

AYURVEDA Y EL FRÍO DEL INVIERNO

Ayurveda siempre observa la naturaleza y sus ciclos. Por ello pauta un estilo de vida, unas acciones y hábitos, acordes al flujo natural a fin de que nuestro organismo esté constantemente en armonía y adaptado a esas fluctuaciones. Lo que sucede en el entorno, no sólo nos envuelve, sino que influye directamente en nosotros. Algunas estaciones nos gustan más y nos sientan mejor que otras, no podemos extender ni reducir su tiempo, sólo podemos hacer lo adecuado para fluir con ellas. Los cambios de la naturaleza nos indican cambios en nuestra naturaleza personal, desoírlos es contranatura, es generar conflicto en la salud.

La Ritucharya, rutina estacional, promueve que vivamos en conexión a la energía de la naturaleza y sus variaciones. Marca un **estilo de vida ayurvédico**, en movimiento continuo, de escucha externa e interna. Ayurveda también indica las actividades de la rutina diaria, Dinacharya, acciones sucesivas a lo largo del día incluida la noche. **Dinacharya y Ritucharya son potentes rutinas que expresan el fuerte carácter preventivo de la Medicina Ayurveda, hacen a su principio y objetivo de lograr y mantener una Salud Perfecta.**

Con el tiempo frío, Kapha se acumula. Kapha es el biotipo, el Dosha, que se compone de los elementos Tierra y Agua, sus cualidades de pesadez, humedad, frío, son cualidades similares al invierno. Esta relación de similitud provoca dicha acumulación que en el organismo se traduce en aumento de flema, en la naturaleza, en hielo, nieve, por ejemplo. Cuando el invierno termina y llega la primavera, el apogeo de Kapha Dosha llega a su punto máximo y el incremento paulatino de la temperatura fomenta la licuación de Kapha para ser eliminada del cuerpo - aumento de mucosidad y alergias son claras señales de ello-, así como en la naturaleza se produce el deshielo aumentando el cauce de los ríos.

La mirada ayurvédica de la salud y de los ciclos naturales se enraizan en: "lo símil aumenta lo símil y lo opuesto lo disminuye, equilibra". Razón por la cual, las variaciones en al Ritucharya invernal generarán una suerte de acciones-medicina natural, será el pilar del bienestar físico y mental, el repertorio de recursos para el mantenimiento del vigor del cuerpo.

Previo al invierno, la llegada del tiempo irregular otoñal con sus vientos y descenso de la temperatura provocaron el aumento de Vata Dosha, por tanto el frío que se intensifica en invierno advierte y sugiere que se sigan atendiendo las necesidades de este biotipo, que se compone de Aire y Espacio, para frenar su aumento, su desequilibrio, con medidas que le reconforten, calmen y nutran. Ante el frío debemos dar calor. Sentido común, lógica natural. Así es Ayurveda: sentido común, lógica natural... observación de la naturaleza y acción en consecuencia.

Algunas indicaciones dietéticas:

Fortalecer el organismo desde dentro con alimentos y acciones que minimicen el impacto exterior, aprovechar que Agni, el fuego digestivo, es fuerte porque el organismo reacciona contra el frío del exterior aumentando su producción de calor, por ello nuestro apetito se incrementa en invierno y el cuerpo necesita platos más sustanciosos, "de cuchara". Ingerir comidas frías o crudas en esta época del año es no fluir con la naturaleza. Las sopas, los pucheros, potajes, guisados, purés, son los platos que nos pide el cuerpo y debemos darle. Por ejemplo: comer en el desayuno avena u otro cereal con frutos secos y especias calientes cocidas en leche (dependiendo del estado de nuestro Agni en cuanto a su tolerancia) es ideal, alternar este desayuno con días de sopas, kitchari -el plato estrella de la Medicina Ayurveda-, darán muestras del mantenimiento del equilibrio, del vigor del cuerpo. Beber infusión de jengibre con canela, cardamomo, clavo, cúrcuma, pimienta negra, será un elixir para nuestras células ya que potenciará el mantenimiento del calor, la avivez de Agni, mejorará la circulación, eliminará la mucosidad...

Claro está que si conocemos nuestra Prakruti, nuestra constitución original, los tipos de Doshas que predominan en nuestro cuerpo, ajustaremos mucho mejor las necesidades reales de éste, porque si padecemos de algún problema de índole Pitta como una inflamación intestinal o una úlcera por ejemplo, beber en exceso la infusión que mencionábamos no será lo más adecuado ni saludable. El conocimiento del estado de uno mismo es muy

importante, pero ese estado no siempre es igual al Prakruti, sino que expresa el desequilibrio actual, o el que venimos padeciendo hace tiempo y que por alguna razón equívocamente justificada -"ahora soy así", "ahora tal cosa me cae mal", "es la edad", "el estrés"....-, percibimos como parte de la "nueva" normalidad de nuestro estado de salud.

Las proteínas son sumamente necesarias en invierno, junto a los cereales y las verduras constituirán la mayor parte de la alimentación. El frío hace que más que nunca optemos por una cena temprano, ideal sería no más tarde de las 20 horas, muy difícil de ajustar esto a la vida que llevamos por nuestros horarios laborales.

La menor aparición del sol en invierno, el frío intenso, orienta hacia una dieta para reducir Kapha, máxime si ésta Dosha prevalece en nuestro Prakruti, pero cuidado con olvidar las necesidades de Vata. La primera parte del invierno está aún fuertemente presente, razón por la cual es necesario atender además de lo dicho, la sequedad, sobre todo si vivimos en un sitio donde hay menos humedad en el ambiente, de lo contrario, Vata podrá agravarse con facilidad. Por tanto habrá que "jugar" con una dieta que calme Kapha y que no agrave Vata, en general, pero si Vata domina nuestra constitución, será al revés sobre todo en el inicio del invierno que tomaremos como una prolongación de las características del otoño pero más intensificadas.

Algunas recomendaciones generales para mantener el equilibrio y con ello la salud en invierno son:

- Mantenerse abrigados, recomendación que se indica también para la cabeza, llevar gorros, porque el calor del cuerpo "se escapa" por la cabeza y ello nos desestabiliza. También hay que proteger cuello y orejas.
- Mantenerse activos con ejercicios que nos estimulen, con caminatas después de comer -nada de siestas-, aprovechar todo lo posible los rayos de sol que son más escasos en esta época del año.
- Automasajear el cuerpo con aceite tibio de sésamo ayuda en el mantenimiento del calor corporal así como a mover toxinas que se van acumulando en los tejidos. Tras ello, darse una ducha de agua caliente.
- Mantener las fosas nasales húmedas ya que el frío invernal provoca que las membranas mucosas nasales estén más sensibles, se sequen, aplicando simplemente una o dos gotas de aceite de sésamo o de ghee en las fosas nasales aliviaremos esta situación. Si por el contrario, la tendencia es a tener mayor mucosidad nasal, se alternará con Jala Neti para producir el efecto contrario necesario.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com

इसुखेहायुर्वेदा