

# esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Julio: prepara tu verano con Ayurveda



Adicciones digitales  
en Ayurveda



Cuándo tomar medicinas  
en Ayurveda



Medicina forense  
en Ayurveda



Nutracéuticos  
en Ayurveda



Infusiones y bebidas que  
calman el calor



Rutina de verano  
para pitta dosha



Tipos de sal  
en Ayurveda



Beber agua  
según tu dosha



## Editorial

El mes de agosto es el mes vacacional por excelencia en España, y en muchos países del hemisferio norte. También la Escuela interrumpe brevemente la docencia hasta septiembre, por aquello de que “el arte de descansar forma parte del arte de trabajar”. Nuestro servicio de comunicación seguirá activo como siempre, informando de nuestras próximas actividades y atendiendo cualquier consulta.



También seguiremos activos en nuestras redes para seguir ofreciendo los mejores consejos. Asimismo, ultimamos ya los preparativos de las **Prácticas en India** del mes de septiembre, una propuesta para nuestros alumnos de Máster que nos ilusiona especialmente.

En la revista de este mes encontrarás los artículos escritos en nuestro blog. En el primero profundizamos en las adicciones digitales y cómo abordarlas con la medicina Ayurveda. En el segundo te explicamos la importancia de elegir bien el momento en el que tomamos las sustancias medicinales, para potenciar su efecto. El tercero lo hemos dedicado al conocimiento forense que puede documentarse en la literatura clásica y en Ayurveda, un tema que nos ha sorprendido incluso a nosotros. Y el último artículo recoge una propuesta de nutracéuticos dentro de la farmacia ayurvédica; estos productos que están entre la medicina y el alimento, son conocidos y utilizados desde tiempos inmemoriales en India. Como es habitual, también seleccionamos los mejores consejos publicados en nuestras redes.

¡Disfruta de la lectura y de las vacaciones si tienes esa fortuna!

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.

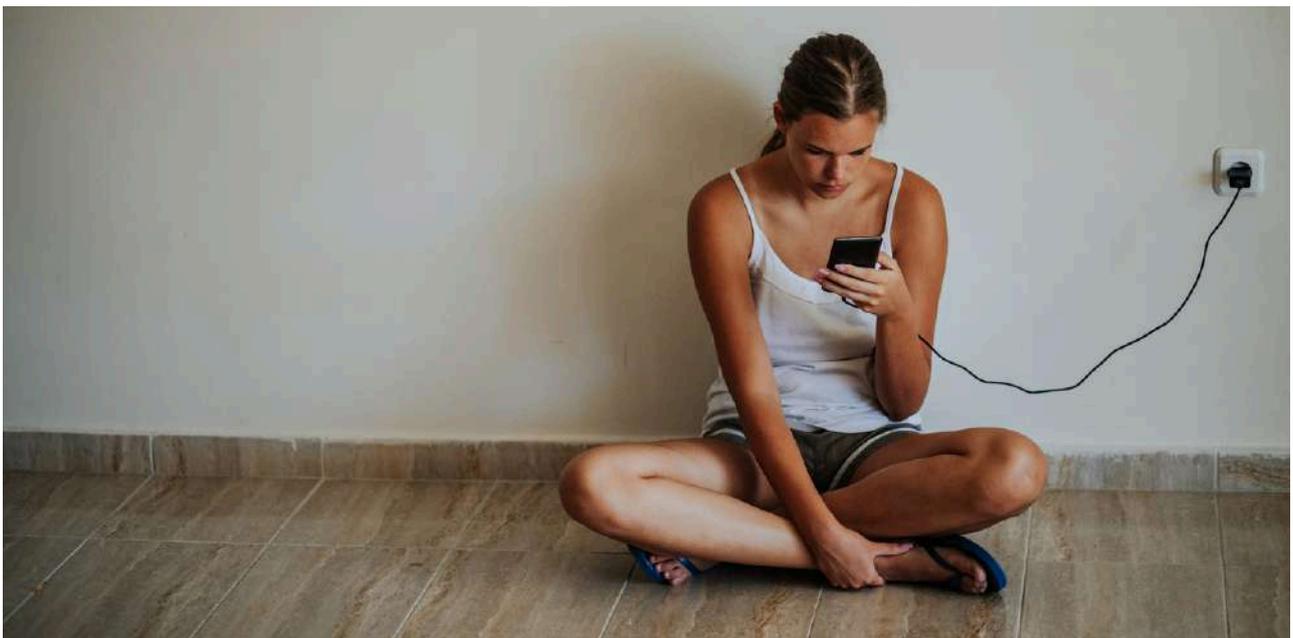
¡Disfruta de la lectura! 🙏

## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Adicciones digitales en Ayurveda

La adicción digital es un tipo de adicción conductual en crecimiento, que se caracteriza por el uso compulsivo y descontrolado de tecnologías como redes sociales, videojuegos o navegación en internet. Este comportamiento puede tener impactos negativos en la salud mental, provocando ansiedad, insomnio, dificultades cognitivas y aislamiento social. Ayurveda interpreta estos trastornos como desequilibrios en la mente y los sentidos. Y propone un abordaje basado en terapias psicológicas y espirituales, estilo de vida, plantas medicinales y panchakarma. En el presente artículo profundizamos en las adicciones digitales en Ayurveda, basándonos en la revisión de Yadav (2025) publicada con el título Ayurveda in Behavioral Addictions.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Cuándo tomas las medicinas en Ayurveda

El momento en que se toma un medicamento ayurvédico es conocido como aushadha sevana kala. La eficacia terapéutica de una sustancia depende también del momento en que se administra, en armonía con los ritmos circadianos del cuerpo y los doshas. Elegir bien cuándo tomar las medicinas en Ayurveda puede mejorar su eficacia incluso en dosis menores. En algunos casos hace posible que un solo fármaco sea útil para tratar distintos trastornos. Además, puede acortar la duración del tratamiento, especialmente en enfermedades crónicas. En el artículo de esta semana revisamos las recomendaciones ayurvédicas para optimizar el efecto del medicamento.

[LEER MÁS](#)



## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Medicina forense en Ayurveda

Cuando pensamos en medicina forense, lo más habitual es imaginar laboratorios modernos, análisis toxicológicos y autopsias realizadas con tecnología avanzada. Sin embargo, en el mundo antiguo, civilizaciones como la india ya habían desarrollado métodos precisos para investigar muertes, mucho antes de que existiera la ciencia forense tal como la conocemos. Uno de los testimonios más valiosos de esta tradición es el Arthashastra, obra atribuida a Kautilya, un célebre estratega y consejero político del siglo IV a. C. Este tratado, concebido originalmente como un manual de política y administración del Estado, ofrece también una valiosa mirada hacia prácticas médico-legales de la época, que hoy reconocemos como parte integral de la medicina forense en Ayurveda. En esta ocasión nos salimos de los temas más habituales para explorar el pensamiento ayurvédico y las enseñanzas del Arthashastra, como un antecedente temprano del conocimiento forense.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Nutracéuticos en Ayurveda

Los nutraceuticos son suplementos dietéticos que se utilizan para mejorar la salud, retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades (cáncer, enfermedades neurodegenerativas y cardiovasculares). En la actualidad, los nutraceuticos están acaparando una gran atención por su potencial nutricional y terapéutico. La medicina Ayurveda había desarrollado conceptos similares mucho antes. El concepto de alimentación o ahara, ya recoge una orientación personalizada que aprovecha las propiedades adaptógenas e inmunomoduladoras de los alimentos, según la constitución de la persona. Asimismo, el concepto de rasayana hace referencia a las terapias rejuvenecedoras, cuyo objetivo es prolongar la longevidad, mantener la vitalidad y retrasar el envejecimiento. En el presente artículo exploramos la aplicación de esta idea y los productos ayurvédicos que más podrían aproximarse al concepto de nutraceuticos en Ayurveda

[LEER MÁS](#)





## infusiones y bebidas que calman el calor

Cuando el calor aprieta, no conviene tomar bebidas heladas y azucaradas. Esa es la primera tentación y el mercado de bebidas lo sabe. En Ayurveda, hay formas más saludables de refrescar el cuerpo... Y también los doshas.

Aquí van algunas opciones que puedes adaptar a tu constitución, gustos y momento del día:

### 🌹 Agua de rosas o de hibisco

Ideal para calmar el calor, mantener la piel y la mente frescas. Apta para todos los doshas, especialmente cuando el clima es seco y cálido.

### 🌿 Infusión de menta y cilantro

Refresca, aligera y es digestiva. Le va bien sobre todo a Kapha y Pitta.

### 🥥 Agua de coco natural

Hidratante, suave y rica en minerales. Es ideal para Vata y Pitta.

### 🥛 Takra (suero de leche con especias)

Digestivo y equilibrante. Es un alimento tridosha (bueno para los tres doshas), al que podemos añadir un toque de jengibre y cilantro (semillas u hojas), para conseguir una acción refrescante y tónica sobre nuestra digestión.

### 🌿 Agua tibia con plantas

Jengibre seco para Kapha y Vata, cardamomo para todos, pétalos de rosa para calmar el calor y Pitta... Hay muchas combinaciones posibles.

La clave: evita las bebidas frías (de nevera), que apagan el fuego digestivo. Apuesta por sabores suaves y naturales. ¿Qué estás bebiendo tú este verano?☀️



## Rutina de verano para pitta dosha

¿Sueles sentirte más irritable, con la piel sensible o con el sueño ligero en verano? Es el signo claro de que Pitta está un poco alterado.

Aquí van algunos consejos simples para cuidarte y equilibrar tu dosha pitta:

🧑‍🦰♀️ Despiértate pronto y sin prisas. No hace falta hacer una rutina intensa: un poco de respiración consciente o estiramientos suaves ya ayudan.

🍎 Come ligero y fresco: frutas dulces, ensaladas suaves, calabacín, pepino, coco... Y mejor dejar a un lado los picantes y ácidos, el café y el vinagre por un tiempo.

💧 Bebe agua (nunca fría de nevera o helada), o prepara una infusión de pétalos de rosa o cilantro, para tomarla cuando se enfríe.

🌳 Evita el sol más intenso del mediodía. Si vas a moverte, mejor por la mañana temprano o al atardecer.

🛁 Aplica aceite de coco después de la ducha si notas la piel caliente o irritada.

En verano, menos es más. Tu cuerpo te lo va a agradecer☀️





## Tipos de sal en Ayurveda

¿Sabías que en Ayurveda no todas las sales son iguales?

El tipo de sal que eliges también influye en tu equilibrio interno ✨

🧂 Saindhava Lavana (sal de roca)

La más recomendada. No calienta en exceso ni genera pesadez. Es suave, equilibrada y favorece la digestión.

🧂 Samudra Lavana (sal marina)

Muy común, pero más pesada y caliente. En exceso, puede agravar Pitta o causar hinchazón.

🧂 Vida Lavana (sal negra)

Digestiva, ligeramente laxante y carminativa. Ideal para comidas pesadas, pero con moderación.

🧂 Sauvarchala Lavana (sal sanchal o volcánica)

Estimulante digestivo. Muy usada en preparaciones ayurvédicas clásicas como trikatu, o en mezclas de especias ayurvédicas.

Recuerda: en Ayurveda la sal es más que sabor. Es una medicina si se usa bien.





## Beber agua según tu dosha

💧 Beber agua también puede ser ayurvédico

No se trata solo de cuánta tomas... Sino de cuándo y cómo la bebes.

Según el Ayurveda, el momento en que tomas agua puede ayudarte a mejorar la digestión y equilibrar tu dosha dominante:

✨ Vata → una hora antes de comer. Así apoyas el fuego digestivo sin enfriarlo.

🔥 Pitta → pequeños sorbos durante el día. Esto ayuda a mantener el cuerpo fresco y alivia el exceso de calor.

🌿 Kapha → justo antes de comer, en forma de infusión aperitiva. Así reduces la pesadez y evitas comer en exceso.



Recuerda: el agua muy fría puede apagar el agni (fuego digestivo). Mejor templada, hervida previamente o tomada en forma de infusión.

¿Ya sabes cuál es tu dosha y cómo adaptar tu hidratación?

Si no, te ayudamos a descubrirlo ❤️



## 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**

<b>DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA</b>	5 DE NOVIEMBRE 2025
<b>MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA</b>	ABRIL 2026
<b>PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA</b>	10 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2025



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

¡Te esperamos!



*Nuestros alumn@s de Máster (primer año) de abril 2025 participaron hace unas semanas en sus primeros seminarios con la Dra. Prachiti, enfocados en la resolución de casos clínicos.*

*¡Gracias a tod@s! 🌿*



**Máster en Medicina Ayurveda  
Promoción 25-28**

*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 -

