

Programa de desintoxicación Ayurveda: La Escuela de Ayurveda de California anuncia el programa de limpieza en casa

En el Ayurveda, Ama es un término utilizado para describir la acumulación de sustancias no completamente transformadas por el proceso digestivo y metabólico.

LIMA, LIMA, PERU, October 21, 2026 /EINPresswire.com/ -- La Escuela de Ayurveda de California abre inscripciones para su programa de limpieza en casa 2027. La limpieza en casa fue diseñada por el Dr. Marc Halpern, fundador de la Escuela de Ayurveda de California con el fin de permitir que desde la comodidad del hogar las personas lograrán descubrir cómo liberar el cuerpo de [ama](#) (toxinas). Basada en los principios tradicionales de Ayurveda, la limpieza brinda la oportunidad de descubrir su más alto potencial. La limpieza completa tiene una duración total de cinco semanas. Incluye acompañamiento semanal en grupo.



¿QUÉ ES AMA?

El concepto del Ayurveda que relaciona la digestión con el equilibrio del organismo

En Ayurveda, Ama se refiere a las sustancias que se forman cuando los alimentos no se digieren y metabolizan completamente. Comprender este concepto es fundamental para mantener la salud, prevenir desequilibrios y promover el bienestar integral.

¿CÓMO SE FORMA AMA?

- Alimentación inadecuada o excesiva
- Horarios irregulares de comida
- Digestión débil (Agni bajo)
- Estrés físico, mental o emocional
- Sedentarismo y falta de buenos hábitos
- Acumulación de Ama en el organismo

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EQUILIBRAR AMA?

- Mantiene Agni fuerte y estable
- Favorece la eliminación natural del organismo
- Apoya la inmunidad y la resistencia natural
- Promueve energía, claridad mental y bienestar general

¿CÓMO REDUCIR AMA DE FORMA NATURAL?

- Comer alimentos frescos, ligeros y adecuados a tu constitución
- Establecer horarios regulares de comida
- Fortalecer Agni con especias como jengibre, comino y cúrcuma
- Mantener una rutina diaria (Dinacharya) y de estación (Ritucharya)
- Hacer ejercicio adecuado y dormir bien
- Gestionar el estrés con yoga, meditación y respiración consciente
- Apoyar la digestión con hierbas y recomendaciones ayurvédicas

CARACTERÍSTICAS DE AMA

- Pesadez y letargo
- Digestión lenta
- Capa blanca en la lengua
- Sensación de congestión o inflamación
- Falta de claridad mental
- Acumulación de toxinas (a nivel funcional)
- Disminución de la inmunidad
- Mayor susceptibilidad a enfermedades

Ama no es una toxina específica como se entiende en la medicina moderna, sino un concepto ayurvédico que refleja un estado de desequilibrio digestivo y metabólico.

El Ayurveda enseña que la salud verdadera comienza con una digestión fuerte y un estilo de vida equilibrado.

ESCUELA DE AYURVEDA DE CALIFORNIA
Formación profesional en Ayurveda en español para el mundo

www.escuelaayurveda.com

Ama Ayurveda

“

Agni simboliza la capacidad del organismo para transformar los alimentos en energía y tejidos saludables.”

Santiago Suarez CAS

En este taller aprenderás:

Nutrición: Aprende a preparar la famosa comida de kitchari usada en la comida ayurvédica

Aprende a purificar y tonificar tu cuerpo en casa con prácticas ayurvédicas

A medida que aumenta el interés por el Ayurveda, una de las preguntas más frecuentes entre quienes comienzan a

explorar esta tradición es: ¿qué es Ama?

Aunque la palabra suele traducirse como "toxinas", los especialistas aclaran que esta interpretación resulta incompleta. En realidad, Ama es un concepto propio del Ayurveda que

hace referencia a sustancias que, según esta tradición, se originan cuando la digestión y otros procesos metabólicos no funcionan de manera óptima.

Este principio constituye uno de los pilares de la medicina ayurvédica y está estrechamente relacionado con la nutrición, la digestión, el estilo de vida y el mantenimiento del equilibrio del organismo.

¿Qué significa Ama?

La palabra Ama proviene del sánscrito y puede entenderse como "no cocido", "no maduro" o "no completamente transformado".

En Ayurveda, este término describe los residuos que, de acuerdo con sus principios tradicionales, pueden generarse cuando los alimentos no son digeridos y metabolizados adecuadamente.

Más allá de una sustancia específica, Ama representa un concepto funcional que ayuda a explicar cómo ciertos desequilibrios pueden desarrollarse cuando el organismo pierde su capacidad natural de transformación.

La importancia del Agni

Para comprender Ama es necesario conocer otro concepto fundamental del Ayurveda: Agni, conocido como el "fuego digestivo".

Agni simboliza la capacidad del organismo para transformar los alimentos en energía y tejidos saludables.

Cuando Agni funciona de manera eficiente, la digestión es adecuada y el cuerpo aprovecha mejor los nutrientes. Sin embargo, cuando este proceso se debilita, el Ayurveda sostiene que puede comenzar a formarse Ama.

Por ello, fortalecer la digestión constituye uno de los principales objetivos de la alimentación y las rutinas ayurvédicas.

¿Cómo explica el Ayurveda la formación de Ama?

Según los textos clásicos, diversos factores pueden contribuir a la formación de Ama, entre ellos:

Alimentación excesiva o insuficiente.

Comer sin apetito.

Horarios irregulares de comida.

Consumo frecuente de alimentos muy procesados o difíciles de digerir.

Estrés prolongado.

Falta de descanso.

Sedentarismo.

Hábitos de vida poco equilibrados.

Desde esta perspectiva, Ama no depende únicamente de los alimentos consumidos, sino también de la capacidad individual para digerirlos y metabolizarlos.

Un enfoque preventivo

Una de las características más distintivas del Ayurveda es su énfasis en la prevención.

En lugar de esperar a que aparezcan enfermedades, esta tradición promueve hábitos destinados a mantener un funcionamiento digestivo saludable y un equilibrio general del organismo.

Entre las recomendaciones tradicionales se incluyen:

Comer a horarios regulares.

Consumir alimentos frescos y recién preparados.

Evitar comer en exceso.

Adaptar la alimentación a las necesidades individuales.

Dormir adecuadamente.

Mantener actividad física moderada.

Gestionar el estrés mediante prácticas como la respiración, la meditación o el yoga.

Estas prácticas forman parte del estilo de vida ayurvédico y buscan favorecer una digestión eficiente según los principios tradicionales.

Ama y la investigación científica

Ama es un concepto propio del Ayurveda y no posee un equivalente directo dentro de la medicina moderna.

Por esta razón, no debe interpretarse literalmente como una toxina identificable mediante análisis clínicos.

Sin embargo, algunos investigadores han explorado posibles paralelismos entre la importancia que el Ayurveda concede a la digestión y el creciente interés científico por la salud intestinal, la microbiota, la inflamación crónica de bajo grado y el metabolismo.

Aunque estas áreas comparten el reconocimiento de que la digestión desempeña un papel importante en la salud, los expertos subrayan que los conceptos tradicionales del Ayurveda y los

modelos biomédicos actuales pertenecen a marcos teóricos diferentes.

Mucho más que una limpieza

Con el aumento de la popularidad del Ayurveda, también se ha difundido la idea de que Ama puede eliminarse mediante "desintoxicaciones rápidas". En algunas páginas web se recomienda una desintoxicación ayurvédica rápida con recetas de [mung dal](#).

Los especialistas advierten que esta interpretación simplifica en exceso el concepto.

En la tradición ayurvédica, el equilibrio digestivo no depende de productos milagrosos ni de limpiezas extremas, sino del mantenimiento constante de hábitos saludables, una alimentación adecuada y un estilo de vida equilibrado.

El objetivo no es eliminar una supuesta toxina específica, sino favorecer el funcionamiento natural del organismo mediante prácticas sostenibles.

Educación para comprender el Ayurveda

Comprender Ama requiere conocer otros conceptos fundamentales del Ayurveda, como Agni, los doshas, Prakriti y Vikriti.

Por ello, los especialistas recomiendan estudiar estas enseñanzas dentro de programas educativos estructurados que expliquen el contexto completo de la medicina ayurvédica, evitando interpretaciones aisladas o simplificadas que suelen difundirse en internet.

Una formación adecuada permite entender que el Ayurveda constituye un sistema integral de salud basado en la prevención, la individualización y el equilibrio.

Acerca de la Escuela de Ayurveda de California

La Escuela de Ayurveda de California es la división en español del California College of Ayurveda y ofrece programas de formación profesional, [cursos Ayurveda](#) introductorios y educación continua para estudiantes de América Latina, España y comunidades hispanohablantes de todo el mundo.

Sus programas profundizan en conceptos esenciales del Ayurveda como Ama, Agni, Prakriti, Vikriti, los doshas, la alimentación ayurvédica y las rutinas tradicionales de salud, promoviendo una enseñanza rigurosa basada en los textos clásicos y una visión complementaria a la medicina convencional.

Para conocer más sobre sus programas educativos, visite <https://www.escuelaayurveda.com>.

Aviso: Este comunicado tiene fines exclusivamente educativos. El concepto de Ama pertenece al sistema tradicional del Ayurveda y no sustituye el diagnóstico, tratamiento o seguimiento realizados por profesionales de la salud. Ante cualquier problema médico, consulte con un profesional sanitario cualificado.

Nathalie Ceron

Escuela de Ayurveda de California

+1 530-616-8332

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[X](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/926013679>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.