

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Julio: el Ayurveda que te acompaña este verano



Las piedras preciosas y semipreciosas en Ayurveda



Harita Samhita en Ayurveda



La dieta Ayurveda en el síndrome del intestino irritable



Pinda sweda en Ayurveda



Consejos para refrescarte este verano



Errores que agravan Pitta en verano



Rutina de verano para Pitta dosha



Programación ESAY 2026/27

Editorial

Ayer, 30 de julio, empezó Shravan, el mes más sagrado del calendario hindú en el Norte de India. La tradición cuenta que Shiva bebió el veneno que amenazaba al mundo y lo retuvo en su garganta, que quedó teñida de azul. En occidente, Paracelso escribió que solo la dosis hace el veneno. Ayurveda lleva milenios purificando plantas tóxicas hasta convertirlas en medicina. Y es que nada daña por sí mismo, todo depende de la dosis y las transformaciones (samsakaras) a las que sea sometido...



Las personas también somos así. Las experiencias nos ayudan y transforman cuando llegan en el momento y la forma apropiada. Lo que en un momento puede ser traumático, en otro nos sirve para impulsar la evolución espiritual más profunda. Justo estos días, **un grupo de alumn@s aventureros viaja ya para participar en nuestro Diploma Intensivo en India**, que arranca el próximo 3 de agosto. Es una experiencia única para quienes desean vivir el Ayurveda en su propia cuna: aprender junto a médicos ayurvédicos, visitar templos y mercados de especias, y practicar en un entorno ayurvédico inmersivo donde la tradición sigue viva. ¿Te gusta la idea?

En cuanto a los contenidos de este número, destacamos cuatro artículos de nuestro blog: un recorrido por las piedras preciosas y semipreciosas en Ayurveda y su uso en Rasashastra y Jyotisha. En el segundo artículo revisamos el Harita Samhita, un tratado clásico atribuido a Acharya Harita. En el siguiente artículo presentamos un ensayo clínico que compara la dieta biomédica y ayurvédica en el síndrome del intestino irritable. Por último te ofrecemos una guía completa sobre pinda sweda, la fomentación con saquitos medicinales. En redes sociales repasamos consejos para refrescarnos en verano, los errores que agravan Vata y Pitta dosha y una rutina veraniega para equilibrarlo.

¡Disfruta de la lectura y del verano!

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

Las piedras preciosas y semipreciosas en Ayurveda

El uso de las piedras constituye una de las áreas más singulares y menos comprendidas de la medicina tradicional india. Lejos de ser únicamente un sistema simbólico o astrológico, las gemas forman parte de un entramado terapéutico que combina la farmacología mineral (Rasashastra) y la evidencia clínica tradicional, con la espiritualidad védica y astrológica. Es decir, las piedras preciosas en Ayurveda se usan como materia prima para elaborar sustancias que se ingieren en forma de producto ayurvédico (pishtis y bhasmas), y también como amuletos reguladores de influencias planetarias dentro del marco de la astrología médica (Jyotisha). Con el paso del tiempo, este conocimiento terminó organizándose alrededor del sistema conocido como Navaratna, las nueve gemas principales asociadas a las influencias planetarias védicas.

[LEER MÁS](#)

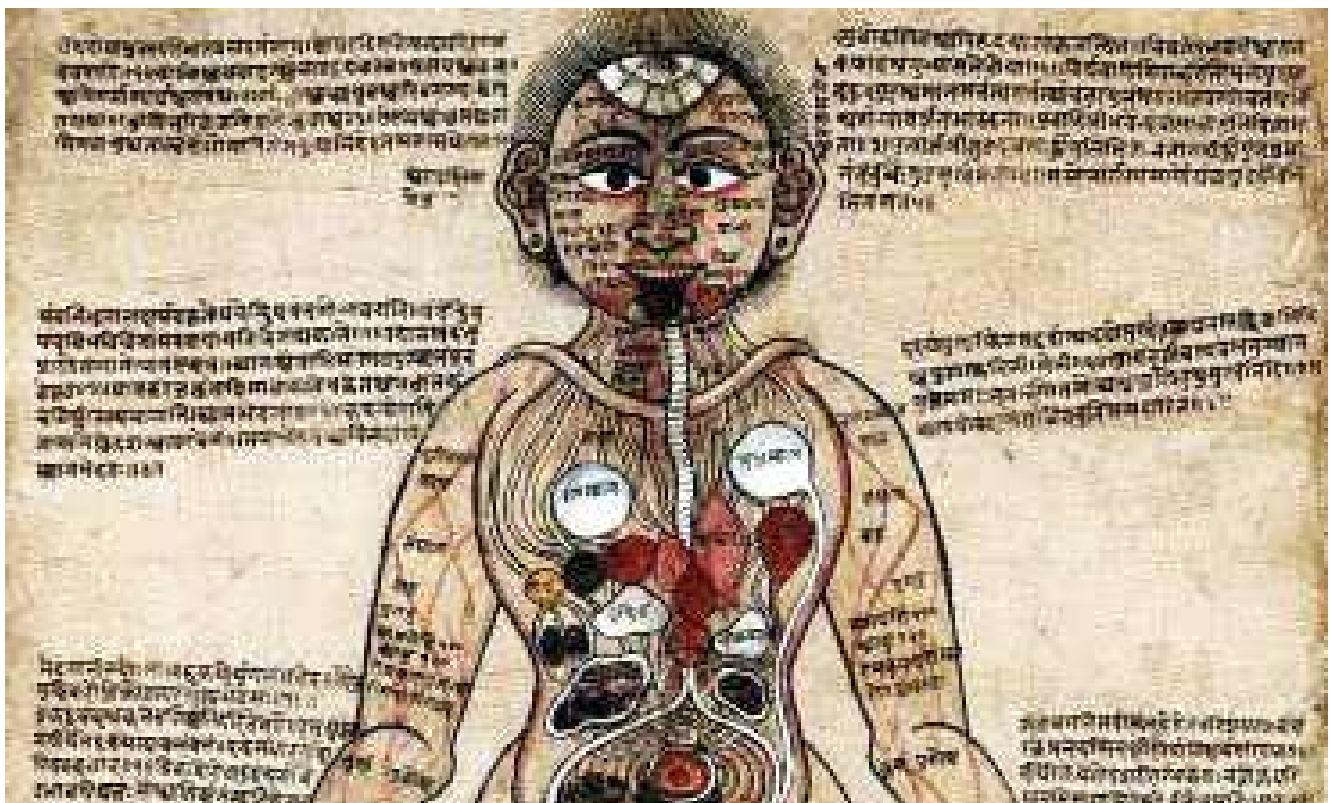


ARTÍCULOS DESTACADOS

Harita Samhita en Ayurveda

Harita Samhita es uno de los tratados clásicos más importantes de la medicina tradicional india, y una referencia destacada dentro de la literatura ayurvédica. Tradicionalmente se atribuye a las enseñanzas de Maharshi Atreya, transmitidas a su discípulo Acharya Harita, y constituye una de las obras que mejor exponen los principios fundamentales del Ayurveda. El texto reúne conocimientos sobre salud, enfermedad, diagnóstico, tratamientos, alimentación, farmacología y ética médica, integrando la teoría con la práctica clínica. Además, destaca la importancia de comprender al paciente de forma global, teniendo en cuenta factores como la edad, la constitución física, el entorno, la estación del año o el estilo de vida. En el presente artículo reviso los contenidos y la importancia del Harita Samhita en Ayurveda.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

La dieta Ayurveda en el síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable (SII) es uno de los trastornos digestivos más frecuentes, y puede afectar de forma importante a la calidad de vida de quienes lo padecen. Aunque la dieta baja en oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (acrónimo en inglés es FODMAP) es una de las estrategias nutricionales con mayor respaldo científico, no todas las personas responden igual y algunas encuentran difícil mantener sus restricciones a largo plazo. Por ello, cada vez existe un mayor interés por evaluar otros enfoques dietéticos que puedan ofrecer resultados similares o incluso superiores, como la terapia nutricional ayurvédica. En este artículo resumo y explico los principales hallazgos de un ensayo clínico aleatorizado que compara la dieta de elección biomédica para el SII con la propuesta ayurvédica. Este estudio destaca por ser reciente (año 2021), haberse realizado fuera de India sin médicos ayurvédicos (hospitales alemanes), y probar la superioridad de la dieta Ayurveda en el síndrome del intestino irritable.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Pinda sweda en Ayurveda

Pinda sweda es una de las imágenes más icónicas y reconocibles de la medicina Ayurveda. La aplicación de calor con saquitos de tela rellenos de sustancias medicinales forma parte de la idiosincrasia ayurvédica, y representa una de las mejores formas de realizar fomentación con acción terapéutica ampliada. Para ello se utilizan plantas medicinales, aceites y otras sustancias, que permiten personalizar el tratamiento a cada paciente y cada enfermedad. Este tratamiento fue mencionado por Caraka, Sushruta y Vagbhata dentro de la estrategia terapéutica de los trastornos vatavyadhi (neurotraumatología). Está particularmente indicado en las agravaciones de vata dosha y kapha dosha. En este artículo reviso detenidamente el concepto, la clasificación, el procedimiento, las indicaciones y contraindicaciones de pinda sweda en Ayurveda.

[LEER MÁS](#)





Consejos para refrescarte este verano

Durante los meses más cálidos ☀️, Ayurveda recomienda reducir el exceso de calor interno para mantenernos frescos, ligeros y en equilibrio. Estos son algunos de mis consejos favoritos:

💖 1. Viste colores refrescantes y tejidos naturales

Los colores tienen un efecto energético sobre nuestro organismo. En verano, Ayurveda recomienda vestir de blanco, ya que refleja el calor y aporta sensación de frescor. También son ideales los tonos azules, verdes, violetas y sus diferentes matices, que ayudan a calmar y equilibrar el exceso de fuego de Pitta.

Elige además tejidos naturales y transpirables como el algodón, el lino o la seda ligera, que permiten que la piel respire y regulan mejor la temperatura corporal.

💧 2. Mantente hidratado

La hidratación es fundamental, pero no todo vale. Bebe agua a temperatura ambiente y toma infusiones refrescantes como menta, hierbabuena, cardamomo, hibisco o pétalos de rosa, conocidas por sus propiedades calmantes y refrescantes. Evita las bebidas muy frías o con hielo, especialmente durante o justo después de las comidas, ya que pueden debilitar el agni y dificultar la digestión.

🥥 3. Practica abhyanga con aceite de coco

Un sencillo ritual para comenzar el día consiste en realizar un automasaje con aceite de coco antes de la ducha. Este aceite posee una naturaleza refrescante que ayuda a reducir el exceso de calor corporal, nutrir la piel y calmar el sistema nervioso.

Dedica entre 5 y 10 minutos a masajear todo el cuerpo con movimientos suaves. Notarás una agradable sensación de frescor y bienestar durante el día.

🌱 4. Apóyate en hierbas que refrescan y equilibran Pitta

Algunas plantas utilizadas tradicionalmente en Ayurveda ayudan a reducir el calor interno y la inflamación:

- Amalaki: rica en antioxidantes y muy beneficiosa para equilibrar Pitta.
- Shatavari: nutritiva, hidratante y calmante.
- Brahmi: ayuda a refrescar la mente y favorecer la claridad mental.

Estas plantas pueden ser grandes aliadas durante el verano, siempre adaptadas a las necesidades de cada persona y bajo recomendación profesional.

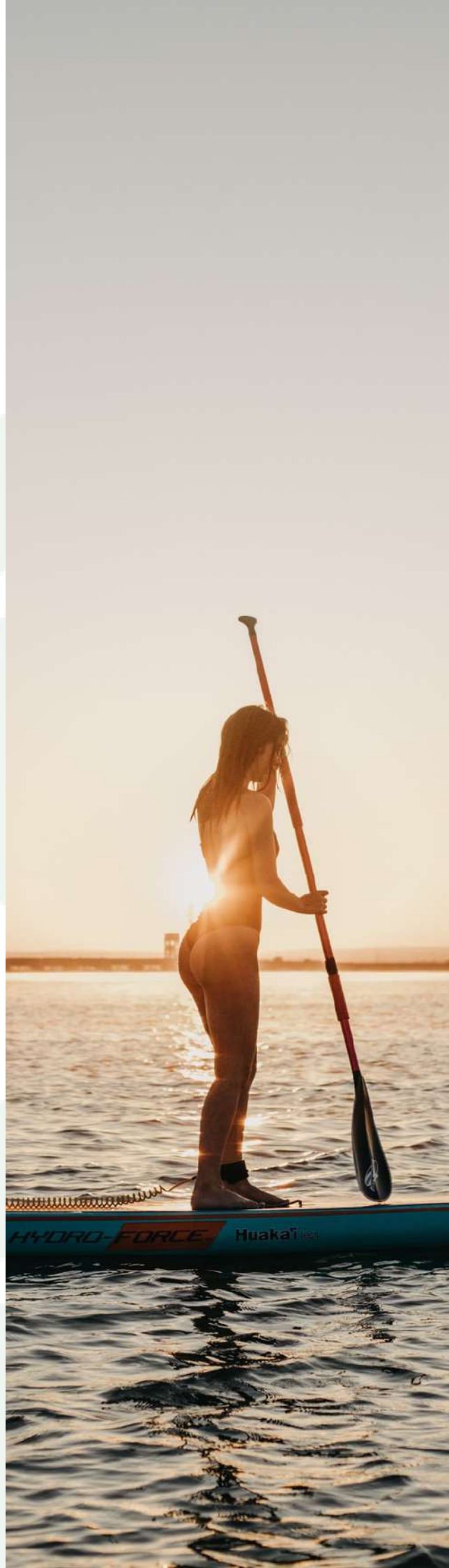
🍉 5. Disfruta de frutas hidratantes entre horas

Las frutas ricas en agua son perfectas para esta época del año. Sandía, melón, coco fresco, pera dulce, ciruelas, uvas o mango maduro ayudan a hidratar y refrescar el organismo.

Según Ayurveda, es preferible consumirlas separadas de las comidas principales, por ejemplo, a media mañana o a media tarde, para facilitar una digestión óptima.

Otros consejos Ayurveda para el verano:

- Evita el exceso de picante, fritos y alcohol.
- Busca momentos de calma y evita ninguna exigencia durante las horas de más calor.
- Pasea al amanecer o al atardecer.
- Rodéate de naturaleza, agua y espacios frescos.
- Prioriza cenas ligeras y fáciles de digerir.





Errores que agravan Pitta en verano

- ❌ Comer alimentos picantes, fritos o muy salados.
- ❌ Exponerse al sol del mediodía sin protección ni sombra.
- ❌ Entrenar con intensidad a horas de calor. Como si el cuerpo no tuviera ya bastante...
- ❌ Acostarse tarde y seguir con pantallas hasta el final, alterando el descanso y sobreestimulando la mente.
- ❌ Ignorar las señales del cuerpo: irritabilidad, piel caliente, digestiones pesadas, necesidad de más espacio...

🌿 Y algunos errores menos evidentes que también aumentan Pitta:

- Sobreplanificar y vivir con exceso de exigencia
- Mantener conversaciones o ambientes demasiado intensos o conflictivos
- Comer con prisa o bajo estrés
- Acumular enfado sin expresarlo de forma saludable
- Vivir siempre “activado”, sin espacios de pausa real





Rutina de verano para Pitta dosha

☀ Rutina de verano para equilibrar 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:

🧘 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.





Programación ESAY 2026/2027

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2026/2027.

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

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026/2027**

PRÓXIMAS FORMACIONES

**DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN
Y MASAJE AYURVEDA** 11 DE NOVIEMBRE 2026

**MÁSTER EN MEDICINA
AYURVEDA** 15 DE ABRIL 2027

**DIPLOMA INTENSIVO EN
INDIA** 3 A 25 DE AGOSTO 2027

**PRÁCTICAS TUTELADAS DE
AYURVEDA EN INDIA** PRÓXIMAMENTE

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026/2027**

CONSULTAS

**CONSULTAS CON LA DRA.
PRACHITI (MADRID)** 1 AL 11 DE OCTUBRE 2026

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



MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2027

SABER MÁS



DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2027

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

