

DRA. CARMEN FRIGERIO • ANA MARÍA LEWANDOWSKI

LA COCINA AYURVÉDICA

Recetas para la salud y el bienestar

Prólogo del Dr. Robert Svoboda



ELHILOÐARIADNA

Colección ANANTA



Colección **ANANTA**

La Colección *Ananta* celebra la sabiduría de las prácticas contemplativas. A través de la palabra, sus escrituras señalan los grandes misterios de la experiencia humana. En la tradición hindú, Ananta es la serpiente cósmica que sirve de soporte dinámico a Vishnu, el dios que sostiene el universo. Adornado con innumerables cabezas, Ananta simboliza la consciencia infinita que constituye cada átomo de vida. La tradición del yoga realza la imposibilidad de nombrar esta presencia, aunque nos impulsa continuamente a realizarla. Esta colección de textos reúne el conocimiento antiguo con la maestría moderna, acercando a Oriente y Occidente en la búsqueda del Ser.

**DRA. CARMEN FRIGERIO • ANA MARÍA
LEWANDOWSKI**

LA COCINA AYURVÉDICA

Recetas para la salud y el bienestar

Prólogo del Dr. Robert Svoboda



LA COCINA AYURVÉDICA. CARMEN FRIGERIO Y ANA MARÍA LEWANDOWSKI

Título original: *Recetario ayurvédico*

© 2019, Christian Arata y Ana María Lewandowski

© del prólogo: Dr. Robert Svoboda

© de la foto de tapa: Lucila Heinberg

© de las ilustraciones: Luciana Garabello

© **ELHILODARIADNA**

Cabello 3791 Piso 3.º Oficina M, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

t. (+54 11) 4802-2266 / info@elhilodeariadna.org

editorialelhilodeariadna.com.ar

ISBN edición impresa: 978-987-3761-40-9

ISBN edición digital: 978-987-3761-53-9

Directores de la editorial: **Leandro Pinkler y María Soledad Costantini**

Director Comercial: **Facundo De Falco**

Colección a cargo de: **Julia Napier**

Diseño de colección: **Daniela Coduto, María Soledad Costantini**

Diseño de interior y de tapa: **Daniela Coduto**

Corrección: **Recursos Editoriales**

Coordinadora editorial: **Claudia Deleau**

Frigerio, Carmen

La cocina ayurvédica : recetas para la salud y el bienestar / Carmen

Frigerio ; Ana María Lewandowski de Raíces. - 1a ed. - Ciudad

Autónoma de Buenos Aires : El Hilo de Ariadna, 2020.

Libro digital, EPUB - (Ananta / Napier, Julia)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-3761-53-9

1. Alimentación Natural. 2. Alimentos Saludables. I. Lewandowski de

Raíces, Ana María II. Título

CDD 641.563

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

Digitalización: Proyecto451

Contenidos

Portadilla

Prólogo

Fundamentos de la cocina ayurvédica

Elementos de la cocina ayurvédica

Recetas

Entradas

Ensaladas

Remolachas con palmitos

Chauchas con zanahorias y champiñones

Repollo colorado, rabanitos, achicoria, brócoli

Trigo burgol con dátiles

Zanahorias con pasas de uva

Ensalada con pasta

Ensalada de hinojos y champiñones con raita de zanahorias

Ensalada con cebada perlada

Quinoa con verduras

Repollo colorado, rabanitos, achicoria, brócoli

Hojas verdes con arroz y hongos

Ensalada de rúcula y zanahoria con couscous

Arroz con verduras cocidas

Ensalada con pétalos de rosas

Ensalada de pétalos de rosas (otra)

Quinoa tostada con manzanas y zanahorias

Sopas

Sopa crema de calabaza

Sopa crema de batata

Sopa de porotos mungo

Sopa de espinacas

Sopa de remolachas
Sopa crema de arvejas
Sopa crema de lentejas
Sopa de verduras con amaranto
Cubitos de verduras
Sopa crema de verduras con quinoa

Principales

Verduras

Calabaza con especias
Dahi aloo (papas al yogur)
Peeli gobi (coliflor con pimienta dulce)
Zanahorias glaseadas
Croquetas de zanahorias y calabaza
Budín de zapallitos
Patties de papa
Chop suey de verduras
Rollitos de berenjenas con arroz
Puré de berenjenas
Soufflé de espárragos
Hinojo con castañas de cajú
Alcauciles rellenos con couscous
Cazuela de alcauciles
Palak paneer
Budín tricolor
Sabji de zanahorias, zapallitos y calabaza
Sabji de chauchas, zanahorias y papas
Sabji de brócolis, morrón y repollo

Cereales integrales

Arroz integral
Arroz basmati
Harina de arroz
Avena arrollada
Cebada perlada o entera

Harina de maíz
Trigo burgol fino
Trigo burgol grueso
Couscous
Budín de mijo
Arepas de mijo
Arroz basmati con especias enteras
Wild pulao
Arroz con azafrán
Arroz con coco
Arroz a la cubana
Calabaza rellena con trigo burgol
Croquetas de trigo burgol y brócoli
Croquetas de couscous con puré de calabaza
Porridge de avena
Crema de quinoa
Niños envueltos en hojas de parra
Sushi
Tortillas mexicanas
Morrones rellenos con mijo
Hamburguesas de quinoa
Berenjenas rellenas con quinoa
Pizza de polenta
Trigo sarraceno con repollo
Quinoa con morrones, aceitunas y albahaca
Zapallitos rellenos con quinoa

Masas

Tarta de calabaza
Tarta de brócolis y champiñones con tofu y base de mijo
Tarta de espárragos
Tarta de palmitos y champiñones
Crepes
Chapatis
Pan ayurvédico sin levadura
Samosas (12 unidades)

Canelones de espinaca
Canelones de choclo
Empanadas integrales de calabaza y ricota

El seitán

Pastel de seitán
Seitán con salsa de tamarindo
Salteado de seitán con verduras al wok
Seitán con salsa de champiñones
Seitán con hongos secos
Seitán con salsa de dátiles
Seitán mechado con ciruelas
Seitán con salsa de leche de coco
Zapallitos rellenos con seitán
Berenjenas rellenas con seitán

Las legumbres

Kichadi
Kichadi con aduki
Kichadi con cebada perlada
Kichadi con amaranto
Fainá
Tortillas de garbanzos
Dal de porotos mungo partidos con especias
Masoor dal
Dal de aduki con verduras
Aduki dal
Pastel de soja texturizada con calabaza
Lentejas rosadas con especias
Hamburguesas de lentejas
Hummus
Milanesas de soja
Zapallitos y berenjenas al vapor con tofu
Zapallitos rellenos con soja texturizada
Milanesas de tofu
Bollos de tofu

Patties de tofu
Soufflé de berenjenas y tofu
Soufflé de calabaza y tofu
Rajma

Salsas y aderezos

Chutney de menta de kashmir
Chutney de damascos
Chutney de manzanas, pasas y ciruelas
Chutney de mandarinas y almendras
Chutney de manzanas y pasas de uva
Chutney de coco y albahaca
Chutney de dátiles y limón
Chutney de cerezas
Chutney de coco y menta
Chutney de coco y menta (otra variante)
Chutney de mango
Chutney de calabaza
Chutney de jengibre y limón
Mostaza ayurvédica
Mostaza sin aceite
Mayonesa ayurvédica sin huevo
Mayonesa de tofu y albahaca
Mayonesa de zanahoria
Mayonesa de zanahoria con tofu
Mayonesa de remolacha
Mayonesa de palta
Mayonesa de palta con yogur
Mayonesa de palta con tofu
Salsa de albahaca
Salsa blanca
Salsa de castañas de cajú
Salsa verde de tofu
Salsa de calabaza
Salsa de hongos

Salsa de mango
Salsa de champiñones con crema de leche
Paté de berenjenas
Paté de tofu
Paté oriental
Aderezo de frambuesas
Aderezo de churra pitta
Raita
Raita de remolachas
Raita de pepinos
Raita de zanahoria
Garam masala

Postres

Budín de coco
Higos rellenos
Bombones de amaranto
Barritas energéticas
Barritas energéticas
Barritas energéticas
Gelatina de frutas con agar agar
Crema de peras o ciruelas
Arroz con leche con coco y dátiles
Cocadas
Bombones de granola
Dulce de batata en molde
Postre criollo de batatas o zapallo
Flan de leche de avena
Tarta de manzanas y avena
Budín de zanahoria, nuez y coco
Budín de naranja
Crepes rellenos de manzanas
Dulce de manzana sin azúcar
Puré de manzana
Crema de ciruelas con tofu

Dulce de damascos
Granola
Granola (otra variante)
Scons de quinoa
Bocaditos con harina de quinoa
Torta de manzanas con quinoa
Masitas de ciruela
Manzanas rellenas
Espuma de naranja
Espuma de frutilla
Tapioca con leche
Kesar kulfi (helado hindú de pistacho)
Jalea de rosas y manzanas
Halva de zanahoria
Halva con sémola
Laddu (bolitas de harina de garbanzo con castañas de cajú)
Barfi de coco
Mousse de durazno
Copa de frutillas
Bolitas de leche en polvo
Batatas con jarabe de arce
Peras en compota
Flan de claras

Bebidas

Lassi
Lassi frutal
Chai
Chai (otra variante)
Leche de avena
Leche de sésamo
Leche de almendras
Limonada
Limonada caliente

Algunos téis

Digestivo

Diurético

Carminativo

Estimulante y afrodisíaco

Afrodisíaco y refrescante

Digestivo y depurante

Carminativo

Refrescante

Té del atardecer

Hibiscus

Jazmín

Boldo

Cedrón

Manzanilla

Rosa mosqueta

Carqueja

Cardo mariano

Cola de caballo

Uva ursi o gayuba

Algunas infusiones terapéuticas

Para el hígado

Para el riñón

Para los gases

Para la digestión lenta

Para la acidez

“Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento.”

HIPÓCRATES

Aum
Saha nava vatu
Saha nau bhunaktu
Saha veeryam karava vahai
Tejasvi naa vadheeta mastu
Maa vid vishaa va hai
Aum
Shanti, Shanti, Shanti (*)

Mantra de Bhrgu Valli del Taittiriya Upanishad
Krishna Yajurveda

Estemos juntos
Comamos juntos
Seamos vitales juntos
Irradiemos la Verdad
Irradiemos la Luz de la Vida
Nunca critiquemos a Nadie
Nunca alberguemos ninguna Negatividad

*. Estemos juntos (saha) y seamos protegidos (na vavatu)/ Estemos juntos y seamos nutridos (bhunaktu)/ Por las bendiciones de Dios/ Juntemos nuestras fuerzas mentales (veeryam)/En beneficio de la humanidad (karava va hai)/Que nuestros esfuerzos por aprender/Sean luminosos (tejas vi) y llenos de alegría/Imbuidos por la fuerza del propósito (vadhita mastu)/No nos permitamos (maa) envenenarnos (vishaa)/ Con las semillas del odio por nadie/ Que haya paz y serenidad (Shanti) en los tres universos.

PRÓLOGO

por el Dr. Robert Svoboda

Conocí a la Doctora Carmen Frigerio en la ciudad sagrada de Kashi, un día por la mañana, a principios del año 1994. Ella había venido a la India para participar en el curso intensivo de ayurveda que la Universidad Hindú de Benarés había organizado para médicos extranjeros. Al descubrir que yo estaba en una de mis visitas periódicas a la ciudad, Carmen vino a tocar mi puerta y presentarse. Nos hicimos amigos de inmediato. A pesar del hecho de que fuimos casi inseparables durante aquellas semanas que compartimos en Kashi, nunca me imaginé cuántas veces se volverían a cruzar nuestros caminos en tantos países diferentes y a lo largo de tantos años. Desde el momento en que nos conocimos hasta la hora de su muerte, tan pronta y lamentada, el día 10 de julio de 2015, Carmen y yo enseñamos, estudiamos y compartimos aventuras en Argentina, Brasil, Perú, Italia, España, Sri Lanka y diversos lugares de los Estados Unidos y la India.

A lo largo de nuestra relación, fui testigo de que el compromiso de Carmen con el estudio y la práctica del ayurveda nunca vaciló. En un sentido, su esmero nació de la necesidad, ya que mantenerse sano en Benarés es un trabajo de tiempo completo. Pero el origen más profundo de su dedicación a esta sabiduría milenaria surgió de su vínculo particular con el elemento agua. Carmen amaba el agua y el agua le correspondía este amor. Fueron

innumerables las ocasiones en las que presencié cómo el agua la buscaba, fluyendo hacia Carmen de forma espontánea e inexplicable. Este lazo potente con una parte constituyente del mundo natural le otorgaba una sensibilidad especial hacia todo aquello en la vida relacionado a *rasa*.

Una de las bellezas particulares del idioma sánscrito radica en el hecho de que sus palabras muchas veces cuentan con un sentido general que también reúne sus significados más detallados. En general, *rasa* denota todo aquello en nuestro mundo que se asocia con la realidad acuática. Específicamente, *rasa* quiere decir agua y jugo, sopa y savia, linfa y el plasma de la sangre, el semen y el metal mercurio. *Rasa* es el primero de los siete *dhatu*s, o tejidos, que constituyen el cuerpo; también nutre los otros seis. Con la edad, nos secamos, y por ende la palabra para *rejuvenecimiento* es *rasayana*, que significa literalmente “el camino al *rasa*”.

Todas las emociones son *rasas*, así como el sabor gustativo y el sentido estético. El ayurveda reconoce seis sabores (dulce, ácido, salado, amargo, picante y astringente) y nos enseña que estos sabores (*rasas*) son los que ejercen el efecto más potente sobre nosotros entre todas las comidas, los medicamentos o las toxinas que consumimos. Dado que somos aquello que comemos, es de fundamental importancia consumir los sabores que armonizan mejor con nuestras constituciones y condiciones personales.

Así como lo describe Carmen en este libro, la buena salud depende de nuestra capacidad de metabolizar eficientemente toda la información que recibimos a través de todos nuestros sentidos. Si comemos comida que contiene los *rasas* equivocados para nosotros, esto nos conducirá a estados mentales y emocionales que nos impedirán pensar y sentir con claridad; a su vez, esta confusión perturbará nuestra mente y nuestro corazón, lo

cual nos conduce a una mala interacción con el mundo que nos rodea. Se ha dicho en el ayurveda que si sigues la dieta correcta, no te hará falta ningún medicamento y, si sigues la dieta incorrecta, no percibirás beneficio alguno de los medicamentos que tomas. Carmen entendió perfectamente que ella prescribía remedios que solamente funcionarían en conjunto con una cierta dieta, y entonces trabajó incansablemente para ayudar a sus pacientes a iniciar cambios valiosos en lo que comían y en cómo lo preparaban. Entre tus manos tienes el fruto de sus esfuerzos acumulativos.

En mis propios estudios sobre el ayurveda descubrí muy pronto que la traducción literal que encontraba en libros y en las enseñanzas de los expertos no me bastaba para llegar a una comprensión profunda de este sistema de pensamiento, ya que el ayurveda se ha desarrollado dentro del ecosistema y la cultura indios a lo largo de muchos siglos. Otros países tienen sus propios climas, comidas y métodos de preparación culinaria. La traducción del conocimiento antiguo del ayurveda a modalidades que puedan beneficiar a gente contemporánea que vive lejos de la India requiere de un traductor que comprenda cuáles son las cualidades necesarias para devolver un cierto equilibrio a cada individuo y cómo encontrar aquellos alimentos que no están descritos en los textos clásicos. Afortunadamente, el subcontinente indio goza de una gran variedad de zonas climáticas, cada una con su propia riqueza alimenticia y sus métodos tradicionales de preparación. Estudiar estos distintos abordajes facilita mucho la capacidad de implementar una preparación ayurvédica con la materia prima que ofrece cada país. Algunos libros de cocina ayurvédicos ponen el énfasis en alimentos indios y en su preparación tradicional, pero toda comida se puede preparar y consumir con conocimiento de sus efectos múltiples sobre el organismo, cuyos efectos califican plenamente como ayurvédicos.

Sin embargo, alimentos de la más alta calidad preparados sin error alguno no otorgarán sus beneficios si el comensal no los puede digerir. Entre todo lo que incorporas al cuerpo, tanto la materia física y mental, solamente aquello que puedes digerir y asimilar correctamente te dará un buen resultado. Solamente aquellos elementos específicos nutrirán tus rasas. Por lo tanto, el ayurveda pone mucho hincapié en cultivar la eficiencia máxima del “fuego” digestivo, que en sánscrito se llama *agni*. Así como ocurre con cualquier otro fuego, el agni debe recibir la cantidad justa de combustible y en el momento preciso para no “apagarse”, y a veces debemos tomar medidas para restaurar su vigor necesario, a través de especias o hierbas tónicas. Noté con gran placer la mención tanto del boldo como de la carqueja en este libro; estas son dos hierbas nativas de América del Sur que ofrecen grandes beneficios para la salud, sobre todo cuando se las implementa según los principios del ayurveda.

Fundamentalmente, para realizar una dieta realmente ayurvédica debemos enfocar activamente la mente, los sentidos y la conciencia durante las actividades de preparar y comer la comida para identificar las cualidades alimenticias que podríamos haber pasado por alto y así detectar los efectos, hasta ese momento desapercibidos, que se manifiestan en nuestros cuerpos y mentes. Cuando nos comprometemos con el hábito diario de enriquecer la atención que dedicamos a todo el contexto de nuestra alimentación, rápidamente descubrimos cómo esta conciencia más refinada se extiende a otras áreas de nuestra vida, mejorando nuestra experiencia de una forma inconmensurable.

Carmen y yo nos sentamos juntos muchas veces para compartir una comida y, en cada una de esas oportunidades, implementamos estos principios para aumentar nuestra apreciación por esta búsqueda mutua.

Más allá del respeto que Carmen me ofrecía como maestro, colega y amigo, me resultó profundamente nutritivo el modo en que ella me incluía en el abrazo de su familia. En el gran caudal de recuerdos que tengo de Carmen, atesoro una tarde soleada en su adorado campo El Guasuncho, donde pasamos el día entre una docena de sus familiares más cercanos, comiendo nueces caídas de los árboles que había plantado su abuelo, escuchando el cotorreo de los pájaros en la arboleda de eucaliptos cercana; a nuestro alrededor, fluían las aguas del poderoso Río Uruguay en sus riachuelos profundos. Esta experiencia encapsula, para mí, tanto la esencia-rasa de Carmen como el espíritu del ayurveda que ella supo encarnar. A pesar de que ella ya partió de este mundo, su espíritu está vivo y presente en este libro. Cada uno de ustedes puede rendirle homenaje al probar sus recetas y así nutrir y enriquecer sus propios rasas y conciencias. ¡Que este libro sea un beneficio para todos los lectores y todos los seres sensibles!

Dr. Robert Svoboda
Sri Ganesha Chaturthi
13 de septiembre, 2018
Bombay, India

FUNDAMENTOS DE LA COCINA AYURVÉDICA



DIETA AYURVÉDICA

La idea de este libro es presentar una dieta para la salud, teniendo para la palabra *dieta* una definición que difiere ampliamente del significado que se le ha adjudicado en los últimos tiempos. El objetivo de la elaboración de esta dieta es que la misma se adapte a nuestras distintas necesidades y que nos permita alcanzar mayor armonía en nuestras vidas.

El ayurveda considera que la buena salud depende básicamente de nuestra capacidad de metabolizar eficientemente toda la información que recibimos, ya sea en la forma de los alimentos que ingerimos, de los estímulos que captamos a través de nuestros sentidos o de la manera en que procesamos nuestros pensamientos y emociones. Pretendemos, entonces, transmitir algunos consejos de esta sabiduría milenaria para que, mejorando la digestión, mejore ampliamente nuestra calidad de vida.

La alimentación ayurvédica tiene algunas características que la distinguen de otros enfoques nutricionales saludables (dietas naturistas, dietas macrobióticas):

- La teoría de los tres *doshas* permite individualizar las tendencias metabólicas de cada persona y aproximarse con bastante acierto a la selección adecuada de alimentos para cada una, colaborando así con una digestión más rápida y completa.
- La noción de los seis sabores y el efecto que causan, tanto a nivel fisiológico, mental y emocional, como sobre la saciedad. Un aporte valioso es la utilización consciente de especias, ya que cada una, además de proporcionar exquisitos aromas y sabores exóticos, ejerce una función

específica sobre la digestibilidad de los diferentes nutrientes.

- El ayurveda hace, además, especial hincapié en la sincronización de la alimentación con los *ritmos de la naturaleza*.

Salud es la experiencia positiva de bienestar, y no la mera ausencia de enfermedad; abarca todos los aspectos de la vida personal. Cada individuo está íntimamente conectado con su medio ambiente y, por lo tanto, sus experiencias, relaciones y comportamiento influyen directamente sobre su estado de salud.

El ayurveda es una medicina esencialmente preventiva, y una alimentación adecuada constituye uno de los pilares de la prevención. Al elegir con más precisión y atención los alimentos que somos capaces de digerir, evitamos la formación de toxinas (*ama*) y su posterior depósito en los tejidos, lo que representa –según esta teoría– una de las principales causas de enfermedad.

En este tipo de alimentación tratamos de que la atención esté focalizada en la relación más subjetiva con el alimento; no nos interesamos tanto por conceptos abstractos, como las calorías.

Se trata esencialmente de nutrir todos los sentidos: idealmente, la comida debería tener variados colores y aromas, distintas consistencias y los seis sabores, y a su vez considerar a cada individuo en particular y en su contexto específico (estación del año, edad, estado de salud, momento del día y del mes, etc.).

Cocina ayurvédica

La comida ayurvédica no es necesariamente exótica o diferente, sino que incluye todo alimento cocinado

apropiadamente y con pleno conocimiento de su efecto sobre el organismo.

Seguir una simple dieta ayurvédica resultará en buena salud y una sensación de bienestar. El hecho de plasmar toda la conciencia en el acto de comer nos permite desarrollar plenamente nuestros sentidos y así detectar sabores, texturas y cualidades muy sutiles de los alimentos que nos eran ajenos hasta entonces, disfrutando aun más la comida.

No debemos hacer cambios radicales en nuestros hábitos alimenticios, sino que es suficiente incorporar gradualmente los principios ayurvédicos. A medida que comencemos a notar cuánto influyen sobre nuestro estado de salud, estos hábitos se irán modificando naturalmente.

Al seguir una dieta ayurvédica se deja de disfrutar “el picoteo” entre las comidas, ya que cada comida representa una ocasión de celebración.

El ayurveda se ocupa de que la digestión sea eficiente. Para eso, estimula el fuego digestivo, o *agni*, ya que si este no funciona correctamente hasta el alimento más nutritivo carecerá de efecto sobre la fisiología, pues no podrá ser asimilado por el organismo. De nada sirve estar pendientes del valor nutritivo de los alimentos si no somos capaces de digerirlos.

TEORÍA DE LOS TRES DOSHAS

Según el ayurveda, los seres humanos se componen de tres tipologías psicofisiológicas o mente-cuerpo conocidas como *doshas*. Estos tres principios -*Vata*, *Pitta* y *Kapha*- gobiernan todas las funciones psicológicas, fisiológicas y patológicas. Son responsables del desarrollo y mantenimiento de los tejidos biológicos y rigen todas las actividades metabólicas; estas tareas incluyen el

anabolismo (Kapha), catabolismo (Vata) y metabolismo (Pitta).

La proporción específica de los doshas en cada individuo –denominada *prakriti*, o naturaleza– se determina en el momento de la concepción, y gobierna el estilo de funcionamiento de la mente y el cuerpo particular de cada uno.

Cualidades y funciones de los doshas

Vata gobierna todo lo relacionado con el movimiento y la actividad, abarcando tanto la actividad mental como la neuromuscular, respiratoria, circulatoria y digestiva; es la fuerza motriz detrás de los otros doshas y es responsable de la transmisión de información y nutrientes en todo el organismo. Debido a su naturaleza cambiante, es el dosha que tiene mayor predisposición a desequilibrarse.

Vata se compone de los elementos éter y aire, que determinan sus cualidades predominantes: seco, liviano, móvil, inestable, veloz, frío, áspero y sutil.

Pitta gobierna las funciones de metabolismo y transformación. Se lo asocia a los elementos fuego y agua, siendo responsable de la digestión, asimilación, temperatura corporal y coloración de la sangre y de la piel. A nivel mental, Pitta se encarga de digerir nuevas ideas y de metabolizar emociones intensas. Sus cualidades predominantes son: caliente, agudo, penetrante, fluido, intenso, levemente oleoso y ácido.

Kapha es el principio que provee el material para mantener la estructura corporal. Está compuesto por los elementos tierra y agua que le otorgan las cualidades de: pesado, estable, frío, lento, oleoso, suave, blando, pegajoso. Kapha es responsable de proporcionar la fuerza física, mantener lubricadas las articulaciones, producir las

secreciones del aparato respiratorio y digestivo y gobernar todos los líquidos corporales.

Funcionamiento de los doshas saludables y su desequilibrio

Los tres doshas son esenciales para la vida y cuando están en equilibrio resultan en una buena salud. La proporción óptima de los doshas es única para cada individuo. Cuando los doshas están balanceados mantienen la integridad del cuerpo; cualquier tipo de disturbio en su equilibrio se traduce en enfermedad:

FUNCIÓN NORMAL	FUNCIÓN ALTERADA
VATA	
<ul style="list-style-type: none"> • Vitalidad, entusiasmo • Alerta, creatividad • Digestión y eliminación normal • Respiración sin esfuerzo • Circulación eficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de energía, inestabilidad • Sobreexcitación, insomnio • Constipación, gases • Desórdenes respiratorios • Problemas circulatorios (extremidades frías)
PITTA	
<ul style="list-style-type: none"> • Buena digestión • Regulación normal de la temperatura • Inteligencia, agudeza mental • Apariencia saludable y atractiva • Alegres y optimistas 	<ul style="list-style-type: none"> • Indigestión, acidez, gastritis • Tendencia al exceso de calor • Apatía mental • Piel sensible, erupciones cutáneas • Intolerantes, malhumorados
KAPHA	
<ul style="list-style-type: none"> • Musculatura firme y tono tisular • Resistencia, perseverancia • Lubricación apropiada del tracto digestivo y respiratorio • Articulaciones fuertes y estables • Tolerantes, estables, facilidad para perdonar 	<ul style="list-style-type: none"> • Flaccidez, obesidad • Debilidad, pereza • Excesiva producción de mucus, congestión sinusal, alergias • Articulaciones débiles • Posesivos, envidiosos, apegados

Tipos mente-cuerpo (prakriti)

Según el ayurveda, cada individuo hereda una proporción particular de los tres doshas que determina su constitución característica. Puede ser que solo un dosha predomine pero comúnmente son dos los doshas más representativos, con el tercero menos dominante. Rara vez predominan los tres doshas por igual.

Durante una evaluación ayurvédica, el médico utiliza la historia personal y el examen físico para determinar el tipo constitucional (prakriti) de cada persona. Existen sesenta y cuatro permutaciones diferentes obtenidas de las posibles combinaciones entre la predominancia de Vata, Pitta y Kapha en los individuos, pero para un manejo más sencillo trabajamos con diez tipos constitucionales principales:

- 1** Vata
- 2** Pitta
- 3** Kapha
- 4** Vata-Pitta
- 5** Pitta-Vata
- 6** Vata-Kapha
- 7** Kapha-Vata
- 8** Pitta-Kapha
- 9** Kapha-Pitta
- 10** Vata-Pitta-Kapha

El ayurveda considera que la base material del universo está compuesta por cinco elementos fundamentales:

TIERRA AGUA FUEGO AIRE ÉTER

A su vez, estos elementos se combinan entre sí para originar estas tres fuerzas fundamentales que rigen todos los procesos de la naturaleza:



Al saber, entonces, cuáles son los elementos constitucionales predominantes de cada uno, podemos deducir las cualidades o atributos que definirán a estos tres principios metabólicos:

VATA	PITTA	KAPHA
<ul style="list-style-type: none">• Seco• Liviano• Móvil• Frío• Irregular, cambiante• Rápido• Sutil• Áspero	<ul style="list-style-type: none">• Caliente• Intenso• Agudo• Fluido• Maloliente• Ácido• Liviano• Oleoso, húmedo	<ul style="list-style-type: none">• Pesado• Lento• Blando• Estable• Frío• Oleoso, gelatinoso• Suave• Inerte

Las proporciones específicas de estos principios metabólicos se definen en el momento de nuestro nacimiento y determinan el tipo constitucional de la persona, o prakiti.

Idealmente deberíamos mantener esa misma proporción de Vata, Pitta y Kapha a lo largo de toda la vida, y de forma equilibrada. Cuando esta proporción se desequilibra, aparece la enfermedad.

El ayurveda es la ciencia de la vida. Nos da las herramientas y, fundamentalmente, el conocimiento para entender cómo funcionamos, cuáles son nuestras tendencias, en qué debemos cuidarnos más. Nos enseña a

vivir en armonía y en sintonía con las leyes de la naturaleza.

Para poder identificarnos con estos tres doshas más claramente, vamos a describir primero cómo sería una persona puramente Vata, una Pitta y una Kapha. Aunque los casos puros son muy inusuales, así como también lo es encontrar a una persona tridóshica (con la misma proporción de los tres doshas), nos van a resultar útiles para entender más profundamente los rasgos característicos de cada uno, antes de pasar al test de evaluación personal.

VATA

Son personas muy altas o muy bajas, extremadamente delgadas, que les cuesta mucho subir de peso por más que coman cantidades increíbles. Pero su apetito, al igual que todos sus hábitos, es muy irregular. Son de tez oscura, piel seca, cabello fino y uñas quebradizas, y casi no tienen vello corporal. Sus extremidades tienden a estar heladas y detestan los climas secos y fríos. Son muy sensibles al dolor, tienden fácilmente a la rigidez, contracturas musculares, articulaciones ruidosas, gases y constipación.

Tienen una gran agilidad mental, lo que les permite captar cualquier nueva información rápidamente, pero con la misma rapidez tienden a olvidarse de las cosas. Son muy movedizos y verborágicos, gesticulan mucho y raramente conservan el hilo de la conversación. Son sociables, muy creativos y, si se enojan por algo, lo olvidan con facilidad. Su mente nunca descansa, una tendencia que los predispone al insomnio, ya que la actividad mental no para de noche. Viven acelerados, comen rápido, hablan rápido, caminan rápido y les cuesta adaptarse a otros ritmos más calmos: no pueden seguir ninguna rutina. Son muy

desordenados y nada detallistas. Les encanta conocer cosas nuevas, viajar y no se apegan a nada. Sus sentidos más desarrollados son la audición y el tacto; por lo tanto, el sonido de la lluvia, del río o una melodía tranquila los apacigua, al igual que un suave masaje, con aceites tibios, o las caricias. Son muy entusiastas, pero también inestables y ansiosos, se aburren con facilidad, lo que limita su capacidad para concretar proyectos o metas. Comúnmente dejan todo por la mitad, ya que les cuesta focalizar, cambian de idea a cada rato y carecen de paciencia para finalizar sus emprendimientos. El exceso de ansiedad a veces deriva en adicciones: alcohol, cigarrillos e inclusive drogas alucinógenas (ya que siempre buscan nuevas sensaciones). Tienen un permanente gasto de energía pues están todo el tiempo en movimiento, por lo que, por momentos, pueden caer agotados hasta que se recuperan otra vez. Les cuesta terriblemente tomar decisiones, son temerosos y viven preocupados.

Este es el principio metabólico que más fácilmente se desequilibra.

PITTA

Son personas de estructura física mediana, cuerpo bien formado, atléticos, de peso estable, piel caliente y muy sensible al sol, con pecas o lunares distribuidos por todo el cuerpo, ojos claros y delicados y dueños de una mirada intensa y penetrante. Generalmente rubios o pelirrojos, suelen quedarse calvos o canosos desde muy jóvenes. Dotados de un intelecto muy agudo, una mente alerta y discriminativa y una gran capacidad de atención, son personas altamente competitivas, perfeccionistas y obsesivamente prolijas. Siguen una estricta rutina, son muy puntuales, no les gusta esperar y, sobre todo, se irritan si

se retrasa la hora de la comida. Pitta tiene una digestión excelente, hambre voraz y un movimiento intestinal eficiente (van de cuerpo de dos a tres veces al día). Son muy apasionados en todo lo que hacen: en el trabajo, los deportes, el sexo. Ambiciosos, persiguen su objetivo con una perseverancia admirable y comúnmente son personas exitosas: pueden comenzar trabajando como cadetes y al poco tiempo ser los gerentes de la empresa. Tienen el don de la palabra, son muy buenos oradores, generalmente conducen programas de radio o TV y poseen una gran capacidad de deducción y de síntesis. Cuando se enojan suelen ser rencorosos, y les cuesta mucho perdonar.

Líderes natos, aman estar al mando, aunque puede ser duro estar bajo la dirección de un Pitta: intolerante frente al mínimo error, detallista, crítico e irritable. Pierden la paciencia rápidamente y cuando se enojan pueden ser muy agresivos, aunque luego se arrepienten, pero les cuesta mucho controlar ese fuego interior. Los climas cálidos no los favorecen, suelen transpirar profusamente y a veces con mal olor; generalmente no usan frazadas y adoran el aire acondicionado. Los climas fríos los equilibran, al igual que los deportes acuáticos. También les gusta escalar, jugar al tenis, paddle o cualquier actividad que invite a competir. Son muy intrépidos y les encantan los desafíos. Ante un problema, Pitta no va a parar hasta solucionarlo. Tienen coraje y mucha fuerza de voluntad y nunca se los va a ver deprimidos. El sentido de la vista es el más desarrollado en ellos: disfrutan de ver películas, son muy estéticos y precisan contacto con la naturaleza.

Pioneros, tienen gran poder de iniciativa y, cuando emprenden un proyecto, no paran hasta concluirlo. Cuando se desequilibran tienden a la irritabilidad, a los problemas de piel (erupciones cutáneas, acné, dermatitis), diarrea, acidez, gastritis o úlceras, alteraciones de la vista, afecciones cardiovasculares y ardor o inflamación en distintas partes del cuerpo.