

# esĀyurveda

## news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

**Enero: tiempo de equilibrio y nuevos comienzos**



Chyawanprash  
en Ayurveda



Nagarjuna y  
Ayurveda



Prabhava en  
Ayurveda



Beneficios de  
las pasas



Beneficios del  
Gulkand



Plantas ayurvédicas  
para una piel radiante



Especias esenciales  
para el invierno



Programación  
ESAY 2026



esĀyurveda  
*Escuela Superior de Āyurveda*

## Editorial

¿Qué tal el inicio de año? ¿Muchos propósitos? En lo personal yo ya he logrado los míos. Sí, puedes creerlo. Tengo mi autoestima por las nubes. Es cierto que no eran muy ambiciosos: vestir más con chándal (qué comodidad...), y leer más y de forma habitual (menos televisión y redes...). Pero no por simples me restan mérito o reducen el impacto en mi vida, que ha sido mucho mayor de lo imaginado 😊

Como parte de la Escuela Superior de Ayurveda, solo puedo renovar los propósitos que nos planteamos cada año. Seguimos en el empeño de acerca Ayurveda a todo el mundo, como un conocimiento práctico para vivir mejor y más sanos. Y renovamos igualmente los proyectos que son nuestra bandera. El **Diploma** en Alimentación y Masaje Ayurveda, que es nuestra insignia, y con el que hemos llegado ya a más de un millar de alumn@s de todo el mundo. El **Máster** en Medicina Ayurveda, un servicio de formación que profundiza en todas las especialidades clásica de la mano de médicos ayurvédicos. Las **Prácticas Tuteladas**, el colofón que permite una inmersión en la clínica Ayurveda en India. Las actividades en India, nuestro **Diploma intensivo** (¡tan intenso como la experiencia!), o nuestros **Retiros de Panchakarma e Iniciación** al Ayurveda. Todo vuelve, y a todo eres bienvenid@.

En la revista de este mes destacamos los artículos de nuestro blog. El primero lo hemos dedicado a chyawanprash, una mermelada con propiedades rasayana que se ha convertido en el producto más popular de India. Te hablamos también de Nagarjuna y el impacto de su pensamiento en Ayurveda y el Budismo. Y en otro artículo te hemos contado qué es prabhava, un concepto farmacéutico cuyo conocimiento y dominio incrementa las opciones terapéuticas del profesional. Y entre los consejos prácticos de nuestras redes, no te pierdas los beneficios de las pasas (qué cerca las tenemos y qué poco las aprovechamos) y la mermelada de pétalos de rosa o Gulkand. Te hablamos igualmente de las plantas ayurvédicas que tonifican la piel y las especias que no pueden faltar en invierno. 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

### Chyawanprash en Ayurveda. La mermelada rasayana por excelencia.

En el top 5 de los productos ayurvédicos más populares está, sin duda, chyawanprash. Esta fórmula descrita en la literatura clásica se ha elaborado durante generaciones en el ámbito doméstico para consumo familiar. A partir de la década de 1970 se impulsó su producción y consumo a gran escala. Las cifras disponibles indican que las ventas han pasado de aproximadamente 5 millones de dólares americanos en 1990, a unos 100 millones en la actualidad, consolidándolo como el producto ayurvédico más vendido en India. En el presente artículo analizo la historia de chyawanprash en Ayurveda, su farmacología y principales indicaciones terapéuticas. Asimismo, resumo algunas de las mejores evidencias científicas que corroboran las aplicaciones de este producto.

[LEER MÁS](#)



## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Nagarjuna y Ayurveda

Nagarjuna (s. I) es una de las figuras históricas más enigmáticas y prolíficas de la medicina Ayurveda y el pensamiento indio. Es conocido sobre todo como prati samskarta del Susruta Samhita, es decir, el sabio responsable de la reedición del lenguaje y la estructura del tratado, para hacerlo más comprensible. Además, completó el texto original con la última sección llamada *uttara tantra*, de contenido más médico que quirúrgico. Se considera igualmente el autor del Rasa Ratnakara, otro tratado clásico relevante dentro de la alquimia, y de numerosas recetas y fórmulas ayurvédicas. En este artículo profundizo en la relación entre Nagarjuna y Ayurveda como un binomio cuya importancia no debe pasar desapercibida.

[LEER MÁS](#)



## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Prabhava en Ayurveda. El efecto especial de algunas sustancias.

Las sustancias que administramos en Ayurveda, ya sean alimentos o medicinas, actúan en función de su sabor (rasa), efecto posdigestivo (vipaka), potencia (virya) y cualidades (gunas). En general, estos parámetros están alineados y permiten inferir el efecto que producirán en el organismo. Pero hay sustancias que producen un efecto que no puede explicarse atendiendo solo a esos parámetros. A ese efecto o acción especial lo llamamos prabhava en Ayurveda. En el presente artículo voy a profundizar en este concepto y sus implicaciones en la práctica clínica.

[LEER MÁS](#)





## Beneficios de las pasas en Ayurveda

En Ayurveda, las pasas, conocidas como Draksha Phalottama, “el mejor de los frutos”, son apreciadas por sus múltiples propiedades terapéuticas:

- ✓ Ayudan a calmar el exceso de calor y Pitta, aliviando la sensación de ardor.
- ✓ Reducen la sed intensa y a refrescar el organismo de forma natural.
- ✓ Fortalecen la salud digestiva, siendo útiles en ciertos desequilibrios intestinales.
- ✓ Favorecen el buen funcionamiento del sistema respiratorio.
- ✓ Tienen un efecto suavemente calmante sobre la mente, ayudando en estados de cansancio o confusión mental.
- ✓ Nutren y fortalecen el cuerpo gracias a su calidad dulce y reconstituyente.

Cómo tomarlas:

Remoja 10-12 pasas en agua durante 2-3 horas y consúmelas junto con el agua templada para potenciar sus beneficios.





## Beneficios del gulkand en Ayurveda

🌹 El Gulkand, preparado tradicionalmente a base de pétalos de rosa, es muy valorado en Ayurveda por sus propiedades refrescantes y equilibrantes:

- ✓ Ayuda a reducir la acidez gástrica y a cuidar la salud digestiva.
- ✓ Resulta útil en casos de inflamación, úlceras orales o gástricas, gracias a su efecto calmante.
- ✓ Favorece el buen tránsito intestinal y puede aliviar el estreñimiento.
- ✓ Produce una piel más saludable, ayudando en casos de acné, forúnculos y pequeñas imperfecciones.
- ✓ Contribuye a calmar la mente y promover un sueño reparador.
- ✓ Actúa como diurético natural, favoreciendo la eliminación de líquidos y ayudando a reducir el edema.
- ✓ Es considerado seguro para niños y mujeres embarazadas, cuando se consume en cantidades adecuadas.





## Plantas ayurvédicas para una piel radiante

En Ayurveda, el grupo Varnya reúne a las plantas tradicionales utilizadas para realizar la luminosidad, el tono uniforme y la vitalidad natural de la piel.

Hierbas ayurvédicas clave:

- Sándalo
- Zarzaparrilla india
- Regaliz
- Canela
- Azafrán
- Amla
- Jengibre
- Cúrcuma
- Costus (Kustha)
- Cúrcuma arbórea
- Haritaki
- Loto
- Neem



Beneficios principales:

- Ayudan a potenciar la luminosidad natural de la piel.
- Favorecen un tono más uniforme y claro.
- Reducen el exceso de calor e inflamación (Pitta equilibrado).
- Contribuyen a una mejor nutrición y circulación de la piel.
- Ayudan a mantener la piel hidratada, suave y revitalizada.
- Mantiene un aspecto fresco, saludable y juvenil.



## Especies esenciales para el invierno

El invierno ❄️ puede traer consigo frío, humedad y desequilibrios en los doshas, especialmente Kapha, cuando estas condiciones son intensas y se alargan en el tiempo. En Ayurveda, las especias juegan un papel clave para mantener el calor interno y mejorar la digestión. Aquí te dejamos algunas especias esenciales para esta temporada🌿

Incorporar estas especias en tu dieta diaria durante el invierno no solo mejora tu digestión, sino que también ayuda a protegerte frente a los catarros y otros procesos respiratorios咳

### FENOGRECO

Ideal para estimular el calor interno y equilibrar la digestión. El fenogreco es perfecto para aquellos que sufren de desequilibrios en los canales digestivo y respiratorio. Puedes consumirlo en infusión o en polvo, mezclado con tus comidas.

### JENGIBRE

Ideal para fortalecer el fuego digestivo (agni). Puedes usarlo fresco o seco en infusiones, o añadirlo a tus comidas. También es excelente para aliviar la tos y los resfriados.

### CARDAMOMO

Además de ser excelente para la digestión, el cardamomo también es eficaz para aliviar la tos y mejorar la respiración. Y por si fuera poco, es medhya, es decir, nutre y fortalece las funciones cognitivas. Puedes añadir las semillas de las vainas en infusiones o en platos dulces y salados.

## PIMIENTA NEGRA

Esta especia es perfecta para despejar las vías respiratorias y reducir la congestión. Además, ayuda a estimular la circulación. Puedes usarla en polvo o en grano, ya sea en tus platos o disuelta en miel, y en la dosis más adecuada para tu constitución (más en kapha y menos en pitta o vata dosha prakrti).

## CLAVO DE OLOR

Con propiedades antibacterianas y antivirales, el clavo es ideal para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones comunes del invierno. Úsalo en infusiones, guisos o incluso en aromatizantes naturales.

## CANELA

La canela es una especia termogénica, lo que significa que ayuda a calentar el cuerpo desde adentro. Ideal para mejorar la circulación, equilibrar el azúcar en sangre, y lograr un toque delicioso a tus infusiones, sopas o platos salados.

## CÚRCUMA

Reconocida por sus propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma es excelente para reforzar el sistema inmunológico y reducir la inflamación. Agrégala a tus sopas, batidos dorados o platos de arroz, para disfrutar de sus beneficios.

## NUEZ MOSCADA

Esta especia es perfecta para relajar el cuerpo y mejorar la circulación. También es excelente para conciliar el sueño, para lo cual recomendamos tomar una pizca con leche.





## 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 (edición de noviembre 2024) realizaron hace unos días su segundo 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 quieras 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 & MASAJE" in large, bold, black letters, followed by "SEMIPRESENCIAL Y ONLINE" in a smaller white box. Below the text is a photograph of a woman lying down, receiving a massage. A traditional oil lamp (diya) is visible in the background. At the bottom left, there is a yellow brushstroke containing 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



[SABER MÁS](#)



[SABER MÁS](#)



**- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -**

