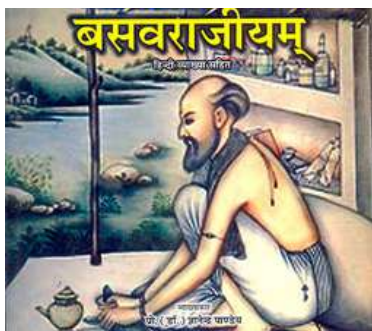


esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Junio: equilibra tu energía con Ayurveda



Basavarajiyam en Ayurveda



8 claves de una dieta sana en Ayurveda



La personalidad del paciente en Ayurveda



Las seis etapas de la enfermedad en Ayurveda



Remedios caseros con cúrcuma



Beneficios del ghee para los niños



Cansancio en Ayurveda



Programación ESAY 2026



Editorial

Justo ayer, 29 de junio, se celebraba el Purnima de Jyeshtha: las mujeres casadas ayunan, atan un hilo alrededor del árbol baniano y lo rodean, pidiendo longevidad para sus maridos. Este rito bebe del mito hindú de Savitri, que se casó con Satyavan sabiendo que moriría en un año. Cuando la muerte llegó, ella siguió a Yama, dios de la muerte, y con devoción e ingenio logró que le devolviera a la vida bajo un árbol baniano, que ha permanecido como un símbolo de longevidad.



Siempre me fascina descubrir como rito y ciencia convergen con frecuencia en Ayurveda. El mismo árbol que la tradición eligió como símbolo de vida que se renueva sin fin, es considerado en la farmacopea ayurvédica un remedio para enfriar el organismo, reducir pitta y prolongar la longevidad. La devoción de Savitri salvó la vida de su marido. La corteza de ese mismo árbol, ha salvado a los pacientes del fuego que traen el verano y los excesos. La tradición ayurvédica está llena de estas historias que aúnan la tradición y la ciencia, dentro de un simbolismo que es compartido y que tiene su origen en el mismo Veda.

En la revista de este mes destacamos los artículos de nuestro blog. El primero lo dedicamos al Basavarajiyam, un tratado poco conocido para el público general, pero con una enorme influencia en los estados indios sureños de Telangana y Andhara Pradesh. En otro artículo nos hemos centrado en los 8 aspectos críticos que enunció Caraka para valorar una dieta correcta. En el tercer artículo, abordamos el significado y variedad de la personalidad como expresión de la constitución mental. Por último escribimos también sobre el curso de la enfermedad en sus diferentes etapas, que van desde la aparición de síntomas poco específicos, hasta la cronificación. No te pierdas tampoco nuestros consejos en redes, entre los que rescatamos los remedios con cúrcuma, el beneficio del ghee para los niños o cómo gestionar el cansancio.

¡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

Basavarajiyam en Ayurveda

Dentro de la literatura clásica del Ayurveda existen obras ampliamente reconocidas como el Caraka Samhita o el Sushruta Samhita. Sin embargo, en el sur de la India, especialmente en las regiones de Andhra Pradesh y Telangana, existe otro texto que durante siglos ha ocupado un lugar privilegiado entre los médicos tradicionales: el Basavarajiyam en Ayurveda. Esta obra, escrita originalmente en sánscrito e incorporando numerosos versos en telugu, se convirtió en un auténtico manual de referencia para generaciones de practicantes ayurvédicos. Su carácter enciclopédico, la amplitud de enfermedades tratadas, y su particular énfasis en la alquimia médica, destacan a esta obra dentro de la tradición ayurvédica.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

8 claves de una dieta sana en Ayurveda

En Ayurveda consideramos tres pilares fundamentales de la vida y la salud: alimentación (ahara), sueño (swapna) y contención (brahmacharya). De ellos, la alimentación es seguramente el más importante, ya que la salud y la enfermedad dependen directamente de lo que comemos. Los alimentos son la principal fuente de nutrición, vitalidad y fuerza. Una alimentación adecuada favorece el crecimiento, repara los tejidos y favorece funciones como la digestión, la energía vital o la claridad mental. En cambio, una mala digestión puede generar ama, sustancia no digerida responsable de múltiples desequilibrios. Caraka describió las 8 claves de una dieta sana en Ayurveda o ahara vidhi vishesha ayatana, que explican cómo comer de forma saludable. Son: prakriti, karana, samyoga, rashi, desha, kala, upayoga samstha y upayokta. En el presente artículo reviso el significado de cada uno de estos factores.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

La personalidad del paciente en Ayurveda

Sattva es el concepto ayurvédico para referir la constitución de la mente. Para los autores clásicos no bastaba evaluar únicamente el cuerpo físico. Conocer la personalidad del paciente resultaba fundamental para una valoración clínica completa, y para diseñar el tratamiento óptimo. Cuerpo y mente se influyen mutuamente y participan en el mantenimiento de la salud, o en el desarrollo de la enfermedad. El presente artículo es una continuación de otro dedicado a los fundamentos del concepto sattva. Pero en esta ocasión reviso la variedad de personalidades descritas en los textos clásicos, que se apoya en la analogía con dioses, seres extraordinarios, animales e incluso plantas, para facilitar su comprensión.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Las seis etapas de la enfermedad en Ayurveda o shatkriyakala

El proceso patológico ayurvédico discurre por una serie de fases progresivas y se conoce como shatkriyakala. El modelo describe las seis etapas de la enfermedad en Ayurveda, y revela cómo un pequeño desequilibrio puede evolucionar hasta convertirse en una enfermedad plenamente desarrollada. Conocer bien este concepto es importante porque permite reconocer alteraciones antes de que los síntomas sean evidentes, facilitando una intervención temprana y evitando complicaciones posteriores. En el presente artículo reviso estas etapas y los síntomas más habituales que pueden manifestarse.

[LEER MÁS](#)





Remedios caseros con cúrcuma

La cúrcuma es una de las especias más valoradas en Ayurveda por sus propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y regeneradoras. Un básico en la cocina... Y también en el botiquín natural 🧡

Aquí tienes algunos usos tradicionales que pueden ayudarte en el día a día:

PARA RESFRIADOS 🤧

Prepara una leche dorada con bebida vegetal o leche, cúrcuma, pimienta negra y un poco de canela. Ideal para entrar en calor y ayudar al cuerpo en épocas de frío o congestión.

PARA GRIETAS EN LA PLANTA DE LOS PIES, mezclado con aceite de ricino.

PARA CORTES Y PEQUEÑAS HERIDAS 🩹

La cúrcuma se ha utilizado tradicionalmente por sus propiedades purificantes y regeneradoras. Aplicada de forma externa (mezclada con unas gotas de agua o aloe vera) puede ayudar a curar pequeñas lesiones de la piel.

PARA EL DOLOR DE GARGANTA 🍵

Añade una pizca de cúrcuma y sal a un vaso de agua tibia y haz gárgaras. Un remedio clásico para aliviar la irritación y reconfortar la garganta.

🌿 En Ayurveda, la cocina y la medicina siempre han ido de la mano. A veces, los remedios más simples son los que más nos conectan con el cuidado natural del cuerpo.



Beneficios del ghee para los niños

En Ayurveda, el ghee es considerado un alimento profundamente nutritivo para todas las etapas de la vida, especialmente durante la infancia 🌿👶

Durante los primeros años, el cuerpo y el cerebro están en pleno desarrollo, y las grasas saludables juegan un papel fundamental en ese crecimiento.

Aquí te compartimos algunos de los beneficios del ghee para los más pequeños:

CONTRIBUYE AL DESARROLLO CEREBRAL 🧠

El ghee contiene grasas de buena calidad que ayudan al desarrollo del sistema nervioso y favorecen funciones como la memoria, la concentración y el aprendizaje.

NUTRE EN PROFUNDIDAD 🌟

Es una fuente natural de vitaminas liposolubles como la A, D, E y K, esenciales para el crecimiento, la inmunidad y la salud de huesos y tejidos.

FAVORECE LA DIGESTIÓN 🔥

Según el Ayurveda, el ghee ayuda a fortalecer el agni (fuego digestivo) sin sobrecargar el sistema digestivo, algo muy importante en los niños.

AYUDA A ABSORBER MEJOR LOS NUTRIENTES 🍲

Las grasas saludables del ghee facilitan la absorción de nutrientes importantes presentes en otros alimentos, potenciando una nutrición más completa.

LUBRICA Y EQUILIBRA EL CUERPO 💛

El ghee aporta hidratación interna y ayuda a mantener el equilibrio de Vata, especialmente en niños más activos, sensibles o con tendencia a la sequedad.



Cansancio en Ayurveda

En Ayurveda, la fatiga no se entiende solo como “falta de energía”, sino como un desequilibrio profundo que puede afectar al cuerpo, la mente y los tejidos (dhatu).

Principales causas del cansancio:

- Factores externos. El cansancio puede intensificarse en etapas como el verano o la vejez, cuando el cuerpo necesita más cuidado y descanso.

También influye dormir poco o de forma inadecuada, lo que debilita ojas (la esencia vital y la fuerza del organismo).

Una alimentación demasiado seca, repetitiva o poco nutritiva también puede reducir la energía.

Incluso el exceso de actividad sexual o el desgaste físico constante pueden agotar los tejidos.

- Factores emocionales y mentales. El miedo aumenta Vata y seca el cuerpo, debilitando músculos y articulaciones.

La tristeza reduce Kapha, Rasa y ojas, disminuyendo la vitalidad.

Y la supresión constante de necesidades naturales (como dormir, comer o eliminar) genera un agotamiento progresivo del sistema nervioso y la mente.

- Causas internas (doshas y dhatu):

Vata elevado puede generar fatiga y debilidad.

Pitta en exceso agota Ojas y quema energía.

Kapha elevado produce pesadez y apatía.

Cuando los tejidos están debilitados o desequilibrados (rasa, mamsa, meda...), la fuerza vital disminuye y aparece el cansancio como síntoma.

También la acumulación de ama (toxinas) bloquea los canales del cuerpo, generando pesadez, lentitud y falta de energía.

🌿 ¿Cómo se trata según el Ayurveda?

· Cuando hay debilidad de tejidos:

Se recomienda una alimentación nutritiva, cálida y reconfortante: ghee, lácteos, cereales bien cocidos, uvas, dátiles o sopas nutritivas, siempre adaptado a la digestión de cada persona.

· Cuando hay ama o bloqueo:

Se prioriza una dieta ligera, especias digestivas (jengibre, pimienta negra, comino, cúrcuma), agua caliente, ayuno suave o comidas sencillas. También se recomiendan prácticas como el movimiento, el sudor y la limpieza del cuerpo. A medida que se va corrigiendo ama, se introducen fórmulas nutritivas que no sobrecargan agni (sopas de cereales).

· Cuando hay debilidad mental:

La recuperación pasa por alimentos sattvicos, descanso profundo, meditación, pranayama, mantras y hábitos que calmen el sistema nervioso y fortalezcan la mente.





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 NOVIEMBRE 2026 |
| MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA | ABRIL 2027 |
| DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA | 3 A 25 DE AGOSTO 2026 |
| PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA | SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2027 |

PROGRAMACIÓN ESAY 2026

RETIROS

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| RETIRO DE PANCHAKARMA EN INDIA | 6 A 9 DE JULIO 2026 |
|--------------------------------|---------------------|

PROGRAMACIÓN ESAY 2026

CONSULTAS

| | |
|---|--|
| CONSULTAS CON LA DRA. PRACHETI (MADRID) | JUNIO: 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18 Y 19 |
|---|--|

Nuestros alumnos del Diploma de la edición noviembre 2025 han realizado su primer seminario en Alimentación Ayurveda con la Dra. Prachiti, donde aprendieron y practicaron casos clínicos.

¡Enhorabuena a tod@s! 🌿



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda
Promoción 25-27**

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**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 11 de noviembre 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 -

