

## **AYURVEDA Y PRIMAVERA:**

La primavera está asomando, pronto expondrá firmemente su presencia por ello el tiempo de desprendernos de las toxinas acumuladas en el invierno y de preparar el cuerpo a la cálida estación, se hace necesario.

Sobre la influencia de la naturaleza en primavera, dice el Charaka Samhita, el más antiguo de los libros clásicos de Medicina Ayurveda, uno de los grandes tratados que componen la trilogía Brihat Trayees, el gran Trío de Ayurveda de referencia en autenticidad: *"En primavera, el Kapha que se ha acumulado en el cuerpo durante el invierno se licúa por el calor del sol"*

Por ello surgirán desequilibrios porque, entre otras cosas, la digestión y el metabolismo se verán afectados con el cambio climático. Dosha Kapha tiene atributos de frío, pesado, viscoso, húmedo, espeso, dará cuenta de la influencia, y las personas con esta dosha dominante en su Prakruti, constitución original, tendrán más propensión a la secreción nasal tanto líquida como viscosa, pesadez mental y corporal, se sentirán cansadas, más lentas... sólo es exceso de Kapha que se convierte en líquido, se diluye y comienza a moverse haciéndose necesario eliminarlo para que la transición a la primavera sea paulatina y armoniosa.

### **El exceso de Kapha:**

Los constipados en esta estación son acumulaciones producidas en el invierno que necesitan salir del cuerpo, eliminarse. Todos tenemos en nuestra constitución todos los elementos, todos los doshas, la proporción que de dosha Kapha tengamos, estará afectada y podremos tener en mayor o menor medida signos de desequilibrio quedando al descubierto síntomas como mucosidad tanto nasal como en los pulmones, asma, pesadez, cansancio, pereza, apatía y hasta depresión. Se estará más vulnerable a las alergias respiratorias, las náuseas, a la retención de líquido, al aumento de peso... La sensación de sentirse embotado, desganado, que todo cuesta mucho esfuerzo, es común en esta época.

**Cuando Dosha Kapha está equilibrado nos sentimos tranquilos, amorosos, fuertes y estables, porque Kapha es principio de estructura, de estabilidad, la tierra y el agua en perfecta combinación.**

Ayurveda nos da pautas claras para la rutina estacional de primavera, los cambios que se producen en la naturaleza, en lo exterior tienen relación directa con los cambios que experimentamos internamente cada uno de nosotros. Por ello es una estación excelente para limpiar y renovar el organismo. Habrá que fortalecer el fuego digestivo, agni, con una dieta ligera, caliente o templada, con frutas y verduras frescas, con sabores picante, amargo y astringente teniendo cuidado con lo excesivamente dulce, ácido y frío.

### **Recomendaciones específicas:**

- Es tiempo de especias, nuestras mejores aliadas para contrarrestar el efecto de dosha Kapha con su humedad, frío, densidad, su dulce y su salado: Se recomienda añadir jengibre fresco

rallado en las comidas y pimienta.

- En ayunas tomar agua caliente con jengibre fresco, en infusión. Beber esta infusión en las comidas ayudará a estimular las digestiones lentas. Puede agregarse unas rodajas de limón, si se endulza con miel, a tener en cuenta la temperatura, si es muy alta no sólo pierde sus propiedades sino que se vuelve tóxica. Una cucharada de miel al día, ayuda a reducir las grasas acumuladas durante el invierno. Luego de comer, la infusión de jengibre, llevará comino, pimienta negra y anís verde.
- Tanto el desayuno como la cena tienen que ser ligeros e incluir alimentos calientes. El fuego digestivo en la mañana está muy débil, por ello no puede digerir normalmente un desayuno abundante, denso.
- 15 minutos antes de comer, tomar media cucharadita de jengibre fresco rallado con pizca de sal para activar el fuego digestivo que es al medio día cuando está más alto, por ello el almuerzo debe ser la comida destacada.
- El kitchadi es el plato por excelencia para depurar el organismo en primavera. A base de mung dhal y arroz basmati como ingredientes principales, junto a verduras y las especias que favorecerán la digestión, la desintoxicación y la fuerza de agni.
- Que no falte Triphala!, por las noches tras una hora después de cenar, esta choorna ayurvédica es muy buena para el sistema digestivo. Ayudará no sólo al mejor funcionamiento del proceso de digestión sino también a “encontrar” ama, las toxinas que se acumularon porque no pudieron ser digeridas, y a moverlas para su posterior eliminación. Otro compuesto maravilloso para usar en esta época es Trikadu, favorecerá el proceso de desintoxicación y eliminación de grasa. Ideal tomarlo en la mañana mezclado en miel.
- En las comidas, beber lassi -a base de yogur- salado, ayudará a digerir mejor. Con comino, pimienta negra, cúrcuma, pizca de sal, cilantro y cardamomo.
- Evitar los alimentos fritos, grasos, muy dulces, salados y fríos -tampoco las bebidas tienen que tomarse frías-, los lácteos -quesos tampoco-, carnes, alimentos precocinados... Reducir los alimentos ácidos como tomates y cítricos porque empeoran los problemas digestivos. Nada de comidas pesadas.
- Una vez a la semana es recomendable hacer ayuno a base líquidos, o de zumo frutas o verduras. Para la Ayurveda el ayuno no tiene que castigar al cuerpo, sino todo lo contrario: ayunar para que descansen el organismo a la vez que se nutre y depura.
- No picar entre comidas. Comer sólo cuando se tenga apetito de verdad. Si se tiene la sensación de hambre, tomar fruta bien madura, que es dulce y calma, o jugos de fruta recién exprimidos. No es bueno comer hasta que la comida anterior esté totalmente digerida.
- Hacer ejercicio al aire libre regularmente. Mantenerse ¡activo!

- Evitar dormir durante el día, ¡nada de siesta!. Seguramente se sienta somnolencia pero mejor salir a dar un paseo.

- Irse a dormir pronto, y levantarse pronto también.

- Automasajes con polvos de plantas, en seco o con un poco de aceite serán una buena rutina de cuidado personal. Recibir masajes que estimulen el metabolismo, como el Udwarthanam.

- Algunos alimentos para primavera:

Jengibre, cúrcuma, comino, canela, todas las pimientas, clavo, semillas de mostaza, cilantro, perejil, orégano, ajo, cebolla, chile, berenjena, alcachofa, espinacas, acelga, endibia, repollo, brócoli, berros, puerros, rábanos, espárragos, granada, plátanos más verdes, arándanos, manzanas, fresas, albaricoques, orejones, ciruelas. Reducir frutas pesadas como plátanos, aguacates, piñas, melocotones, melones, dátiles e higos. Incluir guisantes, arroz basmati, quinoa, mung dhal, lenteja roja, cereales integrales, cebada, maíz, mijo, trigo sarraceno, centeno. Reducir la ingesta de avena y de trigo, cuidado con las levaduras!. Usar una pequeña cantidad de aceite como de mostaza, lino, girasol, ghee, oliva, ghee.

## **Primavera, tiempo de renovación:**

Recibir la primavera decididos a soltar, a liberarnos de lo acumulado en el invierno, recibirla con toda la fuerza de vida que esta estación conlleva. Recibirla con amor y alegría. Porque la primavera conecta con lo amoroso. Permitirnos entrar en su sintonía y vibrar con ella abriendo nuestros corazones a los cambios que trae y dejarnos envolver por su colorido naciente, su aroma a azahares... Expandirnos, fluir, gozar de la belleza.

La primavera nos revitalizará si acompañamos al cuerpo en su desintoxicación natural. Nos hará rejuvenecer aprovechando el mejor tiempo para limpiar y desintoxicar el cuerpo y la mente. Hacia la búsqueda del sol, de sus rayos que poco a poco calientan con más fuerza y pasión, ¡llenarnos de salud y vida! confiando plenamente en la naturaleza porque al igual que ella cambia, nuestro cuerpo también lo hace ¡sigamos su ciclo!

Lic. SUSANA FUMIS  
Directora de SUKHA Centro AYURVEDA  
[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)