

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Marzo: equilibra dosha y naturaleza en Ayurveda



Ayurveda en
Atharva Veda



Feminidad y
masculinidad en
Ayurveda



Inflamación, cáncer
y Ayurveda



Preguntas frecuentes:
Diploma Intensivo en
India



Beneficios de la
asafétida



Beneficios de la
canela



Beneficios de
triphala



Beneficios del
hibisco



Editorial

Dejamos atrás el mes de marzo, el mes del Festival Holi, uno de los más populares de la India y el mundo hindú. Dura solo dos días, el primero se dedica al simbolismo del fuego, y el segundo a los colores en forma de tintes que se comparten en la calle. Los orígenes de Holi se relacionan con el inicio de la primavera: se celebra la vida, la devoción, el amor, el perdón, la fraternidad y la reconciliación.

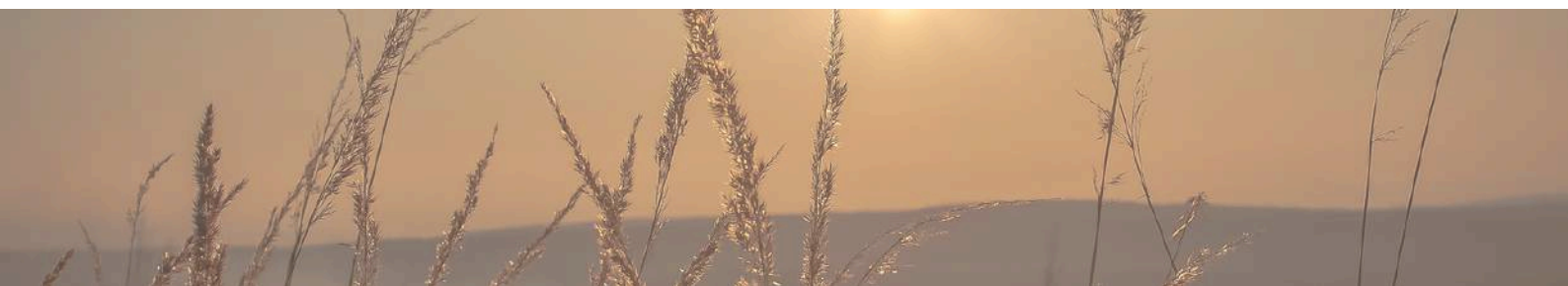


Para la Escuela, marzo también es el mes en el que damos la bienvenida a los alumnos de la nueva edición de Diploma que acabamos de empezar. En estos primeros compases descubrimos el pensamiento filosófico que cimienta el Ayurveda, y la presencia de las ideas brahmánicas que constituyen los orígenes de todas las tradiciones védicas. Y mientras tanto, ultimamos los preparativos para empezar la edición de Máster...

En la revista de este mes recopilamos lo más destacado de nuestro blog y redes. ¿Conoces qué hay de Ayurveda en el Atharva Veda? Te contamos los conceptos de salud y medicina que pueden encontrarse en el cuarto Veda, del que el Ayurveda se considera un apéndice. Con motivo del día de la mujer, dedicamos un artículo a analizar cómo se están codificando algunos roles masculinos y femeninos en la industria relacionada con Ayurveda. En otro artículo revisamos las relaciones entre inflamación, "ama" y cáncer desde la perspectiva ayurvédica. Por último, recomendamos la lectura de FAQs relacionadas con el Diploma intensivo en India. Si buscas una aventura ayurvédica en India, seguro que te interesa 😊

¡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.

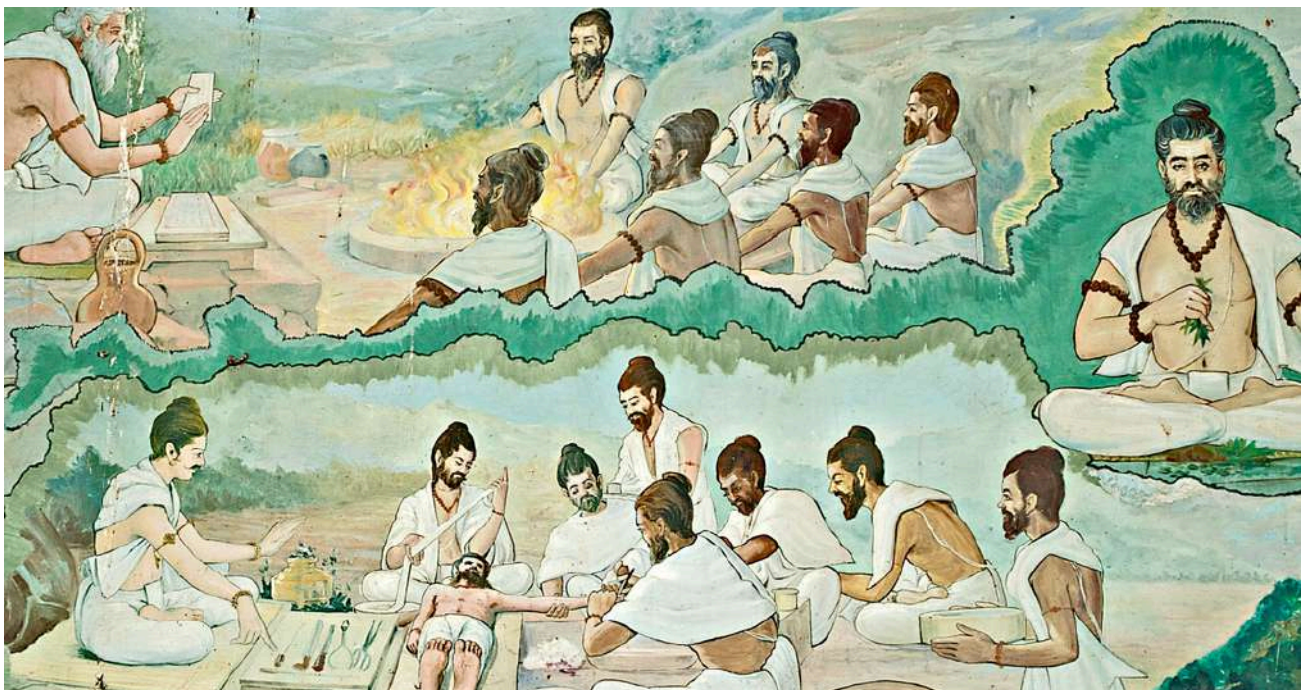
¡Disfruta de la lectura! 🙏

ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda en Atharva Veda

Cuando estudiamos el origen del Ayurveda en sus textos, nos encontramos con un tiempo en el que la verdad y la conciencia reinaban entre los seres humanos. Un tiempo en el que el ritual y la medicina iban de la mano. En el Caraka Samhita, por ejemplo, se presenta a Brahman como el primer conocedor de la tradición médica. Brahman transmitió este conocimiento a los Ashvins y luego a Indra, hasta llegar a los primeros seres humanos: Punarvasu y sus discípulos. Estos mitos y muchos conceptos básicos de salud, enfermedad y terapia, están recogidos en el Veda. Pero existe consenso al situar la mayor parte de esos conocimientos en el Atharva Veda, el cuarto y último Veda. En este artículo analizamos qué y cuánto hay de Ayurveda en Atharva Veda.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Feminidad y masculinidad en Ayurveda

En la literatura clásica ayurvédica, la salud sexual y reproductiva aparece ligada al equilibrio de doshas y la calidad de los tejidos. Sin embargo, la industria moderna ha convertido los conceptos de feminidad y masculinidad en Ayurveda, en una estrategia de venta. La masculinidad se ha asociado con la potencia sexual y el poder, mientras que la feminidad se ha relacionado con la belleza y la pureza. Hace unos días celebrábamos el día de la mujer. Por ese motivo, en el artículo de hoy incidimos sobre el machismo que subyace en algunos mensajes transmitidos por la industria farmacéutica ayurvédica. Para ello resumimos el artículo de Islam & Kuah publicado en Indian Journal of Gender Studies en el año 2013.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Inflamación, cáncer y Ayurveda

Si bien la medicina personalizada es un concepto relativamente nuevo en la ciencia moderna, en Ayurveda es una práctica que tiene siglos de antigüedad. El cáncer es una enfermedad compleja y multifactorial. Y el abordaje biomédico se está orientando cada vez más hacia la medicina traslacional (centrada en el paciente) y personalizada. Por su parte, el enfoque ayurvédico siempre se ha adaptado al paciente, a su entorno y también a la evolución en las diferentes etapas de la enfermedad. En este artículo revisamos las tesis de Sumantran & Tillu publicadas en 2012 en torno a las relaciones entre inflamación, cáncer y Ayurveda: ¿pueden aplicarse los principios ayurvédicos al abordaje biomédico del cáncer? ¿Puede ser “ama” un biomarcador de inflamación crónica y cáncer?

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Preguntas frecuentes: Diploma Intensivo en India

Si estás pensando en formarte en Ayurveda, pero solo tienes un mes al año para eso, quizá el Diploma Intensivo en India te interese. Como es lógico, una actividad así despierta también dudas. En el artículo de esta semana voy a intentar resolver algunas de ellas de carácter más genérico:

- ¿Por qué ir a la India para hacer el Diploma de Alimentación y Masaje Ayurveda?
- ¿Cuál es la fecha límite para inscribirse?
- ¿Qué documentación se necesita para entrar en la India?
- ¿Hay que vacunarse?
- ¿Es necesario un seguro médico?
- ¿Cuándo y cómo hay que viajar?
- Etc.

[LEER MÁS](#)





Beneficios de la asafétida

La asafétida es una especia con un poderoso efecto digestivo. Es aperitiva, digestiva, carminativa, y tiene una acción limpiadora en los canales o srotas 🌿

Si sueles sentir hinchazón, gases o molestias después de comer, este remedio tradicional ayurvédico puede convertirse en tu gran aliado. Su capacidad para calmar el exceso de Vata la hace ideal para mejorar la digestión y evitar esos incómodos desequilibrios.

Para potenciar sus beneficios, combínala con jengibre, comino y sal negra. Juntos, crean una sinergia perfecta para mantener tu sistema digestivo ligero y en armonía. Debido a su potencia, es preferible cocinar con ella o sofreírla en ghee, en lugar de tomarla directamente.

Si la hinchazón o la acidez son parte de tu día a día, no estás solo/a... ¡pero sí puedes cambiarlo! 🔄

🌿 Beneficios:

- 🔥 Aumenta el fuego digestivo (agni).
- ✅ Elimina eficazmente los bloqueos de los alimentos.
- 🌬️ Calma la energía Vata descontrolada.
- 🛡️ Elimina lombrices intestinales
- 🧼 Limpia el intestino.
- 🌬️ Alivia los gases y los cólicos.
- 🕒 Facilita la descomposición de los alimentos más difíciles de digerir.

Cuida tu digestión con el poder de Ayurveda ❤️



Beneficios de la canela

La canela es una especia llena de beneficios para tu salud. En Ayurveda la conocemos por ser de sabor picante y dulce, y potencia caliente. Es ligera, seca y penetrante, por lo que actúa sobre todo a nivel digestivo, cardiocirculatorio, respiratorio y ginecológico-reproductivo.

Además, hoy sabemos que su alto contenido en antioxidantes, ayuda a combatir el estrés oxidativo y proteger el organismo frente al envejecimiento celular🌿

Si buscas mejorar tu digestión, fortalecer tu sistema inmunológico o mantener equilibrados tus niveles de azúcar en sangre, este tesoro de la naturaleza puede ser tu gran aliado. Su acción cálida y estimulante la hace ideal para mejorar la circulación y fortalecer el corazón❤️

Para potenciar sus beneficios, combínala con jengibre, miel o cúrcuma. Juntos, crean una sinergia perfecta para reforzar tu bienestar y mantener el equilibrio del cuerpo.

🌿 Beneficios:

- ✅ Fuente natural de antioxidantes
- ❤️ Es cardiotónica
- 🔄 Favorece la circulación sanguínea
- 🍌 Equilibra los niveles de azúcar en sangre
- 🌿 Mejora la digestión y alivia la hinchazón
- 🛡️ Refuerza el sistema inmunológico
- 👤 Ayuda a aliviar la inflamación
- 🔥 Aumenta el calor corporal y la energía





Beneficios de triphala

Este remedio ayurvédico combina tres frutos: Amalaki, Haritaki y Vibhitaki, creando una fórmula equilibrada que armoniza los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha) y actúa en sinergia para favorecer la salud digestiva y el bienestar general.

Si buscas una limpieza interna suave, fortalecer tu sistema inmune o mejorar tu digestión, Triphala es un gran aliado. Su riqueza en antioxidantes y su acción antiinflamatoria ayudan a proteger el organismo y promover la longevidad.

☀️ Beneficios de Triphala:

- ✅ Favorece la digestión y alivia molestias gastrointestinales
- 🛡️ Refuerza el sistema inmunológico y aporta vitalidad
- 🌿 Propiedades antiinflamatorias naturales
- ♥️ Ayuda a regular el peso de forma natural
- 👤 Mejora la evolución de úlceras crónicas
- 🌿 Rico en antioxidantes para el bienestar celular

Una combinación única para revitalizar tu cuerpo desde dentro 🌿





Beneficios del hibisco

El hibisco (*Hibiscus rosa sinensis*), conocido como Japā o Jāsuda en Ayurveda, es mucho más que una flor vibrante. La encontramos bien descrita ya en el tratado Vaidyavallabha (s. XVII), donde destaca por su efecto refrescante y su capacidad para promover el equilibrio hormonal. Además, su acción rasayana lo convierten en un gran aliado para la piel, el cabello y la salud en general.

Si buscas mejorar tu bienestar de forma natural, fortalecer tu cabello o mejorar la salud general, el hibisco es una excelente opción.

Estudios recientes destacan su riqueza en flavonoides y ácidos orgánicos, que están alineados con su poder rejuvenecedor.

🌸 Beneficios:

✅ Regula el ciclo menstrual

🩸 Fortalece la salud del corazón

🔥 Reduce la inflamación y combate el estrés oxidativo

👤 Promueve una piel y un cabello fuerte y saludable

🌿 Actúa como un refrescante natural para equilibrar Pitta

Una flor poderosa que nutre tu cuerpo desde adentro 🍀❤️





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 han finalizado su formación. Hace solo 2 semanas participaban en su último seminario de Masaje Ayurveda con el profesor José Luis García, donde aprendieron y practicaron tratamientos ayurvédicos.

¡Enhorabuena a tod@s! 🌿



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda.
Promoción 2024-2025**

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!

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 2 de abril 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 -

