

# esĀyurveda

## news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



## Diciembre: celebrar con Ayurveda



Karna purana  
en Ayurveda



Festivales de Ayurveda  
más importantes



La ciencia  
del Ayurveda



Infusiones Ayurveda  
para el invierno



Cuidado de la piel  
para este invierno



Consejos Ayurveda  
para este invierno



Menú ayurvédico  
para esta Navidad



Programación  
ESAY 2026



esĀyurveda  
Escuela Superior de Āyurveda

## Editorial

¡Espero que estés disfrutando de las Navidades! Son fechas muy especiales para pasar en el refugio de la familia. Es bueno recordar que, a veces, la mejor forma de avanzar es simplemente parar. Y eso es lo que te propongo para estas fechas de vorágine. Si puedes, ¡para! Disfrutad de la pausa, de la buena compañía y de aquello que te hace sentir bien, sin etiquetas ni exigencias. Y mide bien lo que comes... 😊



Nosotros también pararemos unos días. Eso sí, antes de eso estamos ultimando ya todos los flecos del programa 2026. En marzo volverán una nueva edición del **Diploma** y del **Retiro de Iniciación** al Ayurveda. Son dos oportunidades maravillosas para conocer esta medicina, que acabará siendo tu nueva forma de ver el mundo. En abril llegará el **Máster**, la formación más profunda que puedes encontrar en lengua hispana. En los meses de julio y agosto te ofreceremos el **Retiro de panchakarma** y el **Diploma intensivo**, las experiencias más completas para ver y vivir Ayurveda en India. Y ya en septiembre, las **Prácticas** en India, el colofón de nuestra formación. Ya ves que hay para todos los gustos.

En la revista de este mes te presentamos los artículos escritos en nuestro blog. Empezamos describiendo y revisando las principales indicaciones de *karna purana*, el procedimiento de oleado de los oídos. En otro artículo comentamos los principales festivales relacionados con Ayurveda. Y también recuperamos uno de los artículos más exitosos del año. Aderezamos todo con las recomendaciones publicadas en nuestras redes, y algunas sugerencias de menús para estas fechas de cenas y comidas en familia. Todo en este nuevo número de esAyurveda News.

¡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

### Karna purana en Ayurveda: el oleado de los oídos

El oleado de los oídos consiste en la administración de aceite (u otras sustancias), directamente en el canal auditivo externo. Dentro de las rutinas diarias de salud o dinacharya, esta práctica equilibra vata en la región craneal y contribuye a prevenir las enfermedades relacionadas, particularmente la hipoacusia. Como procedimiento terapéutico, karna purana está indicado en el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el oído, la mandíbula y el cuello. En el presente artículo reviso el procedimiento, las indicaciones y contraindicaciones, así como las evidencias científicas más relevantes publicadas en torno a karna purana en Ayurveda.

[LEER MÁS](#)



## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Festivales de Ayurveda más importantes

Estamos en vísperas de celebrar la festividad religiosa más importante de la Cristiandad: La Navidad. Y aprovechando esta circunstancia, queremos revisar los principales festivales ayurvédicos de la tradición hindú. Los festivales de Ayurveda representan la rica tradición cultural y médica de la India, combinando espiritualidad, salud y cohesión social. En este artículo exploramos su significado y la forma en la que se desarrollan, indicando además las fechas clave del próximo año 2026.

[LEER MÁS](#)



## ARTÍCULOS DESTACADOS

### La ciencia del Ayurveda

La ciencia del Ayurveda es una de las tradiciones médicas más antiguas y profundas del mundo. Su origen en la India se remonta a miles de años, y aunque hoy se enfrenta a los retos de la modernidad, sigue siendo una fuente inagotable de sabiduría para la salud, la prevención y la sanación. La educación en Ayurveda, sin embargo, ha atravesado una evolución compleja. Entre 1870 y 1970 sufrió constantes cambios de política que afectaron la calidad y uniformidad de los programas. Ya en 1970 se creó el Consejo Central de Medicina India (CCIM), dependiente del Ministerio AYUSH, y encargado de estandarizar el currículo a nivel nacional. Aun así, hoy persisten grandes desafíos: muchos profesionales formados en Ayurveda optan por ejercer medicina occidental, y la falta de infraestructura y recursos de investigación limita la confianza en la práctica ayurvédica tradicional. En el presente artículo exploramos la evolución del sistema educativo ayurvédico, y la figura emergente del vaidya-científico, el profesional llamado a liderar un renacimiento en esta ciencia milenaria. Para ello tomamos como referencia el artículo de Patwardhan et al. publicado en Current Science en 2011.

[LEER MÁS](#)





## Infusiones Ayurveda para el invierno

El invierno nos pide calidez y cuidado interno. Las infusiones calientes no solo reconfortan, sino que también activan la digestión, fortalecen el sistema inmune y equilibran los doshas.

Algunas combinaciones ideales:

🌿 Jengibre + Canela + Pimienta negra (grano entero). Activa la digestión y combate la sensación de frío.

🌿 Cúrcuma + Nuez moscada + Leche de almendra o coco. Calma Vata, nutre el cuerpo y ayuda a descansar.

🌿 Hinojo + Cardamomo + Menta. Facilita la digestión y refresca suavemente, perfecto para Pitta.

🌿 Clavo + Canela + Regaliz. Estimula la circulación y protege frente a congestiones típicas de Kapha.

💡 Tips ayurvédicos:

- Bebe tus infusiones calientes o tibias, preferentemente recién hechas.
- Disfruta de ellas lentamente, como un ritual de conexión contigo mism@.
- Añade miel solo cuando la infusión esté templada, para preservar sus propiedades.

Con estas infusiones, tu cuerpo se mantendrá cálido, tu digestión activa y tu energía equilibrada, haciendo que este invierno sea más confortable y saludable ❤️



## Cuidado de la piel para este invierno

El frío, el viento y la sequedad del invierno pueden afectar nuestra piel, dejándola apagada, tirante o sensible. Ayurveda nos ofrece herramientas naturales para mantenerla nutrita, cálida y protegida durante toda la estación.

Consejos ayurvédicos para una piel saludable en invierno:

### \_AUTOMASAJE DIARIO (Abhyanga):

Masajear tu cuerpo con aceite tibio de sésamo, coco o almendra antes de la ducha, mejora la circulación, nutre la piel y protege frente al frío.

### BAÑOS TEMPLADOS Y CORTOS:

Opta por duchas rápidas con agua tibia. Evita el agua muy caliente.

### HIDRATACIÓN DESDE DENTRO:

Bebe infusiones calientes y alimentos ricos en líquidos y nutrientes (sopas, guisos, leche dorada), para mantener la piel flexible y radiante.

### PROTECCIÓN DE ZONAS SENSIBLES:

Labios, manos y pies necesitan un extra de cuidado. Usa aceites o mantecas naturales para evitar grietas y sequedad.

### MASCARILLAS NUTRITIVAS:

Aplica mascarillas caseras de avena, miel o aceite de sésamo para revitalizar la piel y devolverle luminosidad.

Con estos hábitos simples, tu piel se mantendrá saludable, suave y luminosa 



## Consejos Ayurveda para este invierno

❄️ El invierno llega y trae consigo la energía lunar, una energía más introspectiva. Es una estación perfecta para cultivar la calma y fortalecer el cuerpo.

❅ Kapha en invierno:

Durante esta temporada predominan la frialdad, la humedad y la pesadez. Esto puede traducirse en congestión y cierta sensación de estancamiento, especialmente en personas Kapha.

Las constituciones Vata también deben protegerse del frío intenso y la sequedad para evitar desequilibrios.

Aquí tienes algunas recomendaciones para mantener tu vitalidad durante estos meses:

1. Apuesta por lo caliente y nutritivo, como tomar sopas, guisos y alimentos cocinados con especias que activen tu fuego digestivo. Evita lo crudo y frío. Una leche dorada con cúrcuma por la noche puede ayudarte a descansar mejor.
2. Hidratación. Beber infusiones durante el día ayuda a limpiar los canales, fortalecer el sistema inmune y equilibrar el peso.
3. Calor para el cuerpo, calma para la mente. Incorpora baños templados y automasajes con aceite tibio para mejorar la circulación, relajar tensiones y nutrir tu energía vital (prana).
4. Nasya: dos gotas de aceite en las fosas nasales por la mañana actúan como barrera protectora frente al frío y la sequedad, fortaleciendo tus defensas naturales.
5. Sal a caminar cuando haya luz natural: el aire fresco y el sol suavizan la pesadez invernal, y elevan el ánimo. Practica ejercicio moderado, evitando esfuerzos excesivos que agoten tu energía.



MENU AYURVÉDICO

PARA ESTA

*Naveidad*

# Entrantes

- Crema de boniato y especias (4 pax)
- Palitos de zanahoria y calabaza al curry (4 pax)
- Coliflor dorada con crema de tahini (4 pax)

# Plato principal:

- Curry cremoso de verduras con leche de almendras (4 pax)

# Postres:

- Bolitas de dátil, coco y algarroba (4 pax- 12/15 bolitas)
- Copas de yogur de coco con frutos rojos y especias (4 pax)



# Entrante |

## CREMA DE BONIATO Y ESPECIAS

### Ingredientes:

- 1 cucharada de ghee
- 1/2 cucharadita de asafétida (opcional)
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 5 tazas de caldo de verduras
- 6 tazas de boniato pelado y en cubitos
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de clavo molido
- 1/4 cucharadita de canela molida
- Zumo de 1/2 lima
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1 cucharada de tamari
- Cilantro fresco picado

# Entrante 2

## PALITOS DE ZANAHORIA Y CALABAZA AL CURRY

### Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes, cortadas en palitos
- 300 g de calabaza, cortada en palitos
- 2 cucharadas de ghee
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto

### Preparación

Precalienta el horno a 180 °C.

Mezcla los palitos de zanahoria y calabaza con ghee, cúrcuma, comino, sal y pimienta.

Extiende en una bandeja de horno y hornea 20-25 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

# Entrante 3

## COLIFLOR DORADA CON CREMA DE TAHINI

### Ingredientes:

- 1 coliflor mediana, separada en floretes
- 2 cucharadas de ghee
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de tahini
- Zumo de 1/2 limón
- Agua para diluir el tahini

## Preparación:

Precalienta el horno a 200°C. Mezcla la coliflor con ghee, cúrcuma, jengibre y sal.

Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorada y crujiente.

Para la crema, mezcla tahini con zumo de limón y un poco de agua hasta obtener consistencia cremosa.

Sirve la coliflor con la crema de tahini.



# Plato principal

## CURRY CREMOSO DE VERDURAS CON LECHE DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

- 1/4 taza de almendras remojadas toda la noche
- 2 cucharadas de ghee
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino
- 8 hojas de curry frescas o 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 1 chili verde picado (opcional)
- 1 cucharadita de semilla de cilantro molida
- 1/2 cucharadita de romero molido
- 1/8 cucharadita de asafétida
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 3 patatas medianas, en cubos
- 1 taza de zanahorias en cubos
- 1 taza de judías verdes cortadas
- 1 taza de coliflor cortada
- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharadas de cilantro fresco para decorar

## Preparación:

Licúa las almendras con 1 taza de agua hasta obtener leche de almendras sin grumos.

Calienta el ghee, añade comino, hojas de curry, jengibre, chili, semilla de cilantro, romero y asafétida.

Incorpora la leche de almendras y sube el fuego hasta que hierva.

Añade patatas, tapa y cocina a fuego medio-bajo 10 minutos. Añade zanahorias, judías verdes y coliflor. Cocina hasta que estén tiernas.

Incorpora espinacas y cocina 5 minutos más. Sirve con cilantro fresco.



# Postre I

## BOLITAS DE DÁTIL, COCO Y ALGARROBA

### Ingredientes:

- 15-18 dátiles deshuesados
- 1/2 taza de almendra molida
- 1 1/2 cucharadas de harina de algarroba
- 1/3 taza de coco rallado + extra para rebozar
- 2 cucharadas de ghee
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de jengibre
- 3 gotas de esencia de vainilla

### Preparación:

Procesa almendra, harina de algarroba, coco, canela y jengibre.

Añade dátiles, ghee y vainilla; procesa hasta obtener mezcla homogénea.

Forma bolitas de 1 1/2 cucharada y rebózalas en coco rallado. Guarda en tarro hermético.

# Postre 2

## COPAS DE YOGUR DE COCO CON FRUTOS ROJOS Y ESPECIAS

### Ingredientes:

- 400 g de yogur de coco natural
- 1 taza de frutos rojos frescos
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de miel (opcional)

### Preparación:

Mezcla el yogur con canela y nuez moscada.

Coloca en copas y cubre con frutos rojos.

Añade un hilo de miel si deseas un toque extra de dulce.



## Programación ESAY 2026

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2026.

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



*Nuestros alumnos del Diploma de noviembre 2024 realizaron hace unos días 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 24-26**

*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!*

A promotional image for a diploma program. The top half features the text 'DIPLOMA AYURVEDA ALIMENTACIÓN &amp; MASAJE' in a large, bold, black font, and 'SEMIPRESENCIAL Y ONLINE' in a smaller, white font. The bottom half shows a woman lying down, receiving a massage, with a lit oil lamp (diya) in the background, suggesting a spa or wellness setting. A yellow brushstroke at the bottom left contains the text 'Inicio: 11 de marzo 2026'.

[\*\*SABER MÁS\*\*](#)

# MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE & SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2026

[SABER MÁS](#)



RETIRO DE INICIACIÓN AL  
AYURVEDA

20, 21 y 22 de marzo 2026

[SABER MÁS](#)

# DIPLOMA INTENSIVO

*en India*

## ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2026

[SABER MÁS](#)

# RETIRO AYURVÉDICO

*en India*

## PANCHAKARMA

6 al 19 de julio 2026

[SABER MÁS](#)



**- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -**

