

Principios de Ayurveda: Alimentación según nuestra constitución

La alimentación según Ayurveda es un **camino de autoobservación basado en la constitución, la edad y las condiciones de vida actuales de cada persona, así como la estación del año y la forma de preparar y combinar los alimentos.**

De los alimentos se tiene principalmente en cuenta sus características (ligero, pesado, seco, húmedo, caliente, frío, móvil, estable, etc.) así como su potencia energética y su sabor.

Según el ayurveda, se distinguen tres tipos de constituciones (doshas). Por lo general, **no tenemos una constitución pura, sino que suele predominar una de ellas y tener una segunda en menor proporción.** Las constituciones **marcan una tendencia en cuanto al funcionamiento del organismo, así como del estado emocional y mental de cada persona.** Por eso resulta muy interesante conocer nuestra constitución, así como los desequilibrios que podamos tener.

Puedes realizar el test que encontrarás en el apartado 2 así como realizar el test online gratuito que encontrarás en la web de Indiaveda para verificar los resultados.

1. Características principales de los tres doshas

Vata:

Si en tu constitución domina el dosha Vata, las cualidades del **éter** y el **aire**, definirán la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. **Eres como el viento, muy mutable y la irregularidad, está muy presente en tu vida.** Vata se encarga de controlar todo lo que implique **movimiento** en el cuerpo. Principalmente está en: **sistema nervioso, colon, cerebro, nalgas, huesos, riñones, vejiga y páncreas.**

Probablemente eres una **persona muy alta o muy baja**, con una **estructura delgada o irregular y una constitución ligera.** Puedes tener los **dientes torcidos o los ojos irregulares** o puede que tu **nariz no sea recta.** Tiendes a tener **huesos prominentes y articulaciones que crujen** a menudo.

Tu **peso puede cambiar con rapidez** y, cuando estás triste o estresada, puede que **pierdas peso con facilidad.** Normalmente te cuesta mucho coger unos kilos más, pero si eres de esas Vata que tiene sobrepeso posiblemente se deba al estrés y una mala alimentación. Tu **hambre** suele ser muy **variable**, a veces te comerías el mundo mientras que otras no tienes nada de hambre. Si no comes con regularidad en horario definidos, te sientes **mareada o débil** fácilmente y **se agudiza la angustia** general que te caracteriza.

Sufres mucho con el frío, sueles tener mala circulación y cualquier **desequilibrio** que tengas tiende a **empeorar** durante los meses fríos, especialmente en **otoño e invierno**. Por eso te encanta el calor, el sol y el verano.

Solo ser una **persona muy activa**, te resulta **difícil estar quieta, por lo que consumes mucha energía y tiendes a secarte**. Lo más probable es que tengas **la piel, los ojos y el pelo seco**. Sin embargo, dado que te caracteriza la variabilidad, puede que algunas partes de tu cuerpo sean muy secas, mientras que otras sean más grasas. Esta sequedad hace que te aparezcan **arrugas** cuando todavía eres relativamente joven.

Un desequilibrio muy típico de Vata es que tiendes a sufrir **sequedad intestinal**, lo que te ocasiona estreñimiento. Debido a tus digestiones irregulares, puedes presentar **gases, hinchazón o trastorno intestinal como el colon irritable**.

Tus **ciclos menstruales tienden a ser irregulares**. Fácilmente puedes perder la menstruación si estás **estresada, con sobreactividad o bajo peso**. Tu **sangrado tiende a ser ligero, de color rojo oscuro** casi marrón, y puede venir acompañado de **dolores abdominales y en la espalda baja**.

Sueles tener tendencia a desequilibrios relacionados con el **sistema nervioso y un sueño ligero**, inquieto y con tendencia al **insomnio**. Por lo general eres de **naturaleza mental rápida, indecisa e impulsiva**.

Te **sobreestimulas con facilidad** y sueles sobrepasar tus reservas energéticas. Tu **vitalidad tiende a ser baja y te cansas rápidamente**.

Eres **entusiasta, habladora y dispersa**. Le das **poca importancia a los aspectos materiales** y sueles establecer relaciones de amistad y de pareja cambiantes.

Por lo general tienes **mala memoria, falta de concentración, miedo y ansiedad**, y puedes sufrir síntomas relacionados con el sistema nervioso, tales como **desorientación, ataques de pánico y variaciones bruscas de estado de ánimo**.

Cuando estás en equilibrio y salud, eres una persona **visionaria, entusiasta, muy creativa, idealista y llena de nuevas ideas**. **Piensas rápido y te encanta compartir con todo tipo de personas**. Disfrutas de

los **viajes y los cambios**. Se te da bien **iniciar cualquier proyecto y sueles abrir muchos frentes a la vez**. Sin embargo, te cuesta ser constante y terminar lo que has empezado.

Pitta:

Si en tu constitución domina el dosha Pitta, las cualidades del **fuego** (principalmente) y el **agua** definirán la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. Pitta se encarga de todos los procesos que impliquen **transformación**. Controla el **metabolismo, la digestión, la producción de hormonas y la inteligencia**. Físicamente predomina en el **intestino delgado, hígado, bazo, vesícula biliar, riñones, corazón, páncreas y útero**.

Sueles tener una constitución **de peso medio**, ni delgada, ni corpulenta. Tienes los ojos de tamaño medio, probablemente **claros y brillantes, sensibles a la luz del sol y a los agentes irritantes**, que se inflaman y lloran con facilidad.

Tu piel tiende a ser cálida al tacto y de aspecto **pálido o rosado, sensible al calor, al sol y a los agentes irritantes, propensa a las erupciones, granitos y con pecas**. Sueles quemarte con facilidad y enrojeces cuando estás enfadada.

Sudas enseguida, incluso cuando hace frío. Es muy probable que aguantes bien el frío, pero que no toleres el calor. Puedes ser **rubia, pelirroja o de pelo claro, fino, a menudo liso y algo grueso**. En la **edad adulta las canas aparecen prematuramente**.

Eres una persona bastante **metódica y bien organizada**. Puedes **obsesionarte mucho con los horarios, las estructuras y tiendes a ser perfeccionista**. A menudo te despiertas y duermes a la misma hora todos los días. Duermes bien, a menos que estés preocupada por el trabajo, una entrevista o un discurso en público para el día siguiente. Sueles ser competitiva y tu miedo principal es el fracaso. Eres naturalmente inteligente y bastante fogosa. Puedes ser dominante, crítica con los demás, autocrítica, intolerante y buscas esconder tu baja autoestima haciendo más y mejor.

Si eres mujer tiendes a tener **ciclos regulares**, pero que pueden presentar un **sangrado abundante** con sangre de color **rojo vivo** acompañado por una sensación **premenstrual de calor y más apetito**, junto con **irritabilidad**.

Sueles tener hambre y te encanta comer. Detestas saltarte comidas y, cuando tienes hambre, puedes estar mucho **irritable e hipoglucémica, con dolor de cabeza, mareo, debilidad y temblores**. Tu **digestión es buena y tus intestinos eficientes**, pero si te acaloras, te enojas o comes demasiados

alimentos picantes, especiados o fritos, puedes sufrir indigestión, acidez y deposiciones sueltas y ardientes.

Cuando tienes este dosha por encima de tu equilibrio, puedes sentir una sensación de más **calor interno, fiebre, inflamación intestinal, acidez, gastritis, trastornos en el hígado y la vesícula y un apetito y sed insaciables.**

Asimismo, sueles estar más **irritable, enojarte con mucha facilidad, experimentar frustración o agresividad, ser muy autocrítica, perfeccionista, autoexigente y tener adicción al trabajo.**

Con un Pitta elevado, varios ácidos se acumulan en los tejidos **provocando fermentación, infección y trastornos de la piel, como herpes, eczema y acné.**

Cuando estás en equilibrio, eres una persona de **pensamiento lógico y rápido y te gusta compartir tu pasión con los demás. Te sientes muy bien liderando grupos y asumiendo responsabilidades. Te sientes llena de energía, con buena concentración y con una actitud valiente y decidida.**

Kapha:

Si en tu constitución domina el dosha Kapha, las cualidades del **agua** y la **tierra** definen la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. Kapha bioquímicamente se corresponde con la histamina, molécula que está presente en todos los tejidos corporales en mayor o menor cantidad. Especialmente se encuentra en la piel, sistema respiratorio y en el tracto gastrointestinal. Por lo tanto, este dosha predomina en el **estómago, los pulmones, el pericardio, la vejiga, el páncreas y los testículos.**

Eres como la tierra, una persona **arraigada, emocional y físicamente fuerte. De naturaleza tranquila, amorosa y compasiva, no te gustan las discusiones ni los conflictos. De temperamento dulce, eres muy leal y cariñosa.**

Físicamente tienes la **constitución más corpulenta y más fuerte** de los tres doshas, y si eres mujer tiendes a ser **más fértil** que los doshas Vata o Pitta. Tienes los **huesos grandes, hombros anchos y músculos voluminosos y retienes grasa y líquido con facilidad**, haciendo que normalmente estés por **encima de tu peso ideal.** Tienes el **pelo fuerte y con brillo, ojos tranquilos, grandes y humectados, uñas anchas y fuertes, labios gruesos y dientes uniformes y fuertes.** Sueles tener la **piel fresca y ligeramente húmeda al tacto.**

Tu hambre es estable, normalmente no sueles tener hambre a primera hora de la mañana, momento en el que tiendes a estar somnolienta. Te encanta la comida y tienes propensión a comer para tranquilizar tus emociones. Tus digestiones son lentas, al igual que todo tu metabolismo.

No te gustan los cambios y menos si son imprevistos. Por lo general haces cualquier cosa para **mantener la estabilidad**, incluso en aquellas situaciones en las que no te sientes cómoda, como una relación de pareja que no funciona o un trabajo que no te motiva.

Tienes propensión a ser **lenta en todo y más bien perezosa**. Disfrutas de estar sentada, relajada y sin hacer prácticamente nada. **No te sueles esforzar de forma natural y no te gusta practicar ejercicio**, aunque es precisamente lo que te sienta mejor y te aporta vitalidad.

No te molestan las temperaturas extremas, aunque **sueles enfriarte o congestionarte con el tiempo invernal, frío y húmedo**, siendo muy sensible a estos síntomas a finales del invierno y principios de primavera.

Tu constitución tiende a agravarse al llevar una **vida sedentaria, con falta de ejercicio y una ingesta excesiva de alimentos dulces y carbohidratos**, haciéndote sentir aún más lenta, pesada, letárgica e inactiva. Emocionalmente puedes sentirte muy **complaciente contigo misma, apegada a los objetos materiales y a las personas, posesiva y mentalmente apagada, incluso con depresión**. Puedes tener tendencia a ser **tozuda y poco flexible** a nuevas formas de pensar y ver la vida. Tiendes a **bloquear cualquier pensamiento o emoción desagradable que pueda alterar tu equilibrio**.

Cuando estás en equilibrio vas con tu dulce sonrisa por la vida. **Haces pocas cosas, pero siempre de corazón y con motivación. Comes sólo lo necesario, cuando realmente tienes hambre**, lo que te hace sentir más ligera tanto física como mentalmente.

2. La constitución personal o Prakruti y los desequilibrios (Vikruti)

Resulta útil conocer y tener en cuenta las cualidades de los doshas, las cuales no solo se encuentran en nuestro cuerpo, sino que también están presentes en el medio que nos rodea, y, por lo tanto, nos influyen directamente, equilibrando o desequilibrando nuestra constitución. Una de las bases en la que se fundamenta el Ayurveda es que **“lo parecido aumenta lo parecido y lo contrario lo equilibra”**.

Por otra parte, podemos **sentirnos identificadas con diferentes aspectos (fisiológicos y psicológicos) de varios doshas**. Por ejemplo, una persona físicamente puede ser delgada, morena, tener la piel y el pelo seco (características correspondientes a Vata), y mentalmente puede ser inteligente, crítica, perfeccionista y tener tendencia a enfadarse (características correspondientes a Pitta).

Prakruti significa "**constitución humana individual**". Se genera en el útero de la madre con la unión del óvulo y el espermatozoide. **Se forma a partir de los distintos porcentajes de cada dosha que tengan los padres en el momento de la concepción**. Cada dosha tiene un efecto específico en las personas tanto a nivel físico, fisiológico y psíquico o emocional. El prakruti **desempeña un papel fundamental en la salud, las enfermedades, las emociones y el resto de aspectos de la vida. Y es el factor esencial para llevar una alimentación equilibrada**. Por eso es fundamental conocerlo.

El siguiente cuestionario es una herramienta sencilla y eficaz para tener una idea de la constitución individual o prakruti de cada persona.

A la hora de responderlo, debes tener en cuenta que **en cada pregunta se pueden marcar más de una opción**. Por ejemplo, una persona puede tener el pelo grueso, lo que corresponde a kapha, y de color rubio, lo que corresponde a pitta.

Otro aspecto a considerar es que **debes marcar las características que tienes de forma habitual o tenías antes de una enfermedad, independientemente de los cambios que hayas tenido con los años**. Estos cambios **representan desequilibrios en los doshas**, los cuales se tienen en cuenta en una consulta ayurvédica, y reciben el nombre de **Vikruti**. Pero a la hora de completar el cuestionario debes marcar las características generales al margen de los cambios que se han producido.

Para que lo veas con un ejemplo, una persona de forma habitual puede tener digestiones buenas, y a raíz de una enfermedad o el paso de los años empezar a tener digestiones pesadas, con gases, etc. Al completar el cuestionario, esta persona debería marcar que habitualmente sus digestiones han sido buenas, puesto que los problemas mencionados son desequilibrios (Vikruti).

El dosha que mayor puntuación tenga es la predominante, seguido por el segundo con el que conseguimos la constitución completa. Por ejemplo, pitta-vata.

	Vata	Pitta	Kapha
Constitución	Ligera, delgada. Dificultad para aumentar de peso.	Media. Gana y pierde peso con facilidad	Fuerte y robusta. Gana peso muy fácilmente y le cuesta perderlo.
Ojos	Pequeños, marrones, secos.	Tamaño medio, azules, verdes marrón miel. Sensibles, enrojecen fácilmente.	Grandes, llorosos, negros, brillantes.
Mirada y Expresión	Vacilante. No mantiene la mirada, parece que no te atiende, pero se entera de todo. Parpadeo frecuente.	Penetrante, "habla con los ojos", impone. Mira fijamente a los ojos. Puede intimidar. Con enfado enrojecen y desprenden ira. Parpadeo normal.	Transmite tranquilidad y ternura. Miran toda la cara. Mirada suave y firme. Se mueven despacio.
Piel	Seca, áspera, morena.	Suave, sensible, rojiza, tendencia a lunares y pecas.	Grasa, húmeda, suave, blanca y homogénea.
Pelo	Seco, fino, encrespado y frágil.	Fino, claro, canas y calvicie prematura.	Grueso, graso, abundante, oscuro.
Labios	Finos, secos, con tendencia a agrietarse.	Tamaño medio, rojizos, suaves.	Gruesos y carnosos.
Dientes	Pequeños, con separaciones, irregulares, coloración oscura.	Tamaño medio, amarillentos, tendencia a caries y encías sangrantes.	Grandes, blancos, bien formados.
Uñas	Quebradizas, mordidas, débiles y finas.	Finas, flexibles, alargadas, rosadas.	Fuertes, grandes, brillantes y blanquecinas.
Sudor	Suda poco. Al hacer deporte suda normal. Con nervios suda (manos, pies y axilas), el olor no suele ser fuerte.	Suda con gran facilidad y bastante cantidad, sobre todo en ingles y axilas. El olor suele ser fuerte y desagradable.	Casi no suda. Solo con mucho ejercicio o calor. Prácticamente no huele.
Articulaciones y Flexibilidad	Inestable: tendencia a esguince y dislocación. Articulaciones prominentes, poco firmes, muy ruidosas, huesos marcados.	Muy flexible. Flexibles, ruidosas de vez en cuando. Musculatura definida.	Fuertes, bien desarrolladas y protegidas. Menos flexibilidad. Huesos poco marcados. No son ruidosas.
Menstruación	Antes tiene estrés, miedos, inseguridad. Dura pocos días 2 o 3. Poca cantidad y de color oscuro. Dolorosa. Irregular.	Antes suele estar sensible e irritable. Duración media 5 días más o menos. Cantidad normal y de color rojo. Alguna vez es dolorosa. Regular.	Antes alguna vez puede estar melancólica, no tiene cambios de humor. Duración ente 5 y 7 días. Mayor cantidad color rojo con

			coágulos. Sin dolor. Regular.
Sexualidad	Variable, en cualquier momento, no lo planea. Espontáneo. Muy fantasioso. Imagina muchas cosas, aunque luego no llegue a la práctica.	Estable, muy apasionado, busca pelea y provoca los encuentros, busca el momento y lo organiza. Dominante.	Intenso, metódico, estable. Rutinario, si tiene pareja no tiene límite, pero sino la tiene se conforma. Cariñoso, pareja estable. Resistente.
Clima	Aversión al frío.	Aversión al calor.	Aversión al frío y la humedad.
Apetito	Irregular. Puede comer gran cantidad o muy poca. Con hambre se queda sin energía.	Intenso. Se enfada si no come cuando siente hambre.	Bueno. Le gusta comer, pero puede saltarse comidas con facilidad.
Digestión	Irregular. Tendencia a gases.	Muy buena. Tendencia acidez.	Lenta. Tendencia pesadez.
Sed	Variable.	Mucha sed.	Raramente tiene sed.
Funcionamiento Intestinal	Irregular, tendencia al estreñimiento.	Fácil y regular. Tendencia a la diarrea.	Regular. 1 vez al día.
Orina	Frecuente, cada 2 o 3 horas. Cantidades reducidas.	Profusa, frecuente y mucha cantidad, olor desagradable.	Escasa, 2 o 3 veces al día. Máximo 5.
Sueño	Ligero y escaso.	Normalmente bueno.	Pesado. Tendencia a dormir mucho.
Enfermedades Frecuentes	Desequilibrios nerviosos, nerviosismo, contracturas, gases, estreñimiento.	Fiebre, inflamaciones, ardores, diarrea.	Retención de líquidos, celulitis, mucosidad.
Actividad Mental	Despierto, mente activa, rápida, creativa. Cambia de ideas con facilidad. Hablador.	Intelecto agudo. Eficiente, decidido. Apasionado en la expresión de sus ideas. Buen líder.	Sereno, estable, tranquilo. No cambia de ideas con facilidad.
Concentración	Inestable, le cuesta concentrarse.	Estable, se concentra fácil, si le interrumpen se enfada	Estable. Aprende el concepto y asocia.
Memoria	Aprende y olvida rápidamente.	Muy buena y aguda.	Buena a largo plazo.
Mayor Sensibilidad	Sonidos fuertes.	Luces fuertes.	Olores fuertes.
Reacción al Estrés	Se altera rápido, nervioso y miedoso.	Se enfada rápido, crítico, irritable.	Estable, no se altera con facilidad. Bloqueo interno.
Capacidad de Decisión	No es decidido, le cuesta tomar decisiones. Suele apartar los problemas y dudar mucho.	Decide rápido e impulsivo, ataja los problemas de forma frontal.	Odia tener que tomar decisiones, piensa mucho antes de decir algo.
Movimientos	Rápidos, inestables.	Exactos, seguros.	Lentos y regulares.

Habla y Conversación	Rápida y conversadora, incoherente, entusiasmada, cambia de temas, puede poner nerviosos a los oyentes. Tímido, poco estructurado.	Rápida y difícil de controlar. Puede tener actitud insultante, brusca y cortante. Impone su palabra, es práctico y tiene respuesta para todo.	Lenta y firme (monótona), agradable, dulce, continuada, ordenada, imponente.
Iniciativa	Tímido, miedoso. Tiene muchas ideas que no lleva a la práctica.	Aventurero, lidera, organiza, compite.	Se deja llevar. Puede ser aventurero si otra toma la iniciativa, no tiene miedo, pero no le gusta organizar.
Enfado	Se enfada rápido, pero se le pasa enseguida. Olvida, es adaptable.	Se enfada rápidamente y necesita aclarar el motivo para olvidar. Rencor.	No se suele enfadar, pero el enfado le dura mucho tiempo. No suele olvidar ni perdonar.
Carácter y Estados de Ánimo	Cambiante. Entusiasta. Con tendencia a preocuparse.	Firme, enérgico, pasional, impaciente.	Sereno, dulce, afectuoso.
PUNTUACIÓN	VATA	PITTA	KAPHA

3. Clasificación de los alimentos según el ayurveda

El ayurveda clasifica los alimentos según su sabor y su propiedad de calentar o enfriar el metabolismo.

Sabor:

Existen 6 sabores distintos. Existen alimentos que tienen sólo 1 sabor, algunos tienen dos y otros tienen hasta 3 (siempre con predominancia de uno de ellos).

- **Dulce:** incrementa la producción de tejidos, de fluidos corporales, la sangre, los músculos, la grasa, los huesos y el tejido nervioso. Ayuda al sistema inmunitario y reproductor, aporta satisfacción emocional, fuerza y vigor. En exceso causa obesidad, acumulación de toxinas, parásitos, diabetes, gases, indigestión, frío, pérdida de apetito, letargo. Está compuesto por los elementos tierra y agua. Tiene propiedades refrescantes y pesadas. **Aumenta kapha y reduce vata y pitta. Alimentos dulces son los cereales, los lácteos, la miel y las frutas dulces.**
- **Ácido:** estimula la digestión, crea tejidos. Ayuda a mejorar la función de los sentidos, aporta fuerza y mejorar la secreción de fluidos corporales. En exceso, causa acidez en el intestino delgado, ardor, picor, envejecimiento prematuro y ligereza mental. Está compuesto por los

elementos tierra y fuego. Tiene propiedades calientes y pesadas por lo que **incrementa kapha y pitta y disminuye vata. Alimentos ácidos son el limón, el yogur, el vino y el vinagre.**

- **Salado:** estimula la digestión, reduce la acumulación de toxinas, aumenta la secreción de saliva en boca y tiene un ligero poder laxante. En exceso causa inflamación, problemas cutáneos, impotencia, debilidad corporal, envejecimiento prematuro y retención de líquidos. Está compuesto por los elementos fuego y agua. Es caliente y pesado, por lo que **incrementa kapha y pitta y disminuye vata.** Alimentos salados son la **sal, los pescados y conservas de mar, los embutidos y las algas marinas.**
- **Picante:** es el mayor estimulante de la digestión y activador del metabolismo. Ayuda a eliminar los gases y facilita la sudoración. Calienta el cuerpo y limpia la piel y la sangre. En exceso causa dolor, desgaste físico, ardor, fiebre, sed, problemas de piel y reducción de los fluidos reproductivos. Está compuesto por los elementos fuego y aire. Es caliente, ligero y seco. **Incrementa pitta y vata y disminuye kapha.** Alimentos picantes son la **cebolla, el ajo, la pimienta y la gran mayoría de las especias.**
- **Amargo:** es purificador y limpiador de toxinas. Incrementa el efecto de los demás sabores. Reduce los tejidos y elimina la sensación de ardor. Es antiinflamatorio, antiviral y antibacteriano. Ayuda a eliminar los parásitos intestinales. En exceso causa frío, problemas nerviosos, rigidez, cólicos, dolor de cabeza y reducción de los fluidos reproductivos. Es fresco, ligero y seco. **Incrementa vata y disminuye pitta y kapha.** Lo encontramos en las **verduras de hoja verde**, especialmente en la alcachofa y el diente de león, la endibia, la rúcula y la escarola. La **cúrcuma, el té verde, los cítricos, las semillas de calabaza, el cacao y el café.**
- **Astringente:** Contrae los tejidos de forma que ayuda a mantener el tono muscular. Ayuda a detener el sangrado y repara la mucosa y la piel. En pequeñas cantidades favorece la digestión. En exceso causa sequedad, estreñimiento, desgaste, sed, problemas nerviosos y reducción de los fluidos reproductivos. Está compuesto por los elementos aire y tierra. Es frío, pesado y seco. **Incrementa vata y reduce pitta y kapha.** Alimentos astringentes son las **legumbres, la granada, las nueces, el plátano verde, el membrillo, los arándanos, etc.**

Los alimentos amargos, picantes y astringentes no son beneficiosos para personas con predominancia **Vata. Los que lo equilibran son los dulces, ácidos o salados.**

Los alimentos ácidos, salados y picantes no son beneficiosos para las personas con predominancia **Pitta. Los que lo equilibran son los dulces, amargos y astringentes.**

Los alimentos dulces, ácidos o salados no son beneficiosos para las personas con predominancia **Kapha. Los que lo equilibran son los picantes, amargos y astringentes.**

Energía

Existen alimentos que tienen la capacidad de **calentar el organismo y otros que lo enfrían y reducen la actividad del fuego interno.** Por lo general **los alimentos que calientan serán beneficiosos para personas con un metabolismo variable (vata) y con un metabolismo lento (kapha) y los que enfrían lo serán para personas con un metabolismo fuerte y rápido (pitta).**

Es importante tener presente que debemos **comer todo tipo de alimentos**, tanto los que enfrían y los que calientan, independientemente de nuestro dosha dominante. Simplemente, podemos **potenciar el consumo de los que más nos convengan.** Lo mismo ocurre con los sabores, es necesario que existan todos los sabores en la dieta, priorizar los que más nos convienen e incluir a los demás en proporciones pequeñas.

Por otra parte, si tienes una **constitución dual**, por ejemplo, Vata-Pitta es necesario encontrar un equilibrio y **modificar la dieta según las estaciones, en las cuales hay una predominancia de uno de los doshas.** Durante el otoño y el invierno, aporta más calor (teniendo en cuenta las recomendaciones para Vata) y en primavera y verano más fresca (teniendo en cuenta las recomendaciones para Pitta).

4. Desequilibrios del fuego digestivo y toxicidad

Todos los desequilibrios comienzan en alguna de las fases del proceso digestivo. Además, hay que tener en cuenta que no sólo digerimos comida. **Todo lo que percibimos a través de los sentidos, nuestras emociones y pensamientos, también son alimento. La mala digestión trae como consecuencia toxinas (ama), las cuales son las responsables de los desequilibrios y enfermedades.** Por lo tanto, el correcto funcionamiento del proceso digestivo y nuestra alimentación es fundamental para la salud en general.

Para que el proceso digestivo funcione de forma óptima, necesitamos que nuestra capacidad digestiva (agni) esté equilibrada. Si nuestra capacidad digestiva funciona bien, nuestro cuerpo será capaz de eliminar de forma efectiva las toxinas que nuestra alimentación, pensamientos y emociones genera.

El agni o fuego digestivo es el responsable de la digestión y asimilación de nutrientes. La digestión comienza desde que introduzcamos los alimentos en la boca y los saboreamos. El sabor que nuestra lengua percibe envía información al sistema nervioso, y éste a la vez al agni, que es el encargado de transformar los alimentos ingeridos correctamente y asimilar los nutrientes.

- Cuando agni es fuerte nuestra digestión se realiza sin ningún problema.
- Cuando agni está dormido es cuando la digestión es incompleta y comienzan acumularse tóxicos en el organismo, aparecen síntomas como la lentitud, pesadez, frío, poco apetito, gases, etc.
- Cuando agni es demasiado fuerte es cuando sentimos ardor de estómago o mucha sensación de apetito. Suele ser debido al exceso de trabajo o de obligaciones, a la rabia, a los celos, etc.

Los desequilibrios generan toxicidad en el organismo puesto que todo lo que no podemos digerir, asimilar ni eliminar se queda pegado a nuestras paredes intestinales. Cuando el intestino delgado y el colon están saturados, esta toxicidad ocurre en la sangre y una vez allí puede llegar a cualquier parte del cuerpo. Se congestiona el sistema linfático, afectando al hígado y al páncreas. Cuando el sistema inmunológico detecta la toxicidad, acaba identificando a los órganos afectados como un cuerpo extraño y por ello se producen inflamaciones y reacciones autoinmunes.

Los signos más comunes de toxicidad son:

- Cansancio, sentimiento de pesadez y debilidad
- Capa blanquecina que cubre la lengua y marcas de los dientes sobre la lengua (mala absorción del intestino delgado).
- Mal aliento y olor fuerte de orina, gases, heces.
- Dolor de cabeza o migrañas
- Cambios de humor.
- Heces que no flota (se deposita en el fondo de la taza del wc) o flota demasiado. Lo ideal es que flote como un iceberg y que la consistencia de las heces sea como la de un plátano maduro, es decir, compacta y que a la vez se pueda romper.
- Problemas digestivos crónicos.

5. Cómo estructurar una dieta según nuestra constitución

Por lo general el ayurveda **no recomienda más de tres comidas al día**. Para quienes tienen constitución Vata o Pitta, pueden incluir una compota de fruta con frutos secos si pasan muchas horas entre el almuerzo y la cena.

En el apartado 2 del pdf “Rutinas diarias y equilibrio de los doshas” (Equilibrando los doshas) tienes pautas muy específicas sobre cuáles son las frutas, verduras, cereales, legumbres, proteínas y especias más recomendables para cada constitución, así como las que es necesario reducir o evitar. En el apartado 3 (Consejos ayurvédicos para cada estación) tienes recomendaciones que tienen en cuenta el dosha dominante de cada estación del año.

Las recomendaciones generales son las siguientes:

Dieta Vata

Es recomendable comer en **cantidades moderadas y en horas bien fijadas**. El plato principal es el almuerzo. Resulta favorable **evitar el ayuno largo** (no más de 14 horas) **y que las comidas no sean ligeras, secas, ni frías, ya que reduce el fuego digestivo**. También es necesario evitar bebidas frías. Por lo tanto, Vata necesita **alimentos calientes, verduras cocidas (especialmente en épocas frías) y platos de fácil digestión y con cierta densidad (consistencia) para reducir la cantidad de aire**. Es útil respetar especialmente los tiempos de digestión y la hora de acostarse.

- **Fruta:** 1 o 2 veces al día. Una media hora antes de las comidas y que no estén muy frías. En invierno es recomendable preparar compota y no comerla cruda.
- **Verdura:** en el almuerzo y la cena. Sobre todo en invierno se recomienda verduras de tierra (de raíz y redonda), que sean densas: remolacha, zanahoria, cebolla cocida, patata, calabaza, moniato, nabo, chirivía.
- Pseudocereales: en el desayuno y en el almuerzo. Muy bien cocinados.
- **Legumbres:** depende de si provocan o no gases (2 veces a la semana es suficiente). Se recomienda la lenteja roja, la lenteja pardina, los azukis y la soja verde ya que son fáciles de digerir.
- **Frutos secos y semillas:** 2-3 veces al día. Aportan calor y grasas saludables. Priorizar las almendras, pipas y semillas.
- **Aceites:** especialmente el de oliva (de primera prensada en frío). En verano se puede alternar con el de coco y en invierno con el de sésamo.
- **Otras grasas saludables:** aguacate, ghee, pasta de sésamo, de cacahuete, etc. Aportan lubricación así que se pueden tomar a diario en el desayuno o almuerzo.
- **Huevos/pescado/carne blanca:** Sólo 1 vez al día y de origen ecológico. Los huevos son los que resultan más fácil de digerir, después el pescado y por último la carne. Comerlos acompañados de verduras y 3 horas antes de acostarse.
- **Esppecies:** ayudan a digerir los alimentos y a facilitar la digestión. Activan la secreción de enzimas y de la bilis. Las más recomendadas son el cardamomo, el hinojo y el comino. La canela también es recomendable y el jengibre y la cúrcuma van bien si existen problemas digestivos. Se pueden tomar infusionadas antes y después de las comidas. Lo ideal es a media tarde que es cuando Vata se acentúa más.
- **Bebidas:** infusiones. Aportan hidratación y sensación de plenitud. Pueden tomarse durante el día.

Al empezar el día es necesaria una buena hidratación con **agua tibia o caliente o en infusión de jengibre (mejor en polvo). Beber de 2 a 3 vasos.**

- Para el **desayuno**, durante los meses de primavera, otoño e invierno se recomienda una crema de pseudocereales bien cocidos (quinoa, amaranto, teff, trigo sarraceno) con, frutos secos, pipas, semillas (sobre todo de cáñamo), ghee y/o cremas de avellana o de cacahuete. También se puede añadir canela ya que aporta densidad, dulzura y nutrición. Es importante acompañarlo de fruta cruda en los meses más cálidos y cocinada en los meses más fríos. En

verano se recomienda reducir la cantidad de grasa saludable y canela y optar por una crema de cereales menos calórica. Si se quiere hacer una opción salda, lo más recomendable es un pan ecológico de trigo sarraceno con ghee, tahin, aguacate. Es importante acompañarlo de verduras y/o frutas cocidas.

- Para el **almuerzo**, se recomienda alternar las legumbres y pseudocereales (o arroz integral) y añadir siempre verduras cocinadas de temporada. Se puede acompañar de un poco de ensalada sólo en los meses más cálidos y de hoja verde escaldada en los meses más fríos. En el caso de los meses cálidos, es aconsejable primero tomar el pseudocereal (o legumbre) con las verduras cocidas, procurando que el plato sea mitad cereal (o legumbre) y mitad verdura y después ingerir la ensalada. En invierno sólo hace falta hacer un plato único prescindiendo de la ensalada y añadiendo la hoja verde. Es recomendable comer pronto (sobre la 13h sería ideal). Es importante que no falten las grasas saludables (dependiendo de lo que desayunas puedes optar por otras fuentes de grasa distintas: aceitunas, aguacate, etc.)
- Para la **cena**, la proteína animal (huevos, pescado y carne) y las cremas de verduras o verduras al vapor son la mejor opción. Es importante cenar pronto para asegurar la digestión de la proteína animal. En invierno, lo más recomendable es cenar entre las 18.30h y las 19h y en verano entre las 19 y las 19.30h.

Dieta Pitta:

Tienen una capacidad digestiva excelente. Sólo tiene que vigilar con los excesos de alimentos salados y ácidos. Moderar también el consumo de alimentos picantes y grasas para no aportar un exceso de calor, especialmente en verano. Los tres platos principales deben ser abundantes.

- **Fruta:** 2 veces al día. Reduce el calor. Evitar los cítricos muy ácidos.
- **Verdura:** en el almuerzo y la cena. Se recomienda verduras que ayuden a reducir el calor interno.
- **Cereales:** en el desayuno y el almuerzo. Muy bien cocinado e integral.
- **Legumbres:** 1 o 2 veces al día.
- **Frutos secos y semillas:** 1 ración al día. Preferiblemente almendras, pipas de calabaza y girasol
- **Aceites:** con moderación. Se recomienda el aceite de oliva suave, el de coco y el ghee.

- **Huevos/pescado/carne blanca:** máximo 1 vez al día y de origen ecológico. Mejor si no se toman a diario. Priorizar los huevos y el pez que sea menos salado.
- **Especies:** hinojo, comino, cilantro, menta (refrescantes).
- **Bebidas:** infusiones. Aportan hidratación y sensación de plenitud. Pueden tomarse durante todo el día.

Empezar el día hidratando el cuerpo con **1 o 2 vasos de agua natural**. También se puede tomar una infusión de menta, regaliz, cilantro, diente de león.

- Para el **desayuno**, durante los meses de primavera, otoño e invierno se recomienda una crema de pseudocereales (quinoa cocidos) con frutos secos (predominancia de almendras y pipas de girasol y calabaza) y fruta que puede ser cruda o cocida. En verano se recomienda reducir un poco la cantidad de frutos secos. A esta opción dulce se le puede añadir ghee. Si se quiere hacer una opción salada, lo más recomendable es un pan ecológico de trigo sarraceno con ghee, aguacate, tahin, etc.
- Para el **almuerzo**, se recomienda empezar con una ensalada, sobre todo los días más calurosos. Los cereales (priorizar arroz basmati) y las legumbres (priorizar soja verde, garbanzos, guisantes) se pueden ir alternando. Priorizar las verduras con almidón, las crucíferas (coles, brécol) y las verduras de hoja verde. En primavera es muy recomendable consumir regularmente verduras que depuren el hígado: alcachofas, espárragos, etc. Si se necesita merienda porque pasan muchas horas entre el almuerzo y la cena, se puede comer una pieza de fruta con semillas.
- Para la **cena**, las cremas de verduras o verduras al vapor son la mejor opción. Es necesario alternar la proteína animal y la vegetal y procurar cenar pronto para poder asegurar la digestión de la proteína.

Dieta Kapha:

Son quienes tienen la capacidad digestiva más lenta y que tienden a ganar peso con facilidad. Son muy sensibles a los carbohidratos, azúcares y lácteos.

- Fruta: 1 al día y preferiblemente cítrica.
- Verdura: 2 veces al día, al almuerzo y la cena. Se recomienda verdura ligera.

- Cereales: 1 vez al día y que sean ligeros. Hay que comerlo sólo en el almuerzo.
- Legumbres: 2 veces al día. Se recomienda al almuerzo y la cena.
- Frutos secos y semillas: máximo 1 ración al día a partir de mediodía.
- Aceites: consumir muy poco y ligero. Las mejores opciones son el de girasol, lino, mostaza.
- Grasas: Reducir el consumo de aguacate, ghee, mantequilla y todos los lácteos en general.
- Huevos/pescado/carne blanca: Sólo 1 vez a la semana y de origen ecológico. Priorizar los huevos.
- Especies: ayudan a digerir los alimentos y a activar el fuego digestivo. Se recomiendan especias picantes: jengibre, cúrcuma, pimienta. Si se tiene una sensación de digestión pesada, se puede masticar hinojo, comino o anís.
- Infusiones: Pocas. Sólo 1 por la mañana.

Para empezar el día basta con beber **un vaso de agua caliente o infusión**. Se puede tomar una infusión de jengibre, cardamomo, hinojo o cúrcuma para activar el fuego digestivo.

- En el **desayuno** se recomienda comer poco o prácticamente nada. La mejor opción es un a fruta cítrica.
- La **comida** debe ser moderada. Es recomendable que el cereal sea ligero, preferiblemente pseudocereal (quinoa, amaranto, trigo sarraceno). Tomar arroz con moderación. Las verduras deben ser ligeras y bajas en almidón: acelgas, apio, brécol col, espárragos, remolacha, zanahoria, pimiento, etc. Las legumbres se pueden alternar entre azukis, lentejas, guisantes, etc. y cocinarlas siempre con especias que facilitan la digestión.
- La **cena** se recomienda que sea ligera y que aporte calor. Es necesario que abunden las verduras y si se quiere comer proteína animal que sea sólo 1 vez a la semana y preferiblemente huevos o pescado. Si se quiere comer algo de legumbre, priorizar que sea ligero y cocinarlo con especias. Se recomienda la soja (soja verde, en forma de miso, tempeh, soja texturizada, etc). De nuevo, procurar cenar pronto para asegurar la digestión.

6. Recomendaciones para equilibrar las doshas

Equilibrando Vata

Vata es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel con el paso de los años, por lo que si ya tienes cerca de 50 años lo más probable es que lo tengas desequilibrado. Otros factores

naturales son durante la estación de otoño y principios del invierno, entre 2 00 AM - 6 00 AM y entre las 2 00 PM - 6 00 PM

Los factores que sí puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Vata son:

- Comer en exceso alimentos de sabor amargo, picante y astringente.
- Comer muchos alimentos de consistencia seca, ligera, áspera o fría.
- Comer muy poco o hacer ayunos muy estrictos o muy largos.
- Comer sin hambre.
- Hablar demasiado y rápido, especialmente en las comidas.
- Irte a dormir muy tarde o dormir muy poco
- Llevar un estilo de vida irregular, sin horarios
- No gestionar las preocupaciones, el estrés, los miedos, la tristeza y los pensamientos compulsivos.
- Tener una actividad sexual excesiva.
- Exponer el cuerpo a condiciones climáticas de mucho frío y viento
- Viajar mucho, volar, cambiar de zona horaria
- Demasiado movimiento, hacer muchas cosas y el exceso de ejercicio
- Suprimir las necesidades naturales: comer, orinar, defecar, eructar, etc.

Priorizar un estilo de vida que beneficie el equilibrio de tu dosha s te ayudará a llevar mejor el día a día y, a largo plazo, a experimentar una vida más armoniosa en todos los sentidos.

- Busca un lugar tranquilo para comer y procura no comer de pie.
- Prioriza momentos en el día para la relajación y la meditación
- Evita sobreestimarte con mucho ordenador, televisión o móvil.
- No llenes tu agenda de actividades, procura hacer menos y terminarlo.
- Practica yoga regularmente para darle paz a tu cuerpo y a tu mente.
- Sal a caminar a paso lento, idealmente por la naturaleza.
- Mantén una rutina diaria regular, sobre todo respeta los horarios de comida.
- Hazte un automasaje con aceite de sésamo o almendras al menos una vez a la semana
- No trasnoches, ve a la cama pronto y descansa lo que necesites.
- Cuídate del frío y el viento, especialmente en otoño e invierno y del aire acondicionado en verano.
- Vístete con colores, evita el negro y los tonos grises

Oleoterapia para equilibrar vata

Para vata, el mejor aceite suele ser el de **sésamo**. Es caliente, pesado, lubricante, nutritivo para la piel, los huesos y los nervios, y calma la mente. Se dice que es el único aceite que tiene el poder de penetrar las siete capas de la piel y nutrir todos los órganos y tejidos. Los aceites de **almendras y de oliva** pero no tanto como el de sésamo.

Muchas plantas tónicas son excelentes preparadas en aceite de sésamo, como ashwagandha, shatavari y bala. La acción nutritiva, suavizante y emoliente de los aceites y de las hierbas tónicas actúa de una manera sinérgica. Los aceites ayurvédicos más recomendados para vata son: Mahanarayan y Narayan.

Los mejores aceites esenciales para vata son los calientes y estimulantes, **como los de alcanfor, gaulteria, canela, almizcle, galangal y cipero**, combinados con aceites calmantes, nutritivos y que ayudan a arraigarse, **como los de sándalo, rosa y jazmín**.

Propuestas de alimentación

Un horario perfecto para ti es **desayunar entre las 8:30-9:00, comer entre las 12:30-13:00 y cenar entre las 18:30-19:00**. Si sientes que necesitas una cuarta comida o que pasa mucho tiempo entre la comida y la cena, procura que sea una merienda caliente y reconstituyente (compota de manzana sería ideal) y que esté separada de la comida y la cena.

Debido a que las características de Vata son frías y secas, se calma con **alimentos calientes y pesados** como los cocidos, estofados, sopas y cremas de verduras o cereales calientes, leche vegetal caliente, infusiones de hierbas, frutas dulces como las uvas, los melocotones, los caquis o los mangos. Alimentos fríos como ensaladas, bebidas heladas, vegetales crudos y verdes no son beneficiosos. También es conveniente reducir las frutas astringentes crudas, aunque sí se pueden tomar cocidas (como la manzana) y procurar no comer fruta que no esté madura.

- **Verduras beneficiosas:** alcachofas, espárragos, remolacha, zanahorias, pepinos, ajo cocinado, judías verdes, calabaza, cebolla cocida, rábanos, patatas dulces, nabos, berros, boniatos. **Reducir:** brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, berenjenas, vegetales de hoja verde y setas. Para consumirlos es ideal que sean cocinados con especias carminativas y con un aceite saludable tipo ghee o aceite de oliva.

- **Frutas beneficiosas:** albaricoques, aguacates, plátanos, cerezas, coco, dátiles, higos, uvas, limones, limas, mangos, melones, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas, frambuesas, fresas y la fruta cocida. **Reducir:** manzanas crudas, arándanos, peras, granadas y frutos secos sin hidratar.
- **Cereales beneficiosos:** arroz integral, avena cocida, trigo sarraceno, quinoa, mijo **Reducir:** cebada, maíz, avena cruda y cualquier cereal inflado o en copo sin cocer.
- **Derivados lácteos.** los yogures y quesos son beneficiosos siempre que sean de leche de oveja o cabra y ecológicos y que no se abuse de ellos.
- **Carnes beneficiosas:** pollo, huevos y pavo siempre que sean ecológicos. Pescado fresco. **Reducir:** todas las carnes rojas.
- **Legumbres beneficiosas:** la soja verde y las lentejas rojas. **Reducir** el resto y siempre cocinarlas con especias que faciliten su digestión y reduzcan gases.
- **Aceites beneficiosos:** el aceite de sésamo, el ghee y el aceite de oliva son muy recomendables, aunque todos los aceites son aceptables. El menos recomendable es el coco por ser más frío.
- **Dulces.** Todos son aceptables pero los más recomendados en caso de querer consumirlos: miel y melazas. **Evitar** siempre cualquier forma de azúcar refinado.
- **Frutos secos y semillas beneficiosos:** todos los frutos secos y semillas son aceptables en pequeñas cantidades, especialmente recomendables las almendras. Es conveniente hidratar los frutos secos mínimo una hora antes con agua.
- **Especias.** Las especias son **aceptables con moderación, a no ser que se presente algún síntoma digestivo.** Priorizar las que tengan sabores dulces y calientes: cúrcuma, jengibre, anís estrellado, albahaca, laurel, perejil, comino, cardamomo, cilantro, clavo, hinojo, regaliz, mostaza, nuez moscada y sal marina. Evitar las especias picantes como la cayena, curri, etc.
- **Bebidas.** Son muy **beneficiosas** las infusiones con especias antiinflamatorias, carminativas y digestivas así como el agua templada (sobre todo los meses más fríos).

Equilibrando Pitta

Pitta es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel cuando estamos en la etapa media de nuestra vida, justo en la adolescencia y hasta los 50 años aproximadamente.

Los factores que sí puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Pitta:

- Comer en exceso alimentos de sabor picante, ácido y salado
- Beber alcohol, café y estimulantes en general

- Consumir alimentos y bebidas calientes que causen sensación de quemazón
- Exponerse mucho al sol o a ambientes muy calientes
- Situaciones acaloradas, enfado, celos, discusiones
- Exceso de perfeccionismo, ambición, trabajo y competitividad
- No atender las emociones, especialmente la ira.

Las recomendaciones diarias que puedes incorporar para equilibrar este dosha son:

- Busca momentos de relajación y descanso
- Evita exponerte demasiado al sol o a la calefacción
- En verano, sal a caminar bajo la luz de la luna o a primera hora de la mañana
- Realiza ejercicios no competitivos i evita el ejercicio excesivo, especialmente cuando hace calor.
- Procura evitar el exceso de trabajo, sobre todo querer hacerlo todo a la perfección
- Hazte un automasaje con aceite de coco o girasol al menos una vez a la semana
- Aprende a liberar las emociones y los enfados reprimidos
- Escucha música suave, como sonidos de agua, piano y arpa
- Vístete con colores fríos como blanco, azul y verde

Oleoterapia para equilibrar pitta

El mejor aceite en general de uso externo para pitta es el de **coco**. Es frío, calmante y alivia la sed y la sensación de ardor. El aceite de **girasol** también es bueno y puede usarse para las inflamaciones de la piel.

El **ghee** suele ser el mejor aceite para los pitta, pero principalmente para uso interno. Sin embargo, se puede usar externamente. Se pueden añadir a estos aceites plantas tónicas frías y tranquilizantes, como shatavari, gotu kola y bhiringara. Las fórmulas adecuadas son: aceite de Gotu Kola (*Brhami Taila*) y Aceite de Eclipta (*Bhringara Taila*).

Los **aceites esenciales** más indicados para pitta son los florales, ya que la mayoría de las flores tienen propiedades refrescantes y calmantes: **gardenia, jazmín, rosa, madreSelva, violeta, lirio y loto**. Para aplicarlo al tercer ojo es muy recomendable el de **sándalo**. Otros buenos aceites fríos son los de **citronela, lavanda, menta y vetiver**.

Propuestas de alimentación

El dosha pitta es caliente, por lo tanto, se calma con **alimentos fríos** como ensaladas, cereales fríos y alimentos con almidones. Las infusiones de hierbas frías como la menta, el cilantro o el regaliz son muy beneficiosas.

Alimentos calientes como sal, aceite, fritos, alimentos pesados y especias, alimentos ácidos (encurtidos, yogur, crema de leche...), fermentados, alcohol y café no son recomendables. Es importante **no comer en exceso ni abusar de los ácidos y especias calientes y picantes**. Alimentos amargos y astringentes como las ensaladas son los más recomendables.

- **Verduras beneficiosas:** espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, pepino, vegetales de hoja verde, lechuga, guisantes, patatas, germinados, pimientos dulces y calabacín. **Reducir:** remolacha, zanahorias, berenjena, ajo, pimientos picantes, cebolla, rábanos, espinacas y tomates.
- **Frutas beneficiosas:** manzanas, aguacates, cerezas, coco, dátiles, higos, uva negra (no ácida), mangos, melones, naranjas (dulces, no ácida), peras, piña (dulce, no ácida), ciruelas, granadas, pasas. **Reducir:** albaricoques, frutos del bosque, arándanos, pomelos, papayas y caquis.
- **Cereales beneficiosos:** cebada, arroz basmati, avena, trigo sarraceno. **Reducir:** arroz integral, maíz, mijo y centeno.
- **Derivados lácteos:** queso fresco de cabra y kéfir. **Reducir o evitar:** queso y yogur.
- **Carnes:** Cabrito. **Reducir:** carnes rojas, pescado y marisco.
- **Legumbres beneficiosas:** guisantes, garbanzos, soja verde, soja y tofu. **Reducir:** lentejas.
- **Aceites Beneficioso:** Usar aceite en pequeñas cantidades, los más recomendables son: ghee, aceite de coco y girasol. **Reducir:** aceite de almendra, maíz y sésamo.
- **Dulces:** Evitar la miel y las melazas.
- **Frutos secos y semillas.** Tomarlos en moderación. Los más recomendables son: almendras, semillas de calabaza y girasol.
- **Especias beneficiosas:** amargas y astringentes así como hierbas aromáticas: albahaca, cardamomo, cilantro, hinojo, menta, nuez moscada, azafrán, cúrcuma. **Reducir o evitar** en general las especias picantes y los condimentos ácidos tipo aderezos con limón, vinagres y mostaza.
- **Bebidas beneficiosas:** agua fresca (no fría), infusión de diente de león, de hibiscos y de menta.

Equilibrando Kapha

Cuando Kapha se encuentra por sobre su nivel de equilibrio suele experimentar:

- Digestión y metabolismo lentos
- Sobrepeso, obesidad, diabetes
- Retención de líquidos, congestión linfática
- Resfriados, tos, congestión, asma y exceso de mucosidad
- Sensación de pesadez
- Sueño y cansancio permanente
- Falta de motivación, posesividad, aversión al cambio, melancolía

Kapha es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel cuando estamos en la primera etapa de nuestra vida, desde que nacemos hasta la adolescencia. Otros factores naturales son durante finales de invierno y primavera.

Los factores que si puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Kapha son:

- Comer en exceso alimentos de sabor dulce, ácido y salado
- Comer muchos alimentos grasosos, pesados y fríos
- Comer en exceso carne, pescado, trigo, azúcar y lácteos
- Comer sin hambre o seguir comiendo cuando ya estás saciado
- Hacer siestas durante el día, dormir en exceso
- Falta de ejercicio
- Apegarse mucho a las cosas materiales o a relaciones

Las recomendaciones diarias que puedes incorporar para equilibrar este dosha son:

- Sigue las pautas de alimentación más apropiadas para tu constitución
- Anímate a hacer ejercicio, mejor si son enérgicos y vigorosos
- Procura sociabilizar con amigos de manera regular.
- Busca hacer cosas diferentes cada día
- Levántate pronto por las mañanas y no duermas siesta
- Enfócate en abrir tu mente y espíritu a los cambios de la vida
- Procura no acumular objetos y regala aquellos que ya no usas
- Hazte un automasaje con aceite de sésamo o mostaza una vez a la semana
- Vístete con colores cálidos y brillantes, como amarillo, naranja y rojo

- Proponte viajar más y salir de tu zona de confort

Oleoterapia para equilibrar kapha

El mejor aceite vegetal para los kapha es el de **mostaza**. Es caliente, ligero, estimulante y disuelve la flema. Otro buen aceite secante para kapha es el de semillas de lino (**linaza**). El de **girasol** también es bueno y es más ligero.

Para las constituciones kapha son mejores los **aceites esenciales calientes, ligeros, estimulantes y expectorantes**. Los más indicados son los de **salvia, cedro, pino, alcanfor, almizcle, pachuli y canela**.

Propuestas de alimentación

Las personas de constitución kapha deben evitar comer en exceso.

Beber infusión caliente con jengibre antes de las comidas para estimular las papilas gustativas y ayuda a mejorar la digestión. En caso de tener mucosidad y congestión, tomar alimentos secos o astringentes y reducir aquellos que producen mucosidades como la leche, mantequillas y los helados.

Kapha es un dosha pesado y frío, se equilibra con alimentos ligeros y calientes. Para sentirse más ligero, energético y feliz favorecer la comida ligera y en poca cantidad en el desayuno y la cena, alimentos cocinados ligeramente, ensaladas, fruta madura y verdura. Las comidas con especias ayudan a tener una buena digestión y liberan mucosidades. Los alimentos amargos y astringentes contribuyen a frenar el apetito y a evitar comer en exceso.

Las comidas pesadas, saladas y muy fritas deben reducirse o evitarse.

- **Verduras. Beneficiosos:** pimientos, verduras de hoja verde, lechuga, ajo, cebollas, guisantes, rábanos, espinacas, germinados, berros. **Reducir o evitar** las verduras dulces y jugosas: pepinos, patatas, tomates, calabacín.
- **Frutas. Beneficiosos:** manzanas, albaricoques, arándanos, uvas, kiwi, peras, caquis, granadas, frutas secas. **Reducir o evitar** las frutas dulces como: aguacates, plátanos, dátiles, higos frescos, pomelo, mangos, melones, papayas, melocotones y ciruelas.
- **Cereales beneficiosos:** avena, centeno, trigo sarraceno y mijo. **Reducir:** cebada, arroz, espelta, kamut, maíz.
- **Lácteos. Reducir** al mínimo el consumo de lácteos. Se puede tomar ghee y lassi.

- **Carnes Beneficiosas:** pescado, pavo. **Reducir o evitar** las carnes rojas y el marisco.
- **Legumbres. Beneficiosos:** lentejas, soja, garbanzos y alubias. **Reducir o evitar:** judías azukis.
- **Aceites. Beneficiosos:** aceite de almendra, maíz, mostaza, girasol (ecológico). **Reducir o evitar** el resto de aceites.
- **Dulces.** Miel cruda, sin calentar por encima de los 40o se puede usar en moderación, pero reducir o evitar los demás edulcorantes.
- **Frutos secos y semillas.** En pequeñas cantidades: almendra, avellana y semillas girasol. **Reducir o evitar** el resto.
- **Espicias.** Prácticamente todas las especias pueden consumirse excepto la sal, que debe tomarse en pequeñas cantidades.
- **Bebidas Beneficiosas:** Infusiones de canela, clavo, diente de león, jengibre, zumos vegetales, agua caliente.

Importante: **Recuerda que todos tenemos los tres doshas en nuestra constitución, lo que cambia es el porcentaje, pero todos tenemos los tres. No hay alimentos que perjudiquen, hay alimentos que convienen más que otros. Una persona sana puede tomar prácticamente cualquier alimento, lo que tiene que hacer es tener en cuenta las cantidades o alimentos que tengan un sabor muy marcado.** Por ejemplo, todos los doshas pueden tomar arroz, pero kapha en menor cantidad. Todos los doshas pueden tomar picante, pero pitta debe evitar los excesos o los alimentos muy picantes como la cayena. **Es muy recomendable ceñirse a los doshas de forma estricta cuando existen desequilibrios de salud.** En este caso es interesante que te acompañe un profesional ayurvédico para hacerte una valoración en detalle.

7. Consejos ayurvédicos para cada estación

Según el Ayurveda, cada estación, debido a sus cualidades climáticas, tiene asociado una dosha que naturalmente tiende a elevarse a nuestro cuerpo durante estos meses, por eso debemos cuidar especialmente nuestros hábitos para que reequilibren nuestra energía interna.

a. Primavera: una estación del dosha Kapha

La primavera es húmeda, suave y aceitosa, por lo que en general, una rutina equilibrante para Kapha, junto con algunas hierbas específicas serán los aliados perfectos para poder contrarrestar el exceso de calidades de esta dosha.

En nuestro cuerpo, todo el frío y agua acumulados en invierno, se vuelve agua fluida, haciendo que el dosha Kapha tienda a agravarse y las personas que ya tienen mucho Kapha en su constitución se vean más afectadas en esa época.

Un aumento del dosha Kapha podría acarrear malestares como digestiones lentas, pesadez, sobrepeso, cansancio permanente, falta de energía, exceso de mocos, alergias, congestión en general, melancolía y depresión, entre otros.

La alimentación tiene que ser ligera, con platos calientes y frutas y verduras frescas. Tienen que predominar los sabores **picantes, amargos y astringentes**.

Es conveniente añadir especias como el jengibre fresco rallado en las comidas y la pimienta. También ayuda mucho tomar infusión de jengibre fresco en ayunas y durante el día.

Son especialmente recomendables los siguientes alimentos: cereales como centeno, trigo sarraceno, quinoa, maíz, arroz basmati integral, mijo, las legumbres alubias, fríjoles, garbanzos, también el apio, brócoli, cebolla, coliflor, guisantes, espinacas, judías, lechugas, perejil, puerros, rábano, remolacha, verduras de hoja y zanahorias entre las frutas las granadas, ciruelas y uvas.

El kichadi es un plato excelente para depurar el organismo en esta época.

¡Importante! Si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Vata y Pitta, entonces queda con las pautas de alimentación correspondientes.

Un **automasaje ayurvédico** es recomendable durante todo el año al menos 1 vez por semana, pero especialmente en primavera es aún más beneficioso, porque te ayudará a eliminar las toxinas acumuladas durante el invierno. Utilizar el aceite de **sésamo o mostaza**.

En esta época tendemos a producir más mucosidad, por eso una vez por semana es recomendable que hagas **una limpieza de nariz con la lota nasal por las mañanas**. Si estás enfriada con mucho moco o sufres de las típicas alergias primaverales puedes realizar la limpieza más seguido, incluso todos los días.

Si ha dejado el ejercicio a un lado este es un buen tiempo para reanudarlo, el **yoga** siempre es el más recomendado por el ayurveda, porque es integral, beneficioso para el cuerpo, mente y espíritu. Pero tú puedes escoger tu ejercicio favorito, lo importante es activarse y salir del letargo tan propio de Kapha.

Practica pranayama o ejercicios de respiración, independiente de si hagas yoga o no. Estos ejercicios te serán especialmente beneficiosos si tienes mucho Kapha en tu constitución, sufres alergias o estás resfriado. El pranayama **Kapalabhati** es el más indicado, le ayudará a eliminar la congestión pulmonar y le dará sensación de ligereza.

Aprovecha las mañanas más soleadas para salir a dar **un paseo matutino**, puede ser incluso una pequeña vuelta al barrio, respira el aire fresco de esas horas, ejercita un poco los pulmones y las piernas. ¡Si vives cerca del mar mejor todavía! Puedes dar un paseo descalzo por la arena.

Hierbas ayurvédicas para la primavera

Las hierbas han sido utilizadas durante miles de años en el Ayurveda para equilibrar los doshas, no solo como tratamiento, sino también como prevención de desequilibrios y enfermedades. En el siguiente listado encontrarás tanto hierbas solas como formulaciones específicas que te ayudarán a pasar una primavera llena de salud.

- **Trikatu**: Si tienes mucho Kapha en tu constitución o el agni o fuego digestivo apagado, puedes probar con la fórmula Trikatu que acelera el metabolismo de aquellas personas que normalmente son de digestiones lentas y pesadas. Puedes tomar de 2 a 4 cápsulas al día, una media hora antes de la comida. ¡Ojo! que, si sufres de acidez, gastritis, úlceras, reflujo, colon irritable, mejor prescindir de este suplemento.
- **Triphala**: Para acompañar tu ayuno o tan sólo para ayudar a tu cuerpo a eliminar las toxinas la famosa fórmula Triphala es la mejor, su mezcla de 3 frutas son lo máspreciado en el Ayurveda para la limpieza y desintoxicación de todo el tracto gastrointestinal. Para un tratamiento más suave puedes tomar 2 cápsulas de Triphala por la noche antes de dormir, y para una detox más profunda puedes tomar adicionalmente 2 cápsulas en ayunas.
- **Liver Kidney**: es una fórmula ayurvédica compuesta por Bhumyamalaki, Katuki y Punarnava, que promueve un funcionamiento saludable del hígado y riñones, por lo que será perfecta si quieres aprovechar la primavera para una profunda desintoxicación.

b. Verano: una estación del dosha Pitta

El verano es caliente, brillante y penetrante, por lo que el dosha Pitta es la energía que tiende a agravarse y las personas que ya tienen mucho Pitta en su constitución son las que se ven más afectadas.

El exceso de sol y las altas temperaturas del verano elevan el fuego interno en cada uno de nosotros. Por esto, lo más importante en esta estación es que intentes mantenerte refrescado, tanto interna como externamente.

Un aumento del dosha Pitta podría acarrear malestares como acidez, insolación, diarrea, úlceras, insomnio, dolores de cabeza, inflamación, problemas a la piel, irritabilidad, enfado y poca tolerancia, entre otros.

Es fundamental **comer sólo cuando se tiene apetito, porque en época de calor la digestión se hace más lenta**. Todos hemos experimentado como con la llegada del calor tenemos menos hambre. Es importante escuchar a nuestro cuerpo y no forzarlo.

La alimentación se tiene que basar en **comidas ligeras, frías y caldosas, con alimentos de sabor dulce, amargo y astringente**. Los alimentos frescos tienen que ser los propios de la estación como pepino, calabacín, calabaza, zanahorias, espárragos, frutas dulces y ensaladas. También arroz basmati, trigo, lenteja roja, judías, almendras, hierbas aromáticas frescas y especias suaves como cilantro, hinojo, cúrcuma, cardamomo, canela o azafrán. Para cocinar las grasas más convenientes son el ghee y el aceite de coco.

Siempre que sea posible, reduce los siguientes alimentos: remolacha, berenjena, nabo, tomate, pimentón picante, mijo, centeno, maíz, lácteos (excepto ghee), frutas ácidas (naranjas, pomelos, limones...), aceitunas y especias picantes como pimienta, chiles o los clavos. También conviene reducir el consumo de sal, vinagre y carnes rojas.

¡Importante! Si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Vata y Kapha, entonces quédate con las pautas de alimentación correspondientes.

Para no debilitar el poder digestivo, **hay que evitar bebidas muy frías o con hielo, aunque el tiempo sea caluroso. Además del agua, es aconsejable té verde con menta. Conviene evitar bebidas que aumenten pitta como alcohol, té negro y café.**

Comienza tu día realizándote un automasaje con aceite de coco antes del baño, que debido a sus propiedades refrescantes y calmantes ayuda a enfrentar mejor el calor de cada día.

Vístete con **ropa de algodón o lino, es refrescante, liviana y permite que la piel respire. Los mejores colores que puedes usar en verano son blanco, azul, violeta y verde**, en todas sus tonalidades. Evita usar mucho rojo, naranja, amarillo y negro, que absorben y retienen el calor agravando Pitta. Ponte accesorios de gemas como la amatista, el jade y la piedra luna.

Prefiere los ejercicios suaves, evita los muy extenuantes, y si estás acostumbrado al ejercicio fuerte, hazlo temprano por la mañana, a primera hora cuando aún está fresco. Suma a tu práctica de yoga ejercicios respiratorios. El ideal para esta época es **Sheetali Pranayama**, o respiración refrescante.

Es una época de baja energía, por lo que son los únicos meses del año, donde **el Ayurveda aconseja permitirse una corta siesta a medio día después de la comida. Es preferible realizarla sentado en el sofá o en una silla y no excederse de 20 minutos.**

En la tarde, después de una cena temprana, sal a dar paseos disfrutando de la frescura y el sol del atardecer. Ideales son los paseos por los bosques, mar, ríos y lagos.

En verano puedes acostarte un poco más tarde que en el resto de las estaciones. **Ir a dormir a las 11pm es lo ideal. Antes de acostarte lava tus pies con agua fría y date un breve masaje en las plantas con aceite de coco, puedes añadir también algún aceite esencial como el de sándalo, jazmín, ylang ylang, lavanda y azahar.** Puedes poner algunas gotitas en tu cuello o en un aromatizador.

Duerme de preferencia tumbado sobre el lado derecho, así más aire entra por el orificio izquierdo de tu nariz, estimulando el nadi Ida (de la Luna) que es de energía calmante y refrescante.

Hierbas ayurvédicas para el verano

- [Amalaki](#): si sufres de inflamaciones del tracto digestivo como úlceras gástricas, gastritis, acidez, colitis y hemorroides, prueba consumiendo 2 cápsulas de Amalaki al día. El Amalaki o Amla es una fruta muy valorada en el Ayurveda, ayuda a disminuir el exceso de Pitta, ya que actúa como tónico refrescante, aliviando el calor, la inflamación y el ardor de todo el cuerpo.
- [Brahmi](#): sus propiedades depurativas son excelentes contra artritis, gota y problemas de piel como eccema, herpes, forúnculos y acné, que suelen agravarse en verano por la acción del calor.

- [Giloy-Guduchi](#): es un excelente rasayana o tónico rejuvenecedor, especialmente para Pitta, por lo que ayuda a equilibrar el exceso de fuego, refuerza el sistema inmune al mismo tiempo que da energía y vitalidad.
- [Shatavari](#): es refrescante y humectante, devuelve el equilibrio cuando el cuerpo y la mente están agotados. Refresca y alivia trastornos inflamatorios del tracto digestivo. Es buena contra la diarrea crónica y la disentería, propias de un exceso de Pitta.

c. Otoño: una estación del dosha Vata

La energía que representa el otoño es la del dosha Vata, que es una energía fría, seca, móvil, sutil y dispersa como el viento helado que aparece en esta época del año. Así que cualquiera que sea tu constitución de nacimiento, te será conveniente para tu salud tomar acciones para no acrecentar la energía Vata en tu cuerpo.

Un aumento del dosha Vata podría acarrear malestares como resfriados con tos seca, pérdida de la voz, dolor de huesos y articulaciones, malas digestiones, estreñimiento, hinchazón abdominal, gases, escalofríos, debilidad general, sequedad en la piel, insomnio, mareos, entre otros.

Lo principal es ingerir **alimentos calientes y de fácil asimilación como sopas, caldos y guisos de verduras. También son beneficiosos los cereales integrales y las legumbres, estas últimas siempre aderezadas con especias que nos ayuden a digerirlas mejor y evitar gases, como, por ejemplo: laurel, pimienta, hinojo, anís, comino, nuez moscada, clavo, jengibre y perejil.**

Es muy importante evitar bebidas frías y en su lugar aumentar el consumo de bebidas calientes, como infusiones. También podemos tomar agua hervida a temperatura ambiente a la que añadimos un poco de miel; esto nos ayudara a calmar el dosha vata y a eliminar toxinas. O simplemente agua caliente a pequeños sorbos durante el día. Tomar ghee es muy aconsejable.

Hay que evitar estimulantes como café, té, cacao, y el tabaco.

Procura llevar una dieta equilibrante para Vata aunque si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Pitta y Kapha, entonces quédate con las pautas de alimentación correspondientes.

Como el día se va acortando y la noche alargando, es aconsejable acomodar todos los horarios de comida un poco más temprano. Comienza el día tomando el desayuno un poco más pronto, no cenas tan tarde por la noche e intenta irte a la cama sobre las 10:00 PM.

Hazte un automasaje antes de la ducha con **aceite de sésamo** al menos 3 veces a la semana. Te ayudará a mantener tu cuerpo humectado por dentro y por fuera, activará el calor que se necesita en esta época y mantendrá alejados esos molestos dolores articulares.

Es una buena época para eliminar toxinas a través del sudor, por lo que es recomendable hacer un ejercicio más activo, además te ayudará a mantener tu temperatura a pesar del frío.

Más allá de las modas, los mejores colores para tu **vestimenta durante el otoño son el rojo, amarillo, naranja y blanco**.

Usa frecuentemente un gorro que te cubra las orejas y ponte en tu cuello un pañuelo o bufanda. Esto te ayudará a que el elemento aire no ingrese fácilmente a tu cuerpo.

El elemento aire del dosha Vata está relacionado con el sentido del oído, por lo tanto, en esta época nuestros **oídos se ponen más sensibles, no sólo con dolores e infecciones, sino también mucho más sensibles al exceso de ruido, que terminan perturbando el dosha trayendo como consecuencia más alteración a nivel mental**. Por esto, es recomendable evitar el exceso de ruido, como música muy estruendosa o muy alta, junto con otros estímulos alternantes, como una actividad sexual demasiado activa. Para preservar tu estado de calma y tranquilidad, siempre te serán de ayuda las infusiones calientes a lo largo del día.

Hierbas ayurvédicas para el otoño

- [Ashwagandha](#): es un excepcional y nutritivo tónico nervioso y rasayana, especialmente para el dosha Vata. Promueve la energía, la vitalidad y realza la inmunidad

- [Complete Flexibility](#): apoya las funciones saludables de las articulaciones, alivia el dolor muscular y articular, la rigidez matutina y mejora la fuerza y resistencia física.

- [Immunity](#): Se recomienda tomar regularmente para construir y mantener un sistema inmune fuerte y saludable y prevenir enfermedades. Es un excelente soporte inmunológico natural que es eficaz en alergias, infecciones y trastornos relacionados con la inmunidad.

-[Triphala](#): Es un reconocido limpiador digestivo, por lo que ayuda en casos de estreñimiento crónico, gases e hinchazón y la diarrea crónica, mejorando el fuego digestivo, estimulando el apetito y nutriendo el sistema nervioso.

- [BowelCare](#): Es un potente regulador intestinal, que potencia la correcta eliminación de desechos, mejora el tránsito intestinal, fortalece el tracto digestivo y ayuda a desarrollar una flora intestinal saludable.

d. Invierno: una estación de los doshas Vata y Kapha

Normalmente el comienzo del invierno, que aún es seco, frío, cielos despejados y con mucho viento, coincide con las cualidades de Vata, por lo que este dosha tiende a agravarse. Por otra parte, mediados y fines del invierno coincide con las cualidades del dosha Kapha, cielos nublados, lluvias, mucha humedad y sensación de pesadez y lentitud. Por esto debes tomar acciones para equilibrar a ambos doshas, dependiendo del momento y de cómo esté siendo el invierno donde vives, y si tienes Vata y Kapha en tu constitución debes tomar aún mayor atención.

El invierno es una estación compleja, en la que debemos estar atentos al exterior y ver cómo se está desarrollando para poder aplicar los consejos más oportunos en el momento perfecto, ya sean para equilibrar Vata o para equilibrar Kapha. Un aumento del dosha Vata podría traer malestares como resfriados, tos seca, pérdida de la voz, dolor articulaciones, malas digestiones con gases e hinchazón, estreñimiento, insomnio, mareos, entre otros. Un aumento del dosha Kapha podría ocasionarte digestiones lentas, pesadez, sobrepeso, falta de energía, mocos, congestión en general, melancolía y depresión, entre otros.

Debido al frío ambiental, nuestro poder digestivo (fuego interior o agni) es más fuerte que en otras épocas del año. Por eso se puede **comer con más apetito, e incluir alimentos más nutritivos. Si nuestra alimentación es muy ligera, nuestro fuego digestivo puede llegar a desgastar y debilitar los tejidos del cuerpo, y vata se desequilibra. Por este motivo el invierno es una época donde toca nutrir el cuerpo, para que los tejidos se formen fuertes.**

Conviene que las comidas sean calientes y nutritivas, de sabores dulce, ácido y salado. Procura que predominen los cereales como el arroz, el trigo o el maíz, y los guisos de verduras y patatas. También puedes incluir frutos secos como avellanas y nueces, y frutas secas remojadas en agua como

orejones, pasas, higos y dátiles. Es muy recomendable tomar bebidas calientes y nutritivas como el te chai.

Reduce el consumo de alimentos crudos, ensaladas y alimentos secos como biscotes o copos de cereales seco (los puedes tomar cocidos). Evita los lácteos, ya que son alimentos que generan mucosidad. Es muy útil la infusión de jengibre con miel y limón, ya que aumenta el sistema inmunológico y eliminar toxinas.

No necesitas levantarte tan pronto, las noches son más largas por lo que puedes dormir hasta las 7am perfectamente si sientes que lo necesitas y si puedes levantarte antes adelante.

Incorpora más a menudo la limpieza nasal con tu **lota nasal**, si estás congestionado, con mucha mucosidad, puedes hacerla una vez por la mañana y otra vez antes de ir a la cama.

Hazte un automasaje al menos 1 vez a la semana con **aceite de sésamo**, que en esta época del año es bueno para todas las constituciones. Si tienes mucho dosha Kapha, previamente al masaje, es recomendable realizarte un cepillado en seco con un cepillo especial de cerdas naturales a diario.

Haz una práctica de yoga o ejercicio vigoroso, que te aporte calor a tu cuerpo. Complementa con ejercicios de pranayama como la respiración por la fosa nasal derecha, que te ayuda a aumentar la energía solar, estimulando la circulación y el calor. El **pranayama Kapalabhati** es el más indicado para fines del invierno, te ayudará a eliminar la congestión pulmonar y te dará sensación de ligereza.

A pesar de que en esta época existe la tendencia a vestirse de colores oscuros, negros y grises, esto sólo hace que se agrave más los doshas Vata y Kapha en ti, así que es más recomendable que escojas ropa con **colores cálidos como los tonos rojos y anaranjados, sobre todo si te sientes falto de energía, melancólico y deprimido.**

En invierno no es recomendable dormir siestas, es mejor seguir los ritmos del sol, despertándote más tarde y acostándote más pronto para recuperar energía.

Los cielos grises y las lluvias imparable aumentan la sensación de soledad, melancolía y tristeza de Kapha, pudiendo llevar a la depresión, por eso lo mejor es pasar el invierno en **compañía de tus seres queridos**. Estar cerca de tu pareja, hijos, familiares o amigos te ayudará a pasar esta época del año con mayor facilidad y entrar con alegría en la primavera.

Hierbas ayurvédicas para el invierno.

- [Giloy-Guduchi](#): es un excelente tónico para el sistema inmunitario, especialmente importante para infecciones y virus difíciles de tratar. Alivia infecciones respiratorias agudas, fiebres, tos, resfriados, gripe, sinusitis y alergias.
- [Immunity](#): se recomienda tomar regularmente para construir y mantener un sistema inmune fuerte y saludable y prevenir enfermedades. Es un excelente soporte inmunológico natural que es eficaz en alergias, infecciones y trastornos relacionados con la inmunidad.
- [Trikatu](#): recomendado especialmente para personas con agni o fuego digestivo bajo, que presentan metabolismo lento, les cuesta digerir o asimilar los alimentos. También promueve la eliminación del exceso de mucosidad del cuerpo, ayudando a las funciones respiratorias, aliviando la tos y la congestión.
- [Triphala](#): es un reconocido limpiador digestivo, por lo que ayuda en casos de estreñimiento crónico, gases e hinchazón y la diarrea crónica, mejorando el fuego digestivo, estimulando el apetito y nutriendo el sistema nervioso.

Nota 1: La información de este pdf está extraída del curso Ayurveda, digestión y alimentación de Jordi Girard, del Curso de Nutrición y Cocina Ayurveda de Elena Álvarez (@alma ayurveda), del Curso de Belleza y Salud Ayurveda de Elena Álvarez y de las webs www.indiaveda.com y www.ayurvedamyveda.com