

Ayurveda: La Antigua Ciencia de la Salud (Primera Parte)

En muchos aspectos, los seres humanos somos versiones miniatura del universo al cual pertenecemos. El Microcosmo es una representación del Macrocosmo. La milenaria ciencia de la salud llamada Ayurveda nos explica que, en términos generales, los problemas del ser humano surgen de la combinación de influencias espirituales, factores nutricionales e influencias del medio ambiente (incluyendo agentes que causan enfermedades e impacto físico causante de algún tipo de lesión). Ayurveda es una palabra en Sánscrito que significa “la ciencia de la vida y la longevidad.” De acuerdo con ayurveda cada individuo es al mismo tiempo una creación de energía cósmica y una personalidad única.

Ayurveda nos enseña que todos poseemos una constitución psico-biológica individual. Desde el momento en que somos concebidos esta constitución es creada por las energías universales de espacio, aire, fuego, agua y tierra (materia). Estos cinco elementos se combinan en tres energías fundamentales o **Doshas**: Ether y aire, energía en movimiento: **Vata Dosha**; Fuego y agua, el principio de digestión y metabolismo, la transformación de materia en energía: **Pitta Dosha**; y Agua y tierra, la energía de la estructura y la lubricación: **Kapha Dosha**. En el momento de la fertilización, los factores Vata-Pitta-Kapha de los padres que sean más predominantes en el momento, según la estación del año, la hora del día, el estado emocional, y la calidad de la relación, forman el nuevo individuo con una nueva y única constelación de cualidades. A lo que hoy en día llamamos nuestro código genético o Genotipo, Ayurveda le ha llamado desde la antigüedad nuestro Prakriti. Es decir, nuestra combinación particular de características físicas, mentales, emocionales y nuestras predisposiciones. Nuestra esencia individual, por el contrario, es fija y está constantemente bombardeada por los cambios en el medio ambiente, cambios en el estado de ánimo, la calidad y cantidad de alimentos que consumimos, el Estrés, falta de ejercicio o de descanso, los químicos y por las emociones reprimidas.

Ayurveda no es una ciencia o práctica pasiva, aquí cada individuo debe hacerse responsable de su salud y de tomar pequeños pasos todos los días que van a ser prevención y tratamiento al mismo tiempo. De acuerdo con Ayurveda, el gran propósito de la vida de cada ser humano es conocer y entender “El Creador” (La Conciencia Cósmica); y entender nuestra relación con eso que llamamos Dios; para ello debemos comenzar por balancear los cuatro aspectos fundamentales de la vida:

- 1) Dharma: Deber o correcta acción.
- 2) Artha: éxito material o riquezas físicas.
- 3) Kama: Deseo positivo.
- 4) Moksha: Liberación espiritual. Armonía perfecta de cuerpo, mente y conciencia o alma.

El centro de nuestra conciencia, por la cual pensamos, actuamos y reaccionamos se expresa, a su vez, a través de tres cualidades universales llamadas Gunas: 1) Sattva: es estabilidad, pureza, claridad, luz, despertar y esencia.

2) Rajas: es movimiento dinámico que causa sensaciones, sentimientos y emociones.

3) Tamas: es la tendencia a la inercia, a la oscuridad, ignorancia y pesadez. De la esencia de Sattva se crean la mente, los 5 sentidos y sus órganos. Rajas es la fuerza activa detrás del movimiento de los órganos sensoriales y de los órganos motores. Tamas crea los 5 elementos, que a su vez crean la vida material: Espacio (Ether), aire, fuego, agua y tierra. Los cinco elementos están presentes en toda materia orgánica e inorgánica. En ambos nuestros ambientes internos y externos, la proporción y el balance de estos 5 elementos está en constante cambio y, por ende, nosotros necesitamos continuamente acomodarnos a estos cambios a través de lo que comemos, lo que hacemos, donde vivimos, como pensamos, etc. La combinación de estos elementos, como mencionamos anteriormente, da lugar a las tres energías fundamentales o Doshas, presentes en diferentes grados en todo el mundo.

La nutrición, desde el punto de vista de Ayurveda, representa el mantenimiento biológico y energético que le damos al cuerpo físico y es la base de nuestra salud biológica. La comúnmente llamada “dieta de Yoga” es básicamente comer solo alimentos saludables. Esto implica mantener cierto equilibrio en las Gunas; así, Los alimentos Sattvicos constituyen la dieta más pura, más aceptable para los practicantes de Yoga más dedicados. Este sistema alimenticio calma y purifica la mente, nos lleva a la salud, a un cuerpo físico limpio, y a balancear el flujo de la energía. Alimentos Sattvicos incluyen: cereales, panes 100% integrales, frutas y vegetales frescos, jugos naturales de fruta, leche, mantequilla natural y quesos naturales, leguminosas, nueces y semillas, semillas brotadas, miel y té e infusiones de hierbas.

Alimentos Rajasticos incluyen comidas muy calientes, amargas, agrias, secas y/o muy saladas. Estos alimentos tienden a destruir el equilibrio cuerpo-mente, hacen la mente intranquila y sobre-estimulan las pasiones. Comer de prisa es considerado Rajastico. Entre los alimentos Rajasticos encontramos: Hierbas fuertes, especias intensas, sustancias picantes, café y otros estimulantes, pescados con mucha grasa, huevos, sal y chocolate. Las comidas Tamasicas no son beneficiosas para el cuerpo ni para la mente, hacen que el Prana (energía de respiración) sea disminuido, el poder del razonamiento se apaga y una sensación de inercia y letargo predomina. La resistencia del organismo a las enfermedades es menor y la mente se llena de emociones negativas como la rabia y la avaricia. Comer en exceso es considerado Tamasico. Alimentos incluyen: La carne, el alcohol, tabaco, cebollas, ajo, sustancias fermentadas como el vinagre, alimentos viejos, vencidos y/o alimentos y sustancias muy maduras o añejas.

Ayurveda nos ofrece las siguientes reglas generales en cuanto a nutrición:

- Consume alimentos frescos y de época/estación.
- Consume alimentos preparados, preferiblemente en casa, y en un ambiente agradable y relajado.
- Balancea tu dieta de la siguiente manera: 30% de granos enteros, 15% de leguminosas (como las habichuelas, garbanzos, lentejas, etc.), 25% de vegetales frescos cocidos, 10% de proteínas, semillas y nueces, 10% de frutas, 10% de ensaladas, 1 cucharadita de grasa naturales agregadas después de cocinar los alimentos.
- Una vez al mes has un día de desintoxicación consumiendo solo sopa de vegetales frescos, fruta y/o jugo de frutas naturales.

-Entre las 6:00 a.m. y las 10:00a.m. Tu cuerpo está en el ciclo de limpieza, así que es mejor consumir alimentos que asistan este proceso como lo son las frutas y el té de hierbas; para personas muy activas es recomendable consumir cereal integral caliente.

-Tu fuego digestivo es más fuerte entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m. Este es el mejor momento para una comida completa y satisfactoria.

-Después de las 7:00 p.m. tu fuego digestivo se calma, por lo que es recomendable no comer tarde.

-Mastica tu comida con calma y completamente; no te tragues alimentos enteros.

-Algo de grasa en tu dieta es muy importante; especialmente para mantener la salud del sistema nervioso y como estabilizador de los estados de ánimo.

-Consume frutas y jugos de fruta solos, sin combinarlos con otros alimentos. La fruta debe estar madura y dulce, nunca agria.

-Las ensaladas pequeñas son buenas para acompañar una comida completa. Trata de no comer una ensalada grande como única comida.

-Las nueces y las semillas deben consumirse en cantidades pequeñas o moderadas; por ejemplo, un puñito como merienda o como parte de la comida.

-Todas las bebidas deben consumirse a temperatura ambiente o tibias. Nunca frías. Bebe mucha agua; el té de hierbas es bueno por sus propiedades digestivas y medicinales. No tomes mucha agua con las comidas, esto debilita la digestión.

-Evita los alimentos cocinados el día anterior. Guardar alimentos cocinados, frisarlos o calentarlos en el microondas les elimina su capacidad de nutrir al organismo.

-Evita restaurantes lo más que puedas. Típicamente los ingredientes usados y las técnicas de preparación de los alimentos hacen las comidas más difíciles de digerir. Considera también la energía y el sentimiento que van a tus alimentos; cuando son cocinados con odio o ansiedad llevan esa energía a tu organismo...

-Evita comer en exceso, comer muy rápido y/o comer en frente al televisor; trata también de comer poco antes de dormir (tu última comida debe ser por lo menos 3 horas antes de irte a la cama).

Como en todo, mi recomendación es la observación y el balance. Observa patrones de comportamiento, alimenticios y en general, que perjudiquen tu salud. A medida que el cuerpo va desarrollando su intuición y se va purificando, a través de la práctica de Yoga, te dirá, si lo escuchas con atención, qué es mejor para él. El aprendizaje en casi todo en la vida es encontrar un balance; tomar el camino del medio. Si hay algo que disfrutas y que tal vez no es tan bueno, como el chocolate o las 2 copitas de vino, practica moderación más que abstinencia. Establecer ese balance interno y externo comienza muchas veces por las cosas más simples. Debemos conocer y entender el cuerpo antes que a la mente. El conocimiento interno es determinado, muchas veces, por el conocimiento externo. En el equilibrio están la armonía y el auto-control, en la armonía y el auto-control está la auto-realización, la auto-realización es la base del desarrollo de la espiritualidad, y en la verdadera espiritualidad está la salud que todos buscamos.