

AYURVEDA DETOX DE PRIMAVERA

El mejor momento para una limpieza del organismo, según el Ayurveda, es la primavera. Aprovecha ciertos alimentos, especias y rutinas de autocuidado para crear ligereza y mejorar el metabolismo adormilado.

POR SUSANN MAYER. FOTOS: SHUTTERSTOCK

Por el frío, en invierno requerimos una alimentación más contundente, oleosa con platos cocinados, bebidas calientes y dulces. Junto con la habitual reducción de la actividad física y días con menos horas de luz natural, nos refugiamos más en el hogar abusando de comidas pesadas tamásicas, sobre todo en celebraciones festivas.

Con el gradual aumento del calor al comienzo de la primavera, la nieve en la montaña se derrite y la naturaleza se despierta. Esta transición del año es para mí la más bonita y agradable, pero los cambios drásticos de tiempo conllevan un mayor peligro de experimentar un bajón del sistema inmune o del estado de ánimo.



vata



pitta



kapha



Batido verde detox primaveral

INGREDIENTES Para 2 vasos

1-2 manzanas

1-2 ramos de apio, variable por espinacas o col rizada

Zumo de 1 limón

1 trozo de jengibre fresco

1/2 -1 taza de agua tibia para mezclar

Las cantidades se pueden variar según el dosha. Para Kapha dosha, menos manzana y de sabor ácido y astringente, para Pitta solo medio limón, y para Vata dosha manzanas dulces y jugosas, y menos verdura.

A pesar de la moda de los *smoothies*, en el Ayurveda no es muy común mezclar frutas frías y verduras crudas con otros alimentos, y no es nada aconsejable juntar fruta dulce con cítricos más lácteos.

La medicina india Ayurveda, traducida como el «el arte de vivir», se basa en el principio de la prevención. Con remedios orgánicos, se busca la longevidad y vivir en armonía con la naturaleza acorde con la constitución individual o, mejor dicho, dosha inicial (*Prakruti*). Se trata de preservar la salud y el bienestar *Swasthya* antes de desarrollar desequilibrios *Vikruti* o tener que curar patologías *Vyadhi*.

Clasificaciones ayurvédicas

Formamos parte del macrocosmos, e igual que el Yoga, el Ayurveda se funda en la observación de la naturaleza y sus cinco elementos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter, que se reflejan en nuestro microcosmos. Nuestro cuerpo está compuesto por estas materias en distintas proporciones:

Tierra + Agua = Kapha dosha

Fuego + Agua = Pitta dosha

Aire + Éter = Vata dosha

Las estaciones, según el Ayurveda se dividen en seis fases durante el año. Eso varía según el continente, país y la región geográfica donde uno reside. La dieta ayurvédica y los hábitos se orientan primero en la constitución del paciente y segundo en la estación del año: *Ritucharya* en sánscrito. Los conocimientos milenarios de la India nos ofrecen pautas para adaptarnos a los cambios físicos y mentales que acompañan los tránsitos estacionales y, de esa forma, prevenir la aparición de enfermedades. Así, *Ritu* se refiere a la época y *charya* significa rutina. También hay que tomar en consideración los cambios climáticos, factores ambientales y la ingesta de frutas y verduras no locales o fuera de temporada. Las estaciones se adelantan, las temperaturas suben y las alergias al polen, por ejemplo, comienzan más pronto.

El año se divide en dos partes: el periodo lunar más frío y húmedo: otoño e invierno, y el periodo solar más caluroso y seco: primavera y verano. Justo en el cambio de la fase solsticio del norte al sur, de invierno a primavera, tenemos que tener especialmente cuidado con los desequilibrios en el cuerpo. Cuando se licúan los acúmulos del invierno, se produce fácilmente un aumento de Kapha dosha, sobre todo si seguimos con nuestra alimentación más contundente y poco movimiento como en los meses fríos. Por eso, esta transición es la más indicada para un detox primaveral con la intención de crear ligereza y mejorar el metabolismo adormilado.

Reducir el Kapha invernal

En la antigua medicina india se indica *Vamana*, o eliminación a través de emesis. Tanto el *Dhauti-Kriya*, limpieza del tracto digestivo ingiriendo agua tibia con sal o una gasa, como el *Basti-Kriya*, limpieza del colón, son algo menos frecuente hoy en día.

De la práctica del Hatha Yoga conocemos otras purificaciones *chat-kriyas* más habituales en occidente, como la respiración del fuego *Kapalabhati*, la tonificación de los intestinos *Nauli Kriya*, la limpieza nasal *Neti Kriya* o de la mirada *Tratak*.

En España, la «primavera Vasanta» comienza oficialmente el 21 de marzo y termina el 20 de junio. Los días son más

Detox con Kichari

Una comida tradicional ayurvédica para equilibrar el cuerpo o hacer un tipo de monodieta es el Kichari, una mezcla de judías mung amarillas, arroz basmati, verduras y especias.

Este guiso en principio es tridosha, ligero, que limpia y nutre el organismo de forma suave. Es fácil de digerir y contiene lo esencial de una comida completa: proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y verduras de hoja verde como el brócoli, repollo, rúcula o apio que no deberían faltar.

Se puede variar fácilmente las cantidades de cada parte y el tipo de especias según el dosha. Normalmente se prepara con jengibre, comino, hinojo, semillas de cilantro, fenogreco, asafétida y cilantro fresco para decorar. Se puede comer varias veces al día o varios días seguidos, aunque siempre es mejor recién cocinado.

largos y soleados, alternando con lluvia, frío o viento creando cierta inestabilidad en el organismo. Los animales salen de su hibernación, la tierra está fértil y húmeda, los gérmenes brotan, los árboles florecen y el polen vuela en el aire.

La primavera viene con la acumulación de Kapha dosha del invierno que se licúa con el gradual aumento de temperatura. Un estancamiento de los elementos tierra y agua en el organismo puede crear *ama* (residuos, toxinas) en el cuerpo o diferentes desequilibrios como la fatiga mental o física, la típica rinitis primaveral, intolerancias o resfriados.

En esta transición es importante mejorar tanto el fuego digestivo *Jala Agni*, como el metabolismo en los tejidos *Dhatu Agni* a través de especias calientes como: comino, jengibre, fenogreco, pimienta, asafétida, cúrcuma, semillas de mostaza, nuez moscada, canela... o más autóctonas: cayena, tomillo, romero, orégano, mejorana, laurel, azafrán, pimentón, ajo o perejil para reducir y transformar Kapha dosha, evitar la retención de líquidos y combatir la pesadez, mucosidad, el cansancio y la apatía mental.

En la primera fase cerca del invierno dominan los elementos tierra y agua, y en la segunda cerca del verano, agua y fuego. Es recomendable reducir las comidas pesadas, oleosas, calientes y cocidas e introducir alimentos que aporten ligereza de sabor amargo, astringente, picante y añadir algo más de fruta y verdura cruda.

Entre los cereales son favorables los ligeros, como la quinoa, el trigo sarraceno, el maíz... o los más secos, como la cebada, el centeno y el mijo; y las legumbres más fáciles de digerir, como la lenteja roja, amarilla o el mung Dal, la soja

verde y la lenteja pardiña remojada anteriormente. Verduras que disminuyen Kapha dosha son: la berenjena, zanahoria o el pimiento verde, por ejemplo, igual que las hortalizas amargas como las alcachofas, brócoli, repollo, espárragos, rúcula, los coles de bruselas o el diente de león.

Frutas astringentes son: las manzanas, peras, frutas del bosque, ciruelas pasas y, especialmente personas de la constitución Vata o Pitta Dosha, pueden consumir fresas y las primeras cerezas de temporada. A las ensaladas se pueden añadir semillas, manzana y frutos secos.

A pesar del letargo por el cambio de estación se debería evitar dormir durante el día o picar mucho entre las comidas, igual que la ingesta de alimentos grasos o dulces.

En infusiones, especias como el jengibre, pimienta negra, cáscaras de limón, semillas de cilantro, cúrcuma o clavo de color, canela y cardamomo pueden ayudar a aliviar la fiebre del heno.

Pautas de cuidado personal:

Nasya: limpieza nasal con aceite medicado de sésamo (Vata y Pitta dosha) o con agua tibia y sal (Kapha dosha).

Ejercicio diario pronto por la mañana y paseos. 🌿

SUSANN MAYER, con posgrado en Estudios Ayurvédicos, es profesora certificada de Hatha Yoga Sivananda, Ashtanga, Vinyasa Yoga, AcroYoga International, Yoga para niños, Yin Yoga, AyurYoga, Masaje Tailandés y Masaje facial japonés. www.susannmayeriyoga.com / @susannmayeriyoga