noviembre 2026

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Noviembre: pequeños hábitos, grandes cambios



Diwali
y Ayurveda



Ayurveda
para animales



Ayurveda en la
artrosis de rodilla



Prana
en Ayurveda



5 aceites ayurvédicos
y sus beneficios



4 tips para reducir
las migrañas



Conoce a nuestro
equipo docente



Programación
ESAY 2026/27

esĀyurveda
Escuela Superior de Ayurveda

Editorial



Hay una frase sánscrita que resume la hospitalidad india: *Atithi devo bhava*, «el huésped es un dios». Procede de la *Taittiriya Upanishad* y no es un adorno: obliga a recibir bien a quien llega. Pienso en ello ahora que en Occidente empiezan las mesas largas, el turrón y las sobremesas eternas. Recibir también es alimentar con medida. *Ayurveda* recomienda comer con atención y sin forzar el apetito, porque la mejor hospitalidad no es poner más en el plato, sino acompañar de verdad. Que estas fiestas sean abundantes en compañía, y generosas, pero no pesadas…

Mientras cerramos el año, ya preparamos el siguiente. El Diploma en Alimentación y Masaje *Ayurveda* recorre ya su XVII[a] edición con un grupo estupendo. Y ya estamos preparando la próxima para marzo de 2027. También trabajamos para ese salto más profesional que constituye el Máster en Medicina *Ayurveda*, que comenzará el 15 de abril de 2027. En enero, además, la Dra. Prachiti Kinikar pasará consulta en Madrid, una ocasión excelente para conocer su mirada clínica de cerca.

Como es costumbre, en estas páginas recogemos lo mejor del blog y de nuestras redes. La Dra. Prachiti Kinikar explica cómo los principios del *Ayurveda* laten en los rituales de Diwali. Viajamos a la veterinaria tradicional, que desde el *Mahabharata* y la *Nakula Samhita* cuida también de los animales. Repasamos el ensayo clínico de Kessler y colaboradores, publicado en 2018, sobre *Ayurveda* en la artrosis de rodilla. Y profundizamos en el concepto de *prana*, el aliento vital. En redes encontrarás cinco aceites ayurvédicos para el cabello y cuatro consejos para aliviar las migrañas según tu *dosha*. Además, te presentamos a nuestro equipo docente y la programación 2027 de la Escuela. Todo con una intención sencilla: ofrecerte información rigurosa y cercana que puedas llevar a tu día a día, sin perder de vista las raíces clásicas de esta ciencia milenaria. Que disfrutes de la lectura y de unas felices fiestas en compañía de los tuyos.

¡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

Diwali y Ayurveda

En este artículo la Dra. Prachiti Kinikar nos explica el significado del Festival de Diwali y su conexión con el Ayurveda. Diwali es la festividad más importante del calendario hindú. Sorprende ver cómo se integran los principios de la medicina Ayurveda en todos sus rituales.

LEER MÁS



ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda para animales

El subcontinente indio ofrece una diversidad ecológica y climática incomparable, que contribuye a la riqueza de recursos terapéuticos de la medicina Ayurveda. En este blog escribimos todas las semanas sobre cómo Ayurveda contribuye a la salud de las personas. Pero esta medicina tradicional también se ha aplicado a los animales. La historia de la veterinaria tradicional se remonta a la epopeya Mahabharata, y quedó registrada en el tratado Nakula Samhita. En las batallas del Mahabharata se narra cómo las plantas medicinales eran administradas a los animales enfermos o heridos, ciencia en la que destacó la figura del príncipe pandava Nakula, especialista en caballos. En el presente artículo reviso la historia de la medicina Ayurveda para animales, sus tratados más importantes, las diferencias respecto de la medicina ayurvédica para personas y algunas de las sustancias más utilizadas junto con sus usos.

LEER MÁS



ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda en la artrosis de rodilla

La artrosis de rodilla es una patología crónica y degenerativa de las articulaciones que afecta a más de 250 millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por la degradación progresiva del cartílago articular que cursa con dolor, rigidez matutina y pérdida de la movilidad funcional. A pesar de los avances de la medicina convencional, muchos pacientes continúan sufriendo molestias o experimentan efectos adversos derivados del uso continuado de fármacos analgésicos y antiinflamatorios. En el artículo de esta semana resumo y explico el ensayo clínico llevado a cabo por Kessler y colaboradores, que se publicó en la revista Osteoarthritis and Cartilage en 2018. Destaca por ser un estudio europeo riguroso diseñado para evaluar la efectividad de una intervención ayurvédica integral frente al cuidado médico convencional. La propuesta de abordaje Ayurveda en la artrosis de rodilla demuestra ser superior en todos los indicadores valorados, y proporciona evidencia científica de primer nivel sobre la utilidad de esta medicina tradicional.

LEER MÁS



ARTÍCULOS DESTACADOS

Prana en Ayurveda

El concepto de prana tiene un significado amplio en las tradiciones índicas. Lo encontramos en el Veda, las Upanishads, los Tantras, las Puranas y los Samhitas ayurvédicos. La acepción más antigua y generalizada identifica prana con la fuerza vital que entra en el cuerpo en el momento del nacimiento, y lo abandona al morir. Prana en Ayurveda es una idea clave de la vida y la fisiología que, a veces es sinónimo de vayu o vata dosha en general, otras veces designa un tipo concreto de vayu (prana vayu), y en algunos pasajes refiere a un elemento sutil de vitalidad conocido como prana sutil. Como decía Caraka, quién conoce bien estos conceptos es pranabhisara vaidya: el médico que tiene un conocimiento absoluto del paciente y de la enfermedad. En el presente artículo reviso el significado de prana y sus diferentes acepciones, así como su importancia, funciones y localizaciones principales.

LEER MÁS





5 aceites ayurvédicos y sus beneficios

Los aceites capilares ayurvédicos son una opción natural y beneficiosa para el cuidado del cabello. Nutren el cabello desde la raíz hasta las puntas, promueven el crecimiento y mejoran su calidad, todo mientras ayudan en problemas comunes como la caída y la caspa. Incorporar estos aceites en tu rutina de cuidado capilar puede llevar a un cabello más saludable y radiante.

En este post encontrarás 5 aceites ayurvédicos y los beneficios que aportan a tu cabello. ¡Espero que te ayude! ¿Habéis usado alguno de estos aceites? 🌿

Aceite de Bhringraj:
El Bhringraj, también conocido como Eclipta alba, es un ingrediente destacado en los aceites capilares ayurvédicos. Es conocido por su capacidad para estimular el crecimiento del cabello, reducir la caída y mejorar su textura. A menudo se mezcla con otros ingredientes para potenciar sus beneficios.

Aceite capilar de Amla:
El Amla, o grosella espinosa, es rico en vitamina C y antioxidantes.
Este aceite fortalece los folículos pilosos, retrasa la aparición de canas y proporciona brillo al cabello.

Aceite de coco:
El aceite de coco es ampliamente utilizado en el cuidado del cabello.
Nutre el cuero cabelludo, previene la pérdida de proteínas capilares, y puede paliar problemas como la alopecia, la canicie y la sequedad.

Aceite de Neem:
El Neem es conocido por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas.
Cuando se aplica en el cabello, el aceite de Neem puede combatir eficazmente problemas del cuero cabelludo como la caspa y la picazón.

Aceite de sésamo:
El aceite de sésamo es utilizado en productos para el cabello porque mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, previene las puntas abiertas y fortalece el cabello.

Beneficios:
· Nutre el cuero cabelludo y proporciona nutrientes esenciales para el crecimiento saludable del cabello.
·Promueve el crecimiento del cabello: estimula el crecimiento del cabello al fortalecer las raíces y reducir la caída del cabello.
· Mejora la textura del cabello.
· Reduce la caída del cabello: minimiza la pérdida de cabello al fortalecer los folículos y nutrir el cuero cabelludo.
· Previene la caspa: algunos aceites capilares ayurvédicos tienen propiedades antimicrobianas y antifúngicas, que combaten la caspa y alivian la picazón.
· Mejora el brillo del cabello: imprime brillo a los mechones al sellar la humedad y suavizar las cutículas capilares.





4 tips para reducir las migrañas

El dolor de cabeza puede afectar nuestra calidad de vida, pero Āyurveda ofrece soluciones naturales y efectivas.

Técnicas ayurvédicas:
Descubre las terapias ayurvédicas como shirodhara (vertido de aceites medicinales), shiropichu (aplicación de aceites en la fontanela), shiro abhyanga (masaje de la cabeza) y nasya.
Estas técnicas pueden ser un bálsamo para el dolor de cabeza.

Recomendaciones dietéticas:
Sigue una alimentación equilibrada y evita comidas picantes y procesadas.
Opta por alimentos fáciles de digerir como vegetales cocidos, sopas y frutas como manzanas o peras.
Incorpora especias como el comino para mantener la armonía.

Estilo de vida:
Prioriza un buen descanso, evita trabajar hasta tarde y asegúrate de tener una iluminación adecuada al leer.
Reduce la exposición al sol y al aire frío, y mantén un ambiente tranquilo.

Remedios ayurvédicos:
Identificar tu dosha predominante es clave.
Para vata, prueba aplicar una pasta de agua y nuez moscada.
Si eres de naturaleza pitta, utiliza una pasta de agua con comino o cilantro.
Para kapha, aplica una pasta con agua y jengibre fresco en las sienes.



Conoce a nuestro equipo docente



Dra. Prachiti Kinikar

- Medicina y Cirugía Ayurveda (BAMS), por la Universidad de Pune (India).
- 25 años docente y consultora internacional Ayurveda.
- Directora de Ayurveda Institute (Pune, India).
- Directora académica de la Escuela.



Dr. José Manuel Muñoz

- Ciencias de la Salud, Antropología y Doctor por la Universidad de Granada.
- Diploma y Máster en Medicina Ayurveda (Escuela Superior de Ayurveda).
- Director ejecutivo de la Escuela.



Prof. José Luis García

- Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster en Psicosociología (UAM-CAM-CUSP).
- Diploma y Máster en Medicina Ayurveda (Escuela Superior de Ayurveda).
- Terapeuta Ayurveda, 16 programas de panchakarma.



Prof. Nuria Romero

- Ciencias Biológicas por la Universidad Complutense.
- Ciencias Ambientales y de la Salud por la Universidad Complutense.
- Terapeuta Shiatsu y Acupuntora.
- 30 años profesora de Biología, Anatomía y Fisiología.



Prof. Concha Alba

- Veterinaria por la Universidad de Córdoba.
- Máster en Gestión y Conservación de la Naturaleza.
- Diploma y Máster en Medicina Ayurveda (Escuela Superior de Ayurveda).
- Terapeuta Ayurveda.

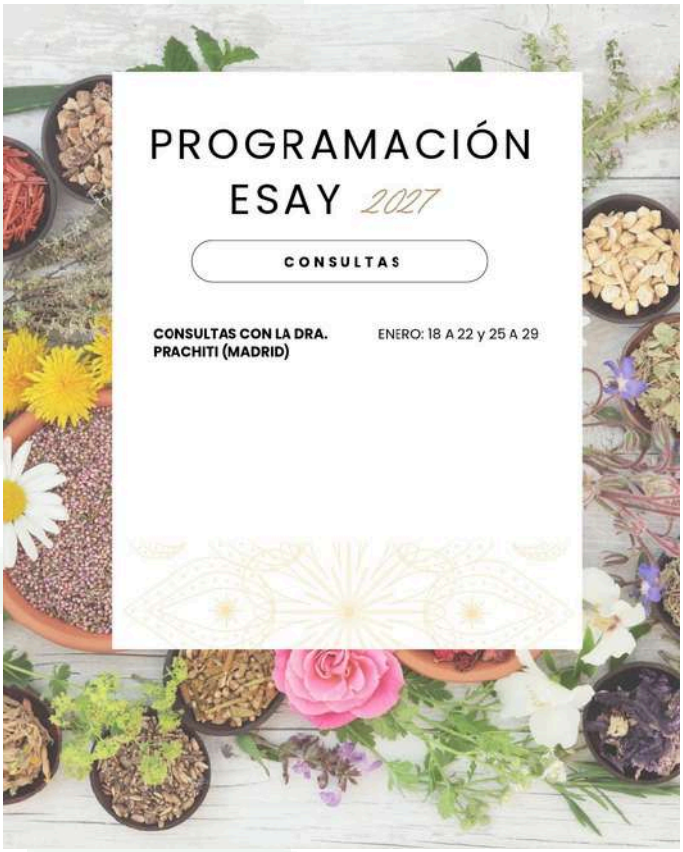


Programación ESAY 2027

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

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





Con el grupo del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda Intensivo en India, compartimos una experiencia única en Nanded. Descubrir la medicina Ayurveda en un centro especializado en panchakarma, conocer médicos especialistas, y disfrutar del paisaje y la cultura India, es algo para recordar toda la vida 🌿



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!



SABER MÁS



SABER MÁS



SABER MÁS

- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -