

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Agosto: sintoniza con el ritmo del verano



El pronóstico
en Ayurveda



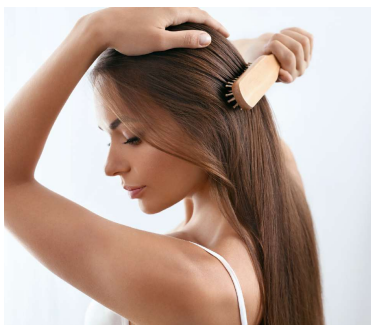
Los cuatro pilares de la
práctica Ayurveda



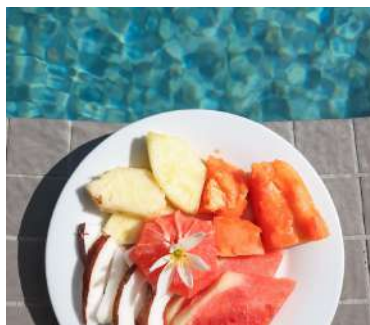
¿Cuánto duran los
productos ayurvédicos?



Chyawanprash
en Ayurveda



Cuidar tu cabello
con Ayurveda



Mejores alimentos
para el verano según
Ayurveda



Tips ayurvédicos
para viajar este verano



Programación
ESAY 2026/27

Editorial

Si has estado en India, lo sabes. Aún cuando estás de vuelta en casa, hay un olor que todavía no se despegas: incienso, especias, vegetación, todo mezclado con el calor húmedo de las tardes monzónicas. Permanece en la memoria junto con todo lo visto y aprendido. Así vuelve nuestro grupo del Diploma Intensivo: cargado de aromas, de conocimiento, de manos que aprendieron a sentir el aceite curativo, de productos de mercados donde regatear es otra forma de conversación...



Ahora toca aterrizar y reordenar todo, que no es poco. La cabeza, el corazón y las manos llegan llenas de apuntes, recetas y anécdotas. Pero sobre todo con una **comprensión distinta de lo que significa esta ciencia cuando se vive y no solo se estudia**. En la Escuela ya estamos preparando la próxima edición de agosto de 2027. Pero si lo tuyo es la tranquilidad y la comodidad de estudiar desde casa, ya sabes que el 11 de noviembre arrancamos con la próxima edición del **Diploma en las modalidades online y semipresencial**.

En cuanto al contenido de este número, en el blog destacamos tres artículos nuevos y dos repuestos entre los más destacados este año, aprovechando que nos hemos tomado unas breves vacaciones. El primero lo hemos dedicado al pronóstico en *Ayurveda*. El segundo versa sobre los cuatro pilares de la práctica ayurvédica: médico, medicamento, cuidador y paciente. El siguiente analiza la conservación del producto ayurvédico. Los dos repuestos son los dedicados a la célebre mermelada *chyawanprash* y al concepto de *prabhava* en *Ayurveda*. En redes sociales hemos compartido consejos de temporada: cómo cuidar el cabello, qué alimentos priorizar en verano, etc. Cerramos con la programación completa de la Escuela para el curso 2026/2027.

¡Disfruta de la lectura, del verano y de las vacaciones si es el caso!

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

El pronóstico en Ayurveda

Antes de empezar cualquier tratamiento, el profesional ayurvédico debe conocer qué enfermedad está enfrentando y si se puede curar o no. Lo primero define el diagnóstico y lo segundo el pronóstico. La importancia del pronóstico en Ayurveda radica en la posibilidad de ajustar el esfuerzo terapéutico, porque tratar algo que no tiene cura es perder tiempo, confianza y recursos, tanto del lado del profesional como del paciente. Según su gravedad, las enfermedades se agrupan en cuatro niveles: las que se curan fácilmente, las que se curan con esfuerzo, las que no se curan pero se controlan, y las que no tienen cura. En el presente artículo analizo este concepto ayurvédico y la clasificación más generalizada en la literatura clásica, mencionando algunos ejemplos típicos de cada grupo.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Los cuatro pilares de la práctica Ayurveda

La medicina ayurvédica considera que el éxito de cualquier tratamiento depende de la interacción de cuatro elementos fundamentales conocidos como chikitsa chatushpada: el médico (bhishag o vaidya), el medicamento (dravya o aushadhi), el asistente o cuidador (upastha) y el paciente (rogi). Son los cuatro pilares de la práctica Ayurveda que participan de manera conjunta en el proceso terapéutico. Lo importante de este concepto es que refleja la visión holística de la medicina Ayurveda, porque ninguno de estos elementos actúa de forma aislada. La eficacia del tratamiento depende de que cada uno tenga las cualidades necesarias para desempeñar su papel, y cumpla correctamente su función dentro del proceso de curación. En el presente artículo reviso esas cualidades y sus relaciones para lograr un resultado óptimo.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

¿Cuánto duran los productos ayurvédicos como el ghee, los aceites, los polvos de plantas, etc.?

Esta semana escribimos sobre la calidad, la conservación y la caducidad de un producto ayurvédico. No es por capricho, es más una necesidad creciente que detectamos entre nuestros alumnos y pacientes. En la farmacia Ayurveda hablamos del concepto de saviryata avadhi para referirnos al periodo durante el cual un producto o preparación conserva su potencia o virya. Los textos clásicos describen diferentes periodos dependiendo del tipo de preparación, que sirven de guía para médicos y farmacéuticos. Pero en la actualidad también disponemos de estudios científicos que analizan la estabilidad y la caducidad de estos productos, así como los factores pueden acelerar su deterioro. Sorprende que algunos resultados científicos no siempre coinciden con los periodos tradicionales o con los valores establecidos en la normativa. Para entender mejor todo esto, en el presente artículo voy a ofrecer las dos visiones, primero la clásica recogida en la literatura Ayurveda y, después, los principales hallazgos de la investigación científica más moderna. No vamos a dar nombres de productos o fabricantes, pero sí consejos prácticos para identificar a los mejores.

[LEER MÁS](#)





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

Prabhava en Ayurveda

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](#)





Cuidar tu cabello con Ayurveda

Para el Ayurveda, cada cabello es único y necesita cuidados acordes a su naturaleza. Conocer tu prakriti (tu constitución) te ayuda a mantenerlo sano, fuerte y con un brillo natural.

VATA: suele ser un cabello fino, seco y con tendencia a romperse. Puede ser tanto liso como rizado o crespo.

PITTA: normalmente se asocia a cabellos castaños o rubios, lisos o rizados. Destacan por su suavidad, aunque las canas pueden aparecer de forma temprana.

KAPHA: se caracteriza por ser abundante, grueso y con mucho brillo. Habitualmente es ondulado o rizado.

En Ayurveda, la salud del cabello está estrechamente relacionada con la sangre, los huesos y el sistema nervioso. Para mantenerlo en equilibrio, hay dos aspectos esenciales: limpieza y nutrición.

LIMPIEZA DEL CABELLO

- ✓ Evita lavar el cabello con agua demasiado caliente.
- ✓ Después del lavado, realiza un enjuague con:
 - 2 cucharadas de nueces de jabón (*Sapindus mukorossi*).
 - 1 cucharada de regaliz, ananta, aloe o amalaki.
 - Agua tibia.
- ✓ Como acondicionador natural, mezcla:
 - 3 cucharadas de aceite.
 - 1 cucharada de zumo de limón.
 - 1 yema de huevo o pasta de fenogreco.

Aplica la mezcla tras el lavado y aclara con agua.

NUTRICIÓN DEL CABELLO

- ✓ Una vez a la semana, nutre tu cabello con aceite de coco medicado con aloe, regaliz o brahmi.
 - ✓ La práctica de nasya (aplicación de aceite en las fosas nasales) también favorece el cuidado y la salud del cabello.
- ✨ Incorpora estos cuidados ayurvédicos a tu rutina, y ayuda a que tu cabello luzca fuerte, sano y lleno de brillo natural.





Mejores alimentos para el verano según Ayurveda

Con la llegada del calor ☀️, es habitual que aumenten Vata y Pitta dosha, lo que puede manifestarse en forma de sequedad, sensación de calor interno, acidez o digestiones más delicadas.

Por eso, el Ayurveda recomienda optar por alimentos hidratantes, refrescantes y de fácil digestión 🌿

Durante esta época del año, procura incluir en tu alimentación:

- Melón (con moderación)
- Pepino
- Zumos de frutas dulces
- Leche
- Suero de leche
- Sopas ligeras de arroz y lentejas
- Sopas de carne
- Agua de coco

Un consejo importante: aunque las temperaturas inviten a hacerlo, evita tanto las bebidas muy calientes como las excesivamente frías o con hielo. En Ayurveda, el exceso de frío debilita el fuego digestivo (agni) y afecta negativamente a la digestión.

♥️ Elegir los alimentos adecuados durante el verano te ayudará a mantener el equilibrio, sentirte con más energía y cuidar tu bienestar de forma natural.



Tips ayurvédicos para viajar este verano

Viajar es una experiencia emocionante, pero también puede ser agotadora. Aquí tienes algunos consejos ayurvédicos para mantener tu equilibrio y bienestar durante tus aventuras ✈️🌿

Mantente hidratado 💧. Bebe suficiente agua, preferiblemente tibia o a temperatura ambiente. Puedes añadir un poco de jengibre o limón para ayudar a la digestión.

Alimentos ligeros y frescos 🍎. Opta por comidas ligeras y fáciles de digerir, como frutas frescas, ensaladas y verduras cocidas. Evita los alimentos pesados y fritos que pueden causar indigestión.

Aceite de sésamo o coco para masajes 🥥. Lleva contigo un pequeño frasco de aceite. Un masaje rápido en los pies y las manos antes de dormir puede ayudar a relajarte y a mejorar la calidad del sueño.

Té de hierbas 🍵. Lleva contigo infusiones de manzanilla, menta o jengibre. Estos té son refrescantes y reducen el estrés.

Ejercicio suave y estiramientos 🧘. Realiza ejercicios suaves y estiramientos para mantener tu cuerpo en movimiento y reducir la rigidez muscular. El yoga es una excelente opción para mantener la flexibilidad y la calma mental.

Rutina de sueño 🛌. Trata de mantener una rutina de sueño regular. Usa antifaces y tapones para los oídos si es necesario para crear un ambiente propicio para el descanso.

Respiración y meditación 🧘. Practica técnicas de respiración y meditación para mantenerte centrado y reducir el estrés. Unos minutos de respiración profunda pueden hacer maravillas para tu bienestar mental.

Evita el exceso de café y alcohol 🚫. Limita el consumo de café y alcohol, ya que pueden deshidratarte y alterar tu equilibrio natural. Opta por infusiones y bebidas naturales.

Pack de emergencia ayurvédico 🧳. Lleva contigo un pequeño kit con esenciales ayurvédicos como triphala para la digestión y el tránsito intestinal, cúrcuma para la inflamación o aceite para la hidratación.

Conexión con la naturaleza 🌲. Siempre que sea posible, pasa tiempo en la naturaleza. Caminar descalzo sobre la tierra o la arena puede ayudarte a reconectar y equilibrar tu energía.

¡Sigue estos consejos ayurvédicos para disfrutar de tus viajes con salud y bienestar!





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

Con el grupo del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda Intensivo en India, compartimos una experiencia única en Nanded. En la imagen, la Dra. Prachiti junto a las alumn@s, celebrando el aprendizaje y la práctica de técnicas ayurvédicas impartidas durante la formación🌿



**Diploma Intensivo en India
(agosto 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**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 11 de noviembre 2026

SABER MÁS

A top-down view of hands using a wooden mortar and pestle to grind a mixture of red and brown spices. Several small bowls containing different types of ground and whole spices are arranged around the mortar on a dark surface.

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2027

SABER MÁS

A wide-angle photograph of the Taj Mahal in Agra, India, captured during the golden hour of sunset. The white marble structure is silhouetted against a warm, orange-hued sky.

DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2027

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

