

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Marzo: florece con Ayurveda



Lactancia
en Ayurveda



Ayurveda frente
al destino



Emplasto o lepa
en Ayurveda



Legumbres
en Ayurveda



Beneficios del
shatavari



Beneficios del
cilantro



Primavera y alergias
en Ayurveda



Programación
ESAY 2026



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

En la mitología hindú, Kamadeva (dios del deseo) y Vasant (la Primavera) buscaron despertar a Shiva de su gélida meditación para que amara a Parvati y renovara el universo. Enfurecido por la interrupción, Shiva incineró a Kamadeva, pero luego lo resucitó como energía invisible que se manifiesta en forma de deseo y fertilidad primaveral. Los mitos hindúes nos ayudan a comprender los ciclos de la naturaleza y su relación con nuestro cuerpo. Y es que la primavera la sangre altera...



El mes de marzo siempre es particularmente intenso para la Escuela. Terminamos formaciones y empezamos nuevas ediciones que nos llenan de alegría y orgullo. Efectivamente, acabamos de arrancar con una nueva edición del **Diploma** y en breve ponemos en marcha también el **Máster** para tod@s los que quieren seguir profundizando en esta medicina milenaria. Aprovecho para felicitar a tod@s nuestros alumnos porque han hecho un trabajo fantástico. No quiero olvidar la experiencia vivida hace una semana en el **Retiro** de Iniciación al Ayurveda. Ha sido maravilloso, el trabajo perfecto que combina profesionalidad y disfrute por todas las partes. Gracias de corazón a todos los que lo hemos hecho posible.

En el boletín mensual recopilamos como de costumbre los principales contenidos de nuestro blog y redes. En esta ocasión hemos revisado la lactancia desde el enfoque ayurvédico. Profundizamos también en un clásico: la voluntad frente al destino en la tradición hindú y la medicina Ayurveda. ¿Conoces qué son y cómo funcionan los emplastos? Te lo mostramos en otro artículo. Y por último, actualizamos un artículo sobre las legumbres en Ayurveda. Ya sabes, no te pierdas tampoco los consejos prácticos que publicamos regularmente en las redes, y que seguro que inspiran tu día a día. En este número te hablamos de las alergias, el cilantro y shatavari.

¡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

Lactancia en Ayurveda

La lactancia en Ayurveda ocupa un lugar central en el cuidado materno-infantil, e influye directamente en el crecimiento, la inmunidad y la estabilidad del lactante. Los textos clásicos describen con detalle la formación de la leche materna (stanya), la figura de la nodriza (dhatri), el método de lactancia (stanapan-vidhi), las causas que pueden alterar la producción (stanyanasha hetu), las sustancias que estimulan la producción (stanyaviridhi dravyas) o el proceso de destete (stanya apanayakala). En el presente artículo analizo la visión ayurvédica de la lactancia y las correlaciones que existen con la medicina moderna.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda frente al destino

El sufrimiento humano derivado de enfermedades físicas y mentales no siempre es curable. Existen trastornos genéticos y congénitos que solo pueden abordarse de forma limitada. No solo eso, también sabemos que, ante una misma enfermedad, una persona puede curarse sin tratamiento, otra con tratamiento y una tercera no responder a ningún tratamiento. En Ayurveda se reconocen estas limitaciones, y se acepta que el karma pasado (daiva) es un factor de patogénesis. Especialmente en trastornos genéticos, congénitos y mentales. En el presente artículo indago un poco más en estas relaciones para descubrir que, como cuentan los autores clásicos, el destino marca las condiciones, pero el esfuerzo consciente determina cómo vivimos dentro de ellas.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Emplasto o lepa en Ayurveda

Lepa en Ayurveda constituye una de las formas más populares de tratamiento externo o tópico en la medicina tradicional india. Se trata de una preparación semisólida administrada sobre la piel, elaborada a partir de sustancias medicinales que se transforman en polvo fino. Posteriormente se mezclan con un medio líquido adecuado para formar una pasta. Esta preparación puede utilizarse tanto con fines terapéuticos como cosméticos. En el presente artículo reviso el concepto, las clasificaciones de lepas, el procedimiento de administración, sus indicaciones y contraindicaciones, y algunos ejemplos clásicos.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Legumbres en Ayurveda

Cuando un paciente acude a mí para mejorar su salud, a menudo también quiere saber cómo tener una buena alimentación, que cuide igualmente del medio ambiente. Esto es más frecuente entre personas que hacen deporte. Ellas suelen leer mucho sobre nutrición moderna, y consideran que la proteína es el nutriente más importante de la comida. De otro lado, hay pacientes que quieren reducir su consumo de proteína animal. Pero les preocupa cómo compensar la necesidad de proteínas del organismo con una dieta vegetariana (o vegana), que basa el aporte de proteínas en las legumbres. También se cuestionan por qué su digestión no mejora después de adoptar una dieta más ligera y limpia. En el presente artículo profundizo en la visión ayurvédica sobre las legumbres e intento responder a estas preguntas.

[LEER MÁS](#)





Beneficios del shatavari en Ayurveda

Shatavari (*Asparagus racemosus*), conocida en sánscrito como satavari (“la que posee cien maridos”) y en inglés como espárrago salvaje, es una planta ancestral de la medicina Ayurveda reconocida por potenciar la salud reproductiva de la mujer, y equilibrar cuerpo y mente.

Principales beneficios de Shatavari según Ayurveda:

Potenciadora de la fertilidad femenina: ayuda a preparar el útero para la concepción, mejora la ovulación y previene abortos.

Galactogoga natural: estimula la producción de leche materna durante la lactancia.

Rejuvenecedora y tonificante: actúa como rasayana, fortaleciendo los tejidos y aumentando la vitalidad general.

Equilibrio hormonal y alivio de síntomas menopáusicos: ayuda a reducir sofocos, sequedad e irritabilidad.

Protección durante la gestación: mantiene la salud del sistema reproductivo y fomenta el bienestar del embarazo.

Fortalecedora del sistema nervioso: potencia la claridad mental y el equilibrio emocional (medhya).

Afrodisíaca y revitalizante: estimula la energía vital y el vigor general.

Apoyo digestivo y cardiovascular: ayuda en la hiperacidez y fortalece los vasos sanguíneos.

Formas de uso en Ayurveda: raíz fresca, polvo (churna), decocción, zumo (svarasa) o ghee medicado (shatavari ghrita), adaptando la dosis a tus necesidades con supervisión profesional.



Beneficios del cilantro en Ayurveda

El cilantro (*Coriandrum sativum*) es valorado en Ayurveda tanto por sus hojas frescas como por sus semillas secas, aportando múltiples beneficios para la salud:

Equilibra los tres doshas, particularmente Pitta, ayudando a mantener la armonía del cuerpo y la mente.

Favorece la digestión, aliviando indigestión, gases o malestar estomacal.

Purifica y refresca el organismo, ideal para eliminar el exceso de calor o Pitta.

Fortalece la salud del hígado y los riñones.

Tiene efecto calmante sobre la mente, ayudando a reducir estrés y ansiedad leves.

Fortalece el sistema inmune, gracias a sus minerales, vitaminas y antioxidantes.

Cómo incorporarlo en tu día a día:

- Añade hojas frescas de cilantro a ensaladas, batidos o salsas.
- Usa semillas de cilantro molidas como especia en tus guisos y preparaciones cocinadas.
- Prepara una infusión con semillas de cilantro.

El cilantro es un aliado natural para tu bienestar diario.



Primavera y alergias en Ayurveda

La primavera puede traer estornudos, tos y ojos llorosos... Pero en Ayurveda entendemos que las alergias son desequilibrios de los doshas, la digestión (agni) y la compatibilidad de alimentos y hábitos con la estación (rutusatmya).

Consejos ayurvédicos para prevenir alergias primaverales:

- Cambia gradualmente los hábitos de invierno a primavera (rutusandhi).
- Evita alimentos incompatibles con la estación (viruddhahara), como leche con plátano.
- Sigue una dieta ligera y nutritiva:
 - Cereales: cebada, quinoa, arroz tostado.
 - Legumbres: moong, lenteja roja.
 - Verduras: alcachofas, hinojo, apio, cebolla.
 - Frutas: granada.
 - Evita yogur y queso.
- Mantén agni activo con especias calientes y penetrantes: cúrcuma, jengibre, pimienta negra, laurel.
- Hidratación: agua tibia con jengibre o shadang paniya, infusiones de canela, clavo y tulsi.

Prácticas ayurvédicas preventivas y terapéuticas:

- Nasya: aplicación de aceite medicinal en nariz.
- Gandoosha: enjuague bucal con infusiones medicinales.
- Dhoomapaan: inhalación de humo de plantas como guggul o apio.
- Preparaciones medicinales: Sitopaladi churna con miel, Trikatu con miel, cúrcuma con miel.



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!

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

PRÓXIMAS FORMACIONES

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA	11 DE MARZO 2026
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	15 DE ABRIL 2026
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	3 AL 25 DE AGOSTO 2026

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

RETIROS

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA	20, 21, 22 DE MARZO 2026
RETIRO DE PANCHAKARMA EN INDIA	6 AL 19 DE JULIO 2026

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHETI (MADRID)	23 A 29 DE MARZO Y 7 AL 12 DE ABRIL 2026
--	---

*Nuestros alumnos del Diploma de marzo 2025 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 25-26**

*Hace unas semanas vivimos nuestro Retiro de Iniciación al Ayurveda
del 20 al 22 marzo*

*Un fin de semana para conectar, aprender y vivir el Ayurveda desde
la práctica: rutinas diarias, cocina, yoga, remedios y más.*

¡Gracias a quienes lo hicieron posible!



**Retiro de Iniciación al Ayurveda
20, 21 y 22 de marzo de 2026**

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

¡Aún estás a tiempo!

SABER MÁS

A close-up photograph of various Ayurvedic ingredients. In the foreground, there's a wooden bowl filled with fresh green herbs. Behind it, another wooden bowl contains a white, creamy substance, possibly ghee or a herbal paste. To the right, a small portion of a golden-brown, textured food item is visible. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE & SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2026

[SABER MÁS](#)

A wide-angle photograph of the Taj Mahal in Agra, India, during the golden hour of sunset. The white marble mausoleum is illuminated by the warm light of the setting sun. In the foreground, a woman wearing a colorful, patterned sari stands with her back to the camera, her arms raised in a gesture of joy or awe. To the right of the main building, a tall, slender minaret rises into the sky. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and yellows.

DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2026

[SABER MÁS](#)

A woman is lying on her back, covered with a white cloth, receiving a Panchakarma treatment. A person's hands are visible, one holding a small metal pot and the other near a brass lamp. The background shows a window with a geometric pattern.

RETIRO AYURVÉDICO

en India

PANCHAKARMA

6 al 19 de julio 2026

SABER MÁS





- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

