de laurel)
 - 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
 - 1 chile verde picado (opcional para un toque picante)
 - 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
 - 1/2 cucharadita de romero molido
 - 1/8 cucharadita de asafétida
 - 1/2 cucharaditas de sal (al gusto)
 - 3 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
 - 1 taza de zanahorias en cubos
 - 1 taza de judías verdes cortadas en trozos
 - 1 taza de coliflor troceada
 - 2 tazas de espinacas frescas
 - 2 cucharadas de cilantro o perejil fresco picado para decorar
- 

Preparación:

Coloca las almendras remojadas en la licuadora con una taza de agua y tritura hasta obtener una leche de almendras suave y sin grumos.

En una cacerola grande, calienta el ghee o aceite de coco a fuego medio-bajo. Agrega el comino y, cuando se oscurezca ligeramente y libere su aroma, añade las hojas de curry (o laurel), el jengibre rallado y el chile picado (si decides usarlo).

Incorpora las semillas de cilantro, el romero, la asafétida y la sal, y mezcla bien. Luego, agrega la leche de almendras y sube el fuego para que la mezcla comience a hervir.

Añade las patatas troceadas, cubre la cacerola y cocina a fuego medio-bajo durante 10 minutos.

Incorpora las zanahorias, judías verdes y coliflor, removiendo bien.

Cocina a fuego bajo hasta que las verduras estén tiernas, removiendo ocasionalmente. Si es necesario, añade un poco de agua para evitar que se pegue al fondo.

Agrega las espinacas y deja cocinar 5 minutos más. Si prefieres un curry más líquido, puedes añadir más agua.

Apaga el fuego y espolvorea el cilantro fresco o perejil picado por encima. Sirve este delicioso curry caliente y acompáñalo de tu grano favorito (arroz, trigo...).



Segundo plato

CALABAZA KURI HORNEADA

Ingredientes:

- 400 g de calabaza Kuri roja
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 ramita de romero
- Pimienta negra
- Sal
- Ghee

Preparación:

Lava la calabaza con un cepillo vegetal, ya que también se usará la piel. Retira las semillas con una cuchara y corta la calabaza en rodajas de 2 cm de espesor. Cubre una bandeja para hornear o una cacerola con mantequilla o ghee y coloca las rodajas de calabaza sobre ella.

Espolvorea las semillas de cilantro, sal y romero sobre ella y hornea la calabaza a 180°C / con ventilador durante 30 minutos. Espolvorea con pimienta negra.



Postre

KAJU BARFI

Ingredientes:

- 400 g de calabaza Kuri roja
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 ramita de romero
- Pimienta negra
- Sal
- Ghee

Preparación:

Coloca los anacardos en una sartén a fuego bajo. Tuéstalos ligeramente hasta que su aroma se libere, pero sin dejarlos quemar. Esto realza su sabor y los hace más fáciles de triturar.

Pasa los anacardos en una batidora o procesador de alimentos hasta obtener una pasta gruesa. Si es necesario, agrega una cucharada de agua para ayudar al proceso.

Haz el almíbar medio. Añade el azúcar y el agua, y revuelve constantemente hasta que el azúcar se disuelva completamente. Cocina a fuego lento hasta que la mezcla comience a espesar ligeramente, formando un almíbar suave.

Agrega la pasta de anacardos a la sartén con el almíbar y mezcla bien.



Cocina a fuego bajo, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla adquiera una consistencia pegajosa y espesa, como una masa. En este punto, agrega el cardamomo molido para darle ese toque especial de sabor ayurvédico.

Forma el barfi. Transfiere la mezcla a un molde rectangular o cuadrado previamente engrasado con un poco de ghee. Con una espátula, alisa la superficie para que quede uniforme. Si lo deseas, decora con pistachos o almendras picadas.

Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente hasta que se endurezca. Luego, córtala en pequeñas piezas en forma de diamante o cuadrados, como es tradicional.



¡FELICES FIESTAS!



Programación ESAY 2025

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2025.

Hay múltiples oportunidades para que te inicies o profundices en el Ayurveda. ¡Ya puedes reservar tu plaza!

PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

PRÓXIMAS FORMACIONES

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA	5 DE MARZO 2025
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	2 DE ABRIL 2025
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	30 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO 2025
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	10 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2025

PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

RETIROS

**RETIRO DE INICIACIÓN AL
AYURVEDA**

28, 29 Y 30 DE MARZO
2025

**RETIRO DE PANCHAKARMA
EN INDIA**

1 AL 13 DE JULIO
2025

No te pierdas la oportunidad de crecer y aprender con nosotros.

¡Te esperamos!



Nuestros alumnos del Diploma de noviembre 2023-2025 finalizaron hace unas semanas su primer seminario de Masaje Ayurveda con el profesor José Luis García, donde aprendieron y practicaron tratamientos ayurvédicos.

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

DIPLOMA AYURVEDA ALIMENTACIÓN & MASAJE

SEMIPRESENCIAL Y ONLINE

Inicio: 5 de marzo 2025

SABER MÁS

A photograph of a white ceramic mortar and pestle on a dark wooden surface. The mortar contains several green, fern-like leaves and a cinnamon stick. The pestle is made of light-colored wood and is positioned diagonally across the mortar. The background is dark and textured.

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 2 de abril 2025

SABER MÁS

A photograph of a young woman with long brown hair, wearing a light blue knitted sweater and grey pants, sitting in a meditative lotus position on the ground in a lush green forest. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is filled with dense green foliage and trees.

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA

28 al 30 de marzo 2025

SABER MÁS



RETIRO AYURVÉDICO

en India

PANCHAKARMA

Del 1 al 13 de julio 2025

[SABER MÁS](#)



DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

Del 30 de julio al 23 de agosto 2025

[SABER MÁS](#)



**PRÁCTICAS TUTELADAS
DE AYURVEDA**

en India

Del 10 al 27 de septiembre 2025

SABER MÁS





- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

