

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Febrero: florece con la vitalidad de Ayurveda



Ayurveda y las interacciones con medicamentos



Preguntas frecuentes: Diploma Ayurveda



La digestión en Ayurveda



El hígado en Ayurveda



Recetas Ayurveda



¿Qué desayunar si eres vata dosha?



¿Qué desayunar si eres pitta dosha?



¿Qué desayunar si eres kapha dosha?



Editorial

Todos necesitamos un espacio y un tiempo para desarrollarnos personalmente. Nuestro tiempo libre a menudo no es más que un tiempo de recuperación para volver de nuevo al trabajo. Insuficiente para involucrarnos en las cosas que dan sentido a nuestras vidas. Es necesario luchar contra esas estructuras sociales que nos roban la oportunidad de construir una vida más digna y plena. Ojalá la Escuela pueda contribuir de alguna manera a ese propósito.

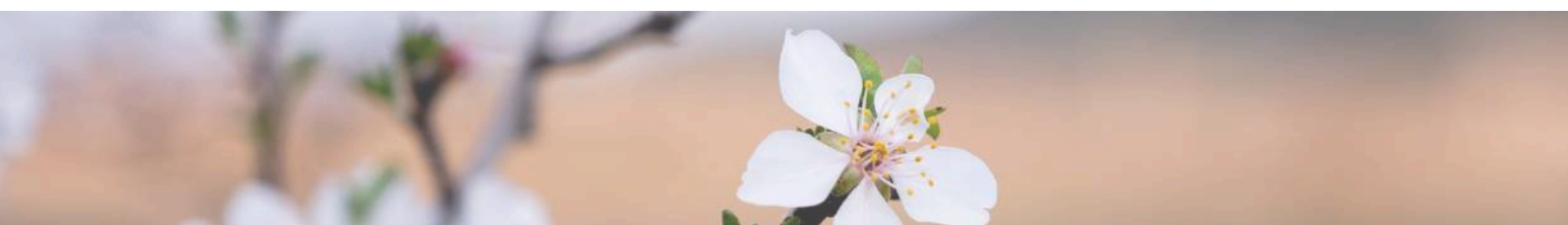


En esta revista encontrarás los artículos que hemos escrito en nuestro blog a lo largo de febrero. ¿Sabías que hay ya numerosas evidencias de interacciones entre medicamentos convencionales y productos ayurvédicos? Conócelas para conseguir una práctica más segura. En apenas 5 días arranca la XIª edición del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda. Por eso también hemos actualizado un artículo de preguntas frecuentes para tod@s los que estáis pensando estudiar con nosotros. La digestión es un proceso clave para la salud en Ayurveda. Descubre por qué en otro artículo con las principales ideas sobre este concepto. Y en el último artículo del mes te traemos la visión ayurvédica del hígado, para descubrir las curiosas coincidencias que muestra con la biomedicina. No te pierdas tampoco los consejos prácticos y recetas de cocina para inspirar tu día a día.

Recuerda que la próxima edición del Diploma empieza el 5 de marzo. Y el **lunes 3 de marzo haremos una presentación en abierto**. Así es, no importa si estás o no matriculad@, estaremos encantados de compartir un rato contigo. ¡Te esperamos!

¡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

Ayurveda y las interacciones con medicamentos

En el artículo de esta semana abordamos un tema que suele suscitar preocupación: las interacciones entre productos ayurvédicos y fármacos convencionales.

A menudo, los pacientes que acuden a una consulta de Ayurveda toman medicamentos alopáticos. Cuando recomendamos plantas y otros productos ayurvédicos, debemos saber que estos pueden interferir en el efecto de los medicamentos convencionales. Ya hay numerosos estudios que han analizado la relación entre la medicina Ayurveda y las interacciones con medicamentos, y es importante tenerlos en cuenta.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Preguntas frecuentes: Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda

En este artículo te explico algunas de las dudas más habituales en relación con el funcionamiento de nuestro Diploma en Alimentación y Masaje Āyurveda, en las modalidades online y semipresencial, en vísperas ya de su inicio el próximo día 5 de marzo.

Es posible que te estés preguntando algo así:

- ¿Cómo funciona esta formación?
- ¿Qué voy a encontrarme?
- ¿Cuánto tiempo tendré que dedicarle?
- ¿Cómo es la evaluación?
- ¿Qué titulación consigo?

Son preguntas pertinentes, y más abajo encontrarás el enlace al artículo donde te explicamos todo de forma clara y concisa.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

La digestión en Ayurveda

La digestión en Ayurveda es un proceso fundamental para la salud. Es la base de la nutrición, que junto con el sueño y bramacharya, constituyen los tres pilares de la salud humana. Desde tiempos ancestrales, los autores clásicos supieron ver que una digestión óptima es la clave para la salud y la longevidad. Y esto es así porque la digestión determina la calidad de la nutrición, la producción de tejidos saludables (dhatus) y la eliminación correcta de desechos (malas).

En el artículo de esta semana explicamos la importancia de la digestión, los órganos más importantes que están implicados y las distintas fases por las que transcurre.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

El hígado en Ayurveda

En los Vedas se denomina al hígado takima o yakna, pero la palabra más común para designar al hígado en Ayurveda es yakrit. Se considera un órgano esencial para el mantenimiento de la salud porque desempeña un papel clave en la digestión, el metabolismo y la depuración del organismo. Es decir, el hígado está relacionado con pitta dosha, el fuego digestivo (agni) y la producción de sangre (rakta dhatu). Es sorprendente que la visión ayurvédica sobre la embriología del hígado sea tan similar a la de la medicina moderna: ambas coinciden en que el hígado se desarrolla a partir de una estructura altamente vascularizada, y que desempeña una función hematopoyética (productora de sangre) desde la etapa fetal.

[LEER MÁS](#)



Recetas Ayurveda



febrero 2025



Crema de
hinojo y
patata



Crema de
zanahorias,
lentejas
rojas y
jengibre



Peras al
horno con
crema chai



RECETA

CREMA DE HINOJO Y PATATA



INGREDIENTES

- 2 bulbos de hinojo (solo las partes blancas), picados
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ghee
- 2 puerros (solo las partes blancas), en rodajas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 4 tazas de caldo de verduras
- 4 tazas de patatas en cubos
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de comino
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra al gusto



RECETA

CREMA DE HINOJO Y PATATA



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Coloca el hinojo en una bandeja para hornear, rocíalo con un poco de ghee, y hornea durante 20-25 minutos hasta que esté tierno y dorado.

En una cacerola grande, calienta el ghee a fuego medio.

Agrega los puerros y la cebolla, y sofríe durante 4-5 minutos.

Incorpora el ajo, el jengibre en polvo y la cúrcuma, y saltea por 1 minuto más.

Añade el caldo de verduras, las patatas y el hinojo asado.

Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las patatas estén suaves.

Retira del fuego y deja enfriar un poco. Usa una batidora o licuadora para triturar la mezcla hasta obtener una textura cremosa.

Devuelve la crema a la cacerola, añade la leche de coco, y calienta suavemente sin hervir. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.

Sirve caliente, decorando con un toque de perejil fresco o semillas de hinojo para realzar los sabores.

Si prefieres una textura más espesa, reduce ligeramente el caldo de verduras.



RECETA

CREMA DE ZANAHORIA, LENTEJAS ROJAS Y JENGIBRE



INGREDIENTES

- 1 cucharada de ghee
- 1 taza de lentejas rojas crudas
- 3 zanahorias medianas, cortadas en trozos
- 2 cebollines, cortados en rodajas (solo las partes blancas y verdes claras)
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y rallado (1 cucharadita)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de comino
- 1 litro de agua caliente o caldo de verduras casero
- Sal marina o sal negra al gusto
- Pimienta negra al gusto



RECETA

CREMA DE ZANAHORIA, LENTEJAS ROJAS Y JENGIBRE



PREPARACIÓN

En una olla grande, derrite el ghee a fuego medio.

Agrega las semillas de comino y sofríelas hasta que comiencen a liberar su aroma.

Añade el cebollín, el jengibre rallado y la cúrcuma, y sofríe durante 1-2 minutos.

Agrega las lentejas rojas escurridas y las zanahorias a la olla. Mezcla bien para que se impregnen de los sabores.

Vierte el agua caliente o el caldo de verduras en la olla. Añade sal al gusto y lleva la mezcla a ebullición.

Reduce el fuego, tapa la olla y deja cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las lentejas y las zanahorias estén tiernas.

Retira del fuego y deja enfriar un poco. Usa una licuadora y procesa hasta obtener una textura suave y cremosa.

Ajusta la sal y añade pimienta negra al gusto antes de servir.



RECETA

PERAS AL HORNO CON CREMA CHAI



INGREDIENTES

- 6 peras
- 25 g de ghee (2 cdas)
- 2 ramas de canela
- 2 estrellas de anís
- 8 semillas de cardamomo
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de mezcla de cuatro especias
- Unos pocos granos de pimienta rosa
- 200 ml de leche de coco
- Panela o azúcar moreno (3 cdas)



RECETA

PERAS AL HORNO CON CREMA CHAI



PREPARACIÓN

Tuesta ligeramente la canela, las estrellas de anís, el cardamomo, el jengibre, la mezcla de cuatro especias y la pimienta rosa, en una sartén a fuego bajo, o en el horno para que liberen todo su aroma.

En un cazo, calienta la leche de coco y la panela/ azúcar moreno a fuego medio. Cuando empiece a hervir, agrega las especias tostadas. Apaga el fuego, cubre el cazo y deja infundir durante unos 10 minutos.

Precalienta el horno a 180°C. Pela las peras, córtalas por la mitad y quita el corazón con un cuchillo pequeño. Engrasa una fuente para horno con ghee, y coloca las peras con la parte plana hacia abajo.

Vierte la mezcla de leche de coco y especias sobre las peras y hornea durante 25 minutos, o hasta que las peras estén tiernas y hayan absorbido el sabor de las especias. Sirve las peras templadas o frías, y acompáñalas con un poco del líquido de la cocción para un toque extra de sabor.



¿Qué desayunar si eres Vata Dosha?

👉 ¿Eres de constitución Vata y te preguntas qué comer en el desayuno? 🍷

Con tantas opciones disponibles hoy en día, puede ser difícil saber qué es lo que realmente satisface las necesidades de tu cuerpo.

Hoy te traemos algunas sugerencias para tu desayuno, ideales para equilibrar el dosha Vata.

Vata se equilibra con los sabores dulce, ácido y salado, mientras que se agrava con los sabores picante, amargo y astringente.

🍴 Desayunos para Vata dosha:

- Pudín de arroz/sémola con nueces/semillas
- Porridge de avena
- Tazón de leche caliente
- Tortilla de verduras sofridas (calabacín, zanahoria, tomate...) con especias
- Panqueques de harina de trigo integral
- Smoothie de aguacate y mango



¿Qué desayunar si eres Pitta Dosha?

👉 ¿Eres Pitta y te preguntas qué comer en el desayuno? 🥗

Los alimentos que equilibran Pitta ayudan a calmar este dosha, refrescando y manteniendo hidratados los tejidos, regulando el metabolismo y controlando la temperatura corporal.

Las personas con constitución Pitta suelen ser cálidas, con una mente aguda y un carácter energético. Para estas personas, es importante evitar los alimentos ácidos, salados y picantes. En su lugar, conviene centrarse en sabores dulces, astringentes y amargos para equilibrar Pitta.

🍴 Desayunos para Pitta:

- Porridge de cebada con almendras y pasas
- Plato de frutas dulces
- Smoothie de mango y coco
- Frittata de espárragos y tomates dulces
- Tostadas de harina de trigo integral con ghee y aguacate
- Avena remojada





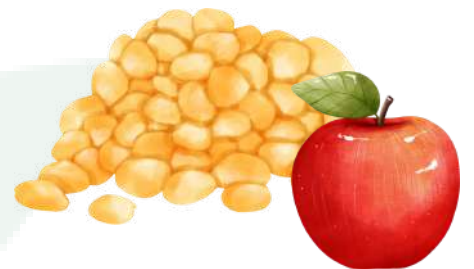
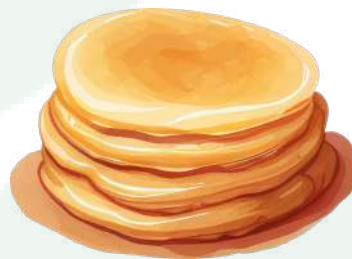
¿Qué desayunar si eres Kapha Dosha?

☞ Si eres Kapha, asegúrate de que tu desayuno sea ligero pero satisfactorio 🍷

Para mantener a Kapha en armonía, es importante incorporar sabores amargos, astringentes y picantes, mientras que se deben evitar los sabores dulces, salados y ácidos.

🍴 Desayunos para Kapha dosha:

- Té de hierbas con albahaca y canela
- Pan de mijo tostado con claras de huevo
- Panqueques salados de maíz
- Copos de maíz con manzana
- Sándwich de verduras en pan multigrano tostado
- Lassi (suero de leche) con una pizca de jengibre, canela y cardamomo molido.





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 marzo 2024 comenzaron 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 24-25**

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 mortar and pestle containing green herbs and a cinnamon stick, with more herbs scattered on a dark wooden surface.

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 2 de abril 2025

SABER MÁS

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue sweater, sitting in a meditative lotus position in a lush green forest.

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA

¡PLAZAS AGOTADAS!

Lista de espera para interesados

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 -

