

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

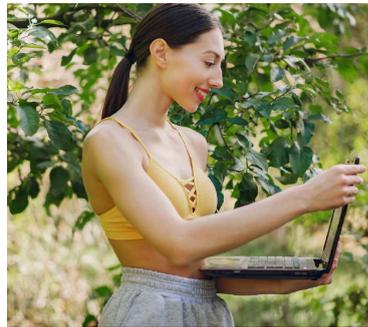
Junio: prepara tu verano con Ayurveda



Dieta para
pitta dosha



Dieta para
kapha dosha



Inteligencia artificial
en Ayurveda



Anupana en
Ayurveda



Beneficios de la
granada



Beneficios del
shilajit



Beneficios del
clavo



Mejores alimentos para
el verano



Editorial

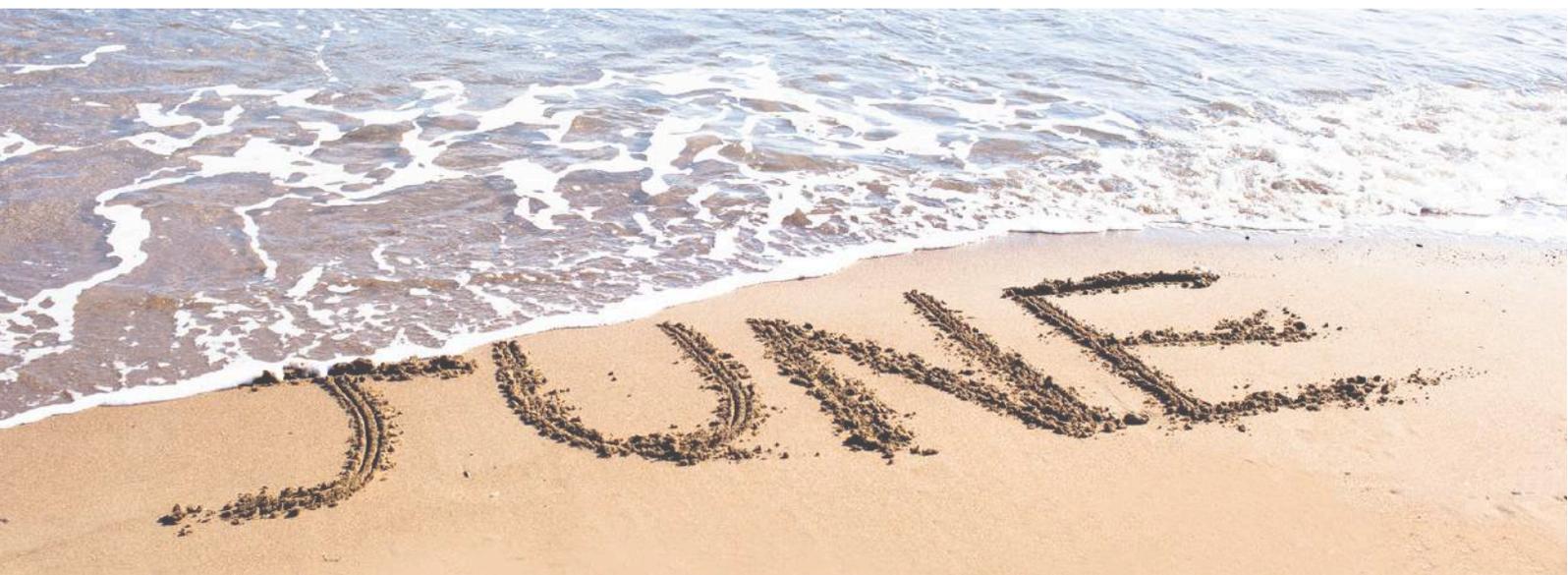
El pasado día 21 de junio celebrábamos el Día Internacional del Yoga. La fecha no es casual, coincide con el solsticio de verano, considerado en la tradición védica como un momento de máxima energía solar y un tiempo de transformación interior. Yoga y Ayurveda son dos ciencias hermanas, la primera trabaja la mente y la conciencia, la segunda el cuerpo y la salud. No perdamos esa memoria ancestral que hemos recibido para cuidarnos.



En la revista de este mes continuamos con la serie de artículos dedicados a la dieta ideal para cada dosha, con las recomendaciones para pitta y kapha dosha. Nos atrevemos además a hacer una primera valoración de las posibles aplicaciones de la inteligencia artificial generativa en Ayurveda. En el último artículo analizamos el concepto de “anupana” en Ayurveda, una fórmula extraordinaria que nos permite potenciar cualquier medicamento ayurvédico de forma sencilla. Por supuesto, también acompañamos la revista los mejores consejos de nuestras redes: especias, recetas y psicología positiva.

¡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.

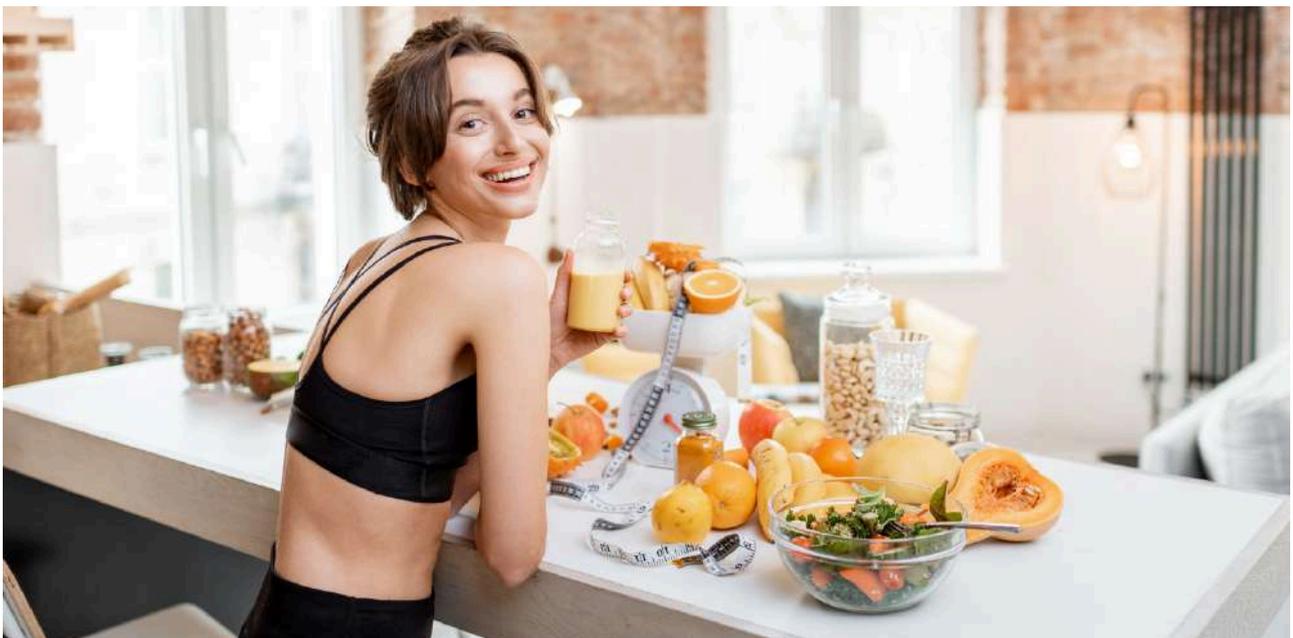
¡Disfruta de la lectura! 🙏

ARTÍCULOS DESTACADOS

Dieta para pitta dosha

Pitta dosha encarna en nuestro organismo al Sol y al calor que encontramos en la naturaleza. Se caracteriza por las cualidades moderadamente ligera y untuosa, caliente, fluida, penetrante... En las personas que tienen una constitución predominantemente pitta dosha encontramos características que son compatibles con esas cualidades. Es decir, son moderadas de tamaño, activas, lógicas, regulares, etc. La alimentación es uno de los tres pilares de la salud, junto con el sueño y el control sensorial. Por eso debe cuidarse especialmente para conseguir equilibrio físico y mental. En el presente artículo detallamos las claves de una dieta para pitta dosha, revisando también otros aspectos de interés como las rutinas óptimas, prácticas de salud y factores que pueden desequilibrar esta constitución.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Dieta para kapha dosha

Kapha dosha representa en nuestro organismo a la Luna y al elemento agua de la naturaleza. Se caracteriza por las cualidades pesada, fría, oleosa, estable, etc. En las personas con constitución predominantemente kapha encontramos características acordes con estas cualidades: suelen tener unas formas robustas, una energía más pausada, tendencia a la pasividad, carácter tranquilo y cierta resistencia a los cambios. Ya sabemos que la alimentación es uno de los ejes de la salud, por lo que resulta esencial cuidarla para mantener el equilibrio físico y emocional. En el presente artículo detallamos las claves de una dieta para kapha dosha, comentando también otros aspectos de interés como las rutinas óptimas, prácticas saludables y factores que pueden desequilibrar esta constitución.

[LEER MÁS](#)

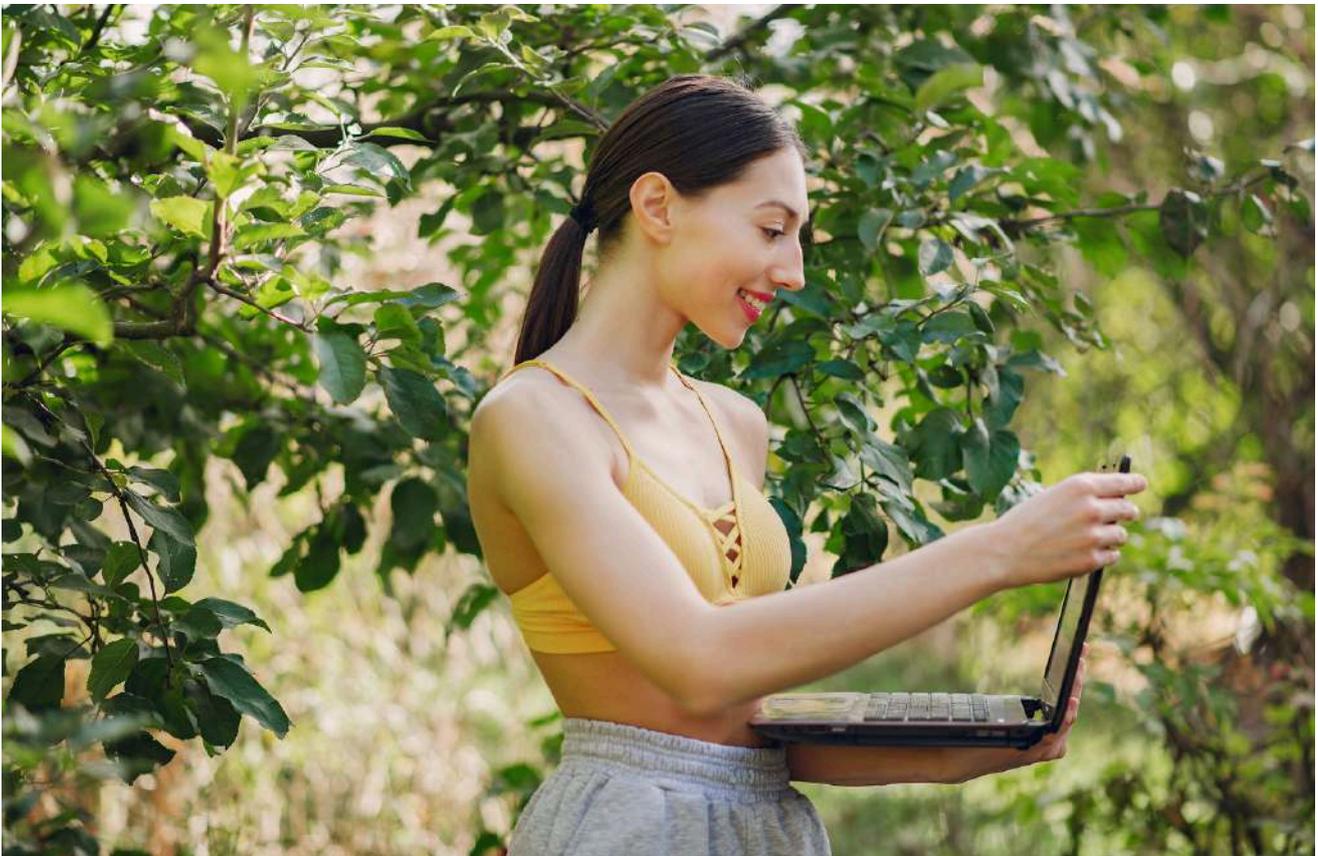


ARTÍCULOS DESTACADOS

Inteligencia artificial en Ayurveda

La medicina ayurvédica ha guiado durante siglos a millones de personas en la búsqueda del equilibrio y la salud. Ahora, en pleno siglo XXI, una nueva herramienta irrumpe con fuerza: la inteligencia artificial (IA). Aunque en apariencia pertenecen a mundos opuestos, uno ancestral, otro digital y moderno, quizá su combinación pueda abrir un camino inédito hacia una medicina más personalizada, preventiva y basada en datos. En la Escuela Superior de Ayurveda estamos explorando las diferentes posibilidades de la aplicación de la inteligencia artificial en Ayurveda. Y dentro de esa reflexión hoy hemos querido compartir un resumen con los hallazgos del estudio “Artificial Intelligence in Ayurveda: Current Concepts and Prospects” (Ranade, 2024), una revisión bibliográfica todavía muy incipiente, pero que ya apunta algunas claves sobre impacto que podría tener sobre los diagnósticos, tratamientos y prácticas de bienestar.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Anupana en Ayurveda

Anupana en Ayurveda refiere los vehículos o sustancias que se utilizan para administrar los medicamentos, potenciando así su eficacia. La aplicación de este concepto permite mejorar la absorción, y los efectos de las plantas y fórmulas de los tratamientos ayurvédicos. Esta interacción entre el vehículo y el medicamento es clave en el enfoque holístico de la medicina ayurvédica, donde cada elemento juega un papel crucial en el proceso de salud. Ejemplos bien conocidos son la leche, el agua tibia, la miel o el ghee.

[LEER MÁS](#)





Beneficios de la granada

En Ayurveda, la granada es una fruta muy valorada y suele recomendarse como parte de las rutinas de cuidado digestivo.

¡Una forma deliciosa y sencilla de disfrutar de todas sus propiedades!

La granada es mucho más que una fruta refrescante: es un auténtico tónico natural.

Estos son solo algunos de sus beneficios según el Ayurveda:

- ❤️ Fortalece el corazón
- 💪 Aumenta la vitalidad y la energía
- 🍴 Estimula el apetito y mejora la digestión, sin agravar pitta
- 🧠 Actúa como tónico nervioso
- 🍑 Tonifica los tejidos y mejora la salud de la piel
- 🔥 Combate el cansancio
- ❤️ Se considera un afrodisíaco natural
- 🥗 Además, es ideal para equilibrar el sistema digestivo y mejorar la absorción sin generar acidez



¿Lo mejor? ¡Es fácil incorporarla a tu rutina! Disfrútala entera, en zumo o como parte de tus comidas principales.



Beneficios del shilajit

El Shilajit es una sustancia resinosa poco conocida en occidente, pero de uso milenario en Ayurveda. Se considera un rasayana, es decir, un poderoso rejuvenecedor que revitaliza cuerpo y mente.

Entre sus beneficios:

- ✨ Aumenta la vitalidad y combate el cansancio
- 🧠 Refuerza el sistema inmune y el bienestar mental
- 🔥 Mejora la digestión y la absorción de nutrientes
- 💎 Tiene efecto anti-aging y es afrodisíaco
- 👉 Ayuda en casos de asma y diabetes
- 🧬 Restaura el equilibrio energético
- 👤 Ideal para personas con predominancia Vata o Kapha

Eso sí, no es para todo el mundo. Siempre consulta antes de tomarlo.





Beneficios del clavo

¿Sabías que esta especia aromática puede ayudarte desde la cabeza hasta los pies? Aunque es conocida como "picante", en realidad el clavo tiene un efecto refrescante y calmante sobre el cuerpo.

¡Un verdadero tesoro de la naturaleza!

Aquí te dejamos sus beneficios:

- 🦷 Alivia el dolor de muelas de forma natural
- 👃 Combate el mal aliento
- 🌿 Estimula la digestión
- 👤 Limpia los pulmones y licúa la mucosidad
- 👩 Mejora el estado de ánimo
- 🌟 Calma dolores y molestias
- ⚡ Aporta energía





Mejores alimentos para el verano según Ayurveda

La salud del corazón no solo depende de qué comes, sino también de cómo vives



Durante los meses más calurosos☀️, nuestro cuerpo tiende a acumular Pitta y Vata dosha, lo que puede generar sequedad, acidez y desequilibrios en el sistema digestivo. Ayurveda recomienda alimentos refrescantes y fáciles de digerir🌿

Incluye en tu dieta veraniega:

- 🍈 Melón (moderadamente)
- 🥒 Pepino
- 🍹 Zumo de frutas dulces
- 🥛 Leche y suero de leche
- 🍲 Sopas de arroz y lentejas
- 🥥 Agua de coco
- 🍲 Sopas de carne



Evita las bebidas calientes durante el verano, pero también las muy frías o con hielo, ya que pueden afectar tu digestión y generar toxinas o “ama” en el cuerpo.



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 NOVIEMBRE 2025
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	ABRIL 2026
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	10 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2025



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

¡Te esperamos!



Nuestros alumn@s del Diploma semipresencial de noviembre 2024 disfrutaron hace unas semanas su primer seminario de Alimentación Ayurveda con la Dra. Prachiti Kinikar, donde aprendieron y practicaron casos clínicos.

¡Gracias a tod@s! 🌿



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda.
Promoción 24-26**

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!

DIPLOMA AYURVEDA ALIMENTACIÓN & MASAJE

SEMIPRESENCIAL Y ONLINE

Inicio: 5 de noviembre 2025

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

