



La **dieta Ayurveda** o Ayurvédica, **no es una dieta de adelgazamiento** sino un sistema de vida. No es una dieta sencilla por lo que vamos a intentar explicarla de forma que podamos entenderla.

La dieta ayurvédica considera igual de importante la **alimentación** como las **rutinas** y hábitos que influyen en ella y persigue un **estado de salud correcto** en el que logremos el equilibrio entre el cuerpo y la mente tanto en el terreno **físico** como en el **mental y espiritual**.

No sólo es una dieta, sino que es un estilo de vida basado en lograr un equilibrio para conseguir mantenernos sanos y tener una buena y larga vida.

La tendencia oriental ayurvédica busca sintonizar las fuerzas externas para encontrar un **equilibrio** huyendo de la simpleza de lo occidental que soluciona todo con remedios mientras que las **técnicas ayurvédicas** son más complejas y lo hacen todo a través de la alimentación, el ejercicio, las rutinas y las técnicas de armonía ayurvédica.

Principios básicos del ayurveda

El idioma de los cimientos del ayurveda es el sánscrito en el que "ayur" significa *vida* y "veda" *conocimiento*, por lo que ayurveda es la ciencia de la vida.

Para entender esta ciencia es imprescindible conocer ciertos cimientos de la construcción del cuerpo, es decir se basa en elementos como el **aire, tierra, fuego, éter y agua** y en *doshas* o humores como son el **Kapha, Pitta, o Vata**. Para entenderlo básicamente podemos decir que Kapha es la estabilidad, Pitta es la transformación y Vata es la fuerza en movimiento. La *construcción Doshica* es el predominio en nuestro cuerpo de una fuerza.

Las personas de constitución **Vata** tienden a ser **activas**, inteligentes, inquietas y creativas. Frente al estrés reaccionan con insomnio, temor y ansiedad. Su sueño y apetito son irregulares. Mientras que las personas cuyo predominio es **Pitta** suelen ser **intelectuales** y más ejecutivos, reaccionan ante el estrés con irritabilidad e ira porque está relacionado con el fuego. Por otro lado las personas **Kapha** son **metódicas** y pensativas, el estrés les afecta poco. Tienden a ser dormilones y tener las digestiones lentas.

Las rutinas del ayurveda, Vihar

El ayurveda debe **cuidar sus rutinas** de entre las cuales destacamos la rutina diaria (Dinacharya), la rutina nocturna (Ratricharya), la rutina estacional (Rutucharya), la ética (Sadvritam) y por último la rutina sexual (Bramhacharya).

El ayurveda da **gran valor al cuerpo** puesto que es el soporte del bienestar y vehículo de la vida, por ello; el ayurveda debe dejar de lado todo para cuidar su cuerpo, a esto le llamamos Vihar, las rutinas del cuidado del cuerpo, que explicaremos a continuación.

Las rutinas del ayurveda persiguen el **bienestar corporal, espiritual y mental del cuerpo**, por lo que suponen un cambio de actitud para lograr la estabilidad.

Por otro lado, escoger los alimentos que nos benefician según el criterio ayurveda, no es sencillo, pues requiere de la asimilación de ciertos conceptos previos, los cuales vamos a explicar a continuación.

Dinacharya: la rutina diaria

Son las **rutinas a seguir** desde que nos despertamos hasta que nos acostamos.

- Levantarse antes de que salga el sol, eliminar del cuerpo los productos de deshecho (orina, heces o mucosidades), examinar la lengua y sus posibles cambios, lavar la cara, dientes y lengua.
- Beber un vaso de agua tibia para ayudar a limpiar los riñones y el intestino grueso. Dar un masaje corporal con aceite y tomar un baño. Hacer ejercicio y meditación, además de ejercicios de meditación y relajación.
- Desayunar, almorzar y cenar.

Las personas Vata pueden desayunar más temprano, las kapha es mejor que lo hagan a partir de las diez de la mañana, no antes. La comida más importante es el almuerzo, y no debe retrasarse más allá de las 2 de la tarde. La cena debe ser ligera, y debemos acostarnos habiendo hecho la digestión completa para conseguir un buen descanso para el cuerpo y la mente.

Ratricharya: rutina nocturna

Es la **rutina de sueño** para conseguir un buen descanso, que es muy importante. El buen descanso es imprescindible para el cuerpo pero también para la mente. Si hay mucho estrés o actividad mental, debemos aplicarnos aceite de sésamo en el cuerpo y darnos un masaje y un baño de agua caliente o tibia. También podemos hacer un masaje en el cuero cabelludo con el mismo aceite, pues ello calmará la mente.

Debemos adoptar la **postura** que más convenga a nuestra constitución. Las fases de sol y luna también pueden afectarnos por lo que debemos tomar atención en su acción sobre nuestro cuerpo y mente.

Bramhacharya: rutina sexual

Es recomendable que las personas Vata tengan una **rutina sexual de dos veces a la semana**, así como los Pitta y los Kapha más asiduamente.

Debemos hacer caso a las recomendaciones sobre los actos sexuales como que es dañino mantener relaciones durante la menstruación y que después de mantener relaciones se debe tomar leche caliente con azúcar sin refinar para promover la fortaleza y la energía sexual. Al igual que es dañino tener relaciones sexuales después de comer.

Rutucharya: rutina estacional

Existe una relación entre las **estaciones** y el ciclo anual de los doshas, así cada estación esta regida por uno de ellos por lo que debemos de seguir una rutina adaptada a la estación para mantener un equilibrio, sobre todo tomaremos los alimentos más beneficiosos de cada estación.

Debemos tener en cuenta que las estaciones son cambiantes según la localización y el clima, por lo que deberemos adaptarnos a la nuestra. Deberemos tomar los alimentos que apacigüen los doshas estacionales.

- Primavera (Kapha y Pitta) sabores: picante, amargo, astringente, dulce.
- Verano (Pitta) sabores: dulce, amargo, astringente.
- Otoño (Vata) sabores: dulce, amargo, ácido.
- Invierno (Kapha) sabores: picante, amargo, astringente.

Los tipos de alimentos en la dieta ayurvédica

Para poder distinguir los alimentos que más nos benefician debemos tener en cuenta 4 factores distintos, **Rasa** (sabor), **Guna** (propiedades o atributos del alimento), **Virya** (experiencia del alimento) y **Vipak** (efecto post digestivo del organismo).

Esta es la distribución básica de los alimentos porque también existen acciones específicas independientes de estos factores anteriormente mencionados que son conocidos como Prabhav, lo que podríamos conocer como excepciones a las reglas anteriores, que explicaremos posteriormente.

Rasa, el sabor

Para ir aclarando conceptos empezaremos por el principio, **el sabor, Rasa**: según el ayurveda el sabor se inicia en la boca gracias a las papilas gustativas y al agua, ya que sin la humedad no percibiríamos el sabor. Para el ayurveda existen **6 sabores** diferentes que son los siguientes:

- **Dulce**: conocido como **madhura**, es la unión de tierra y agua.
- **Ácido**: conocido como **amla**, es la unión de agua y fuego.
- **Salado**: es el conocido como **lavana**, procede de la tierra y el fuego.
- **Amargo**: **tikta**, la unión entre el aire y éter.
- **Picante**: **katu**, compuesto por aire y fuego.
- **Astringente**: **kasaya** del aire y la tierra.

Guna, las propiedades

Según el sabor del alimento lo clasificaríamos de la siguiente forma, además tendremos en cuenta las propiedades del alimento, de entre las que distinguimos 4 categorías:

Según el Guna disminuye un Dosha: el **guna ligero** disminuye el dosha Kapha y el **pesado** el Vata.

Por otro lado el **guna frío** disminuye el dosha Pitta y el **caliente** el Vata y Kapha. El **guna oleoso** disminuye el Vata y el **seco** el Kapha, mientras que el **blando** el Pitta y el **agudo** el Kapha.

Virya, la experiencia

El **virya es la experiencia** que producen los alimentos a su llegada al **estómago**, ésta puede ser fría o caliente. Los alimentos dulces amargos y astringentes producen un virya frío y los salados, ácidos y picantes un virya caliente.

Los alimentos con virya frío aumentan Vata y Kapha y disminuye Pitta, mientras que los cálidos aumentan Pitta y disminuyen Vata y Kapha.

Vipak, efecto post digestivo

Se conoce como **vipak al efecto post digestivo de los alimentos**, es decir lo que producen tras su digestión, pueden ser de 3 tipos:

- Dulce: producen **vipak dulce** los alimentos de sabor dulce o salado.
- Ácido: tienen **vipak ácido** los alimentos de este mismo sabor.
- Picante: tiene **vipak picante** los alimentos con sabores amargos, picantes y astringentes.

Prabhav, excepciones

El ayurveda contempla ciertos **alimentos con reacciones independientes** a su vipak, guna, rasa y virya; conocidos como **Prabhav**, son algunos de los siguientes:

- El limón: siendo ácido y teniendo virya caliente, en el cuerpo el efecto es frío.
- La miel: siendo dulce y virya frío, es caliente.
- La cebolla: siendo picante y caliente tiene un efecto frío.
- La cúrcuma: siendo amarga y fría tiene efecto caliente en el cuerpo.
- La granada: siendo astringente y fría con un vipak picante tiene efecto dulce en el cuerpo.

Alimentos antagonistas ayurveda

Existen también alimentos antagonistas, es decir que no se deben mezclar por sus efectos. A continuación los vamos a explicar.

Estos **alimentos contradictorios** al mezclarse si los comemos conjuntamente son los siguientes:

- La leche y la fruta: causan problemas en el aparato respiratorio y por ello son incompatibles.
- Pescado y lácteos, son incompatibles.
- El yogur y el kéfir por la noche no está recomendado debido a que obstruye los canales y el agni es más lento y no absorbe bien. Además el yogur por sus propiedades untuosas y pesadas aumenta Kapha y por la noche debemos consumir alimentos ligeros.
- No mezclar alimentos fríos con calientes.
- La leche fría por la noche para una persona Vata tampoco es conveniente por la creación de gases pero si la tomamos caliente puede ser beneficiosa.

Existen también incompatibilidades de alimentos por tipo de construcción y por clima y estación o por el estado del agni. Para aclarar el agni es conocido como el "fuego" responsable de la actividad digestiva.

Recomendaciones en las comidas ayurvedas

Antes de comer deberemos lavar bien las manos, los pies y la boca. Todo debe estar limpio, tanto los utensilios como la superficie donde vayamos a comer, además este debe ser un lugar agradable tanto con respecto a su limpieza y a su olor.

Deberemos cepillar los dientes siempre después de cada comida.

La comida se debe preparar en ese mismo momento y debe estar caliente.

Debemos comer con moderación y respetando el estado de nuestro *agni*, es decir no debemos comer sin hambre, por ejemplo.

Debemos masticar bien los alimentos, no comer alimentos antagonistas, beber agua fría antes de las comidas es considerado un veneno ayurveda por lo que deberemos beber entre las comidas siempre agua templada.

Si después de comer hacemos siesta aumenta el Kapha. No debemos comer si el estado de ánimo no es correcto, si estamos tristes, enfadados, furiosos, preocupados, etc.

Algunas ayudas ayurvédicas

Podemos tomar una cucharada de ghee (mantequilla clarificada) con arroz para ayudar a nuestra digestión.

El jengibre es uno de los alimentos estrella para los ayurvedas, por ello recomendamos tomar una cucharada de [jengibre](#) fresco rayado con una pizca de sal antes de las comidas; lo cual facilitará nuestras digestiones y encenderá el agni. Además también podemos tomar leche tibia con jengibre antes de acostarnos ya que es nutritivo y nos ayuda a la digestión y calma la mente lo que nos ayuda a conciliar el sueño.

Si tu constitución es Vata o Pitta puedes agregarle una cucharada de café de ghee.

Otras dietas que pueden resultarte interesantes, que se adaptan a tu persona son la [dieta del grupo sanguíneo](#), la [dieta de la luna](#) o la [dieta yogui](#), pero sin duda alguna la que más se adapta a la personalidad de cada uno es la [dieta del genotipo](#), descúbrela haciendo click sobre su nombre.