

EXCESO DE PESO Y AYURVEDA

En la sociedad actual, la imagen ha cobrado tal importancia que es habitual esforzarnos para lograr el objetivo de tener el ansiado peso ideal. Proliferan las dietas milagro para perder peso, la publicidad permanentemente invade nuestro campo visual, toda una potente moda del "cuerpo perfecto" en pos del deseo de ser delgado y por supuesto: joven y bello por siempre, impera.

Para Ayurveda, nuestro estilo de vida marca un patrón de salud o no salud. Y éste, junto a nuestra constitución original, a nuestro predominio dóshico: Vata, Pitta o Kapha, que están en constante interacción, son los puntos de partida para comprender por qué se puede padecer problemas de peso y cómo proceder para equilibrarlo.

Generalmente, el sobrepeso indica un desequilibrio de Kapha Dosh, un exceso en los elementos que conforman este biotipo que provoca la acumulación de impurezas, Ama, toxinas generadas por una digestión no adecuada, lenta, pesada, una fuerza digestiva debilitada. El sobrepeso expone en Ayurveda, una mala digestión a causa de muchos factores que perturban los Doshas favoreciendo el aumento de peso: el estilo de vida al que hacíamos referencia, comidas inapropiadas a nuestra constitución dóshica y también por el consumo excesivo de comidas no frescas ni naturales como los alimentos procesados, la "comida basura", el sedentarismo, dormir durante el día, no gestionar saludablemente nuestras emociones, hacer del estrés un estado crónico... El letargo, la pereza, pesadez, debilidad, apatía, sistema inmunológico bajo, cansancio, oscilaciones en el estado de ánimo, la energía, el humor, el apetito,... son expresiones de Ama, así como tener una capa blanquecina sobre la lengua que puede apreciarse con facilidad por la mañana al levantarnos.

La digestión es el pilar para la salud en Ayurveda y por ello afirma que todas las enfermedades son el resultado de una mala digestión. La fuerza digestiva es clave en el mantenimiento de la salud y en particular, del peso adecuado a nuestra constitución. Esa capacidad digestiva, Agni, deberá ser fortalecida para disminuir y eliminar las toxinas acumuladas. Sin ello, difícilmente se pierda peso, ni se lo pueda controlar.

Ayurveda ofrece pautas para desarrollar el estilo de vida en armonía de acuerdo a nuestros Doshas y los ciclos de la naturaleza. En principio suele resultar un cambio importante de hábitos a realizar porque esta medicina milenaria es holística y atiende a la persona de forma integral con el fin de prevenir o tratar alteraciones, enfermedades, nos guía desde su profundo conocimiento en el uso de recursos cotidianos para satisfacer las necesidades dietéticas idóneas según lo que nuestros Doshas requieran. **El estilo de vida saludable que brinda Ayurveda promueve que día a día demos un paso seguro hacia la salud física y mental.** El sobrepeso no expresa solo un exceso, un desequilibrio, una alteración física, puede estar dando muestra de una alteración a nivel psicoemocional. Y cuando hay algún aumento, algún exceso en alguna cualidad, ya sea en el cuerpo o en la mente, simplemente (aunque en ocasiones lo simple conlleva un gran esfuerzo de voluntad), hay que disminuir esa cualidad y favorecer la cualidad opuesta. Un permanente juego de compensaciones para llegar al equilibrio primario. Lo opuesto abre el camino hacia el balance de los Doshas aumentados, el camino hacia la cura.

Cambiar hábitos, seguir las indicaciones que Ayurveda señala, no resulta fácil cuando pretendemos obtener resultados de prisa. Asumir el compromiso de la incorporación de los recursos y rutinas es todo un desafío, un gran reto que nos sitúa en el proceso y no en el resultado. A éste se llegará según nuestros Doshas dominantes nos conduzcan: podremos ser disciplinados y cumplir cada rutina como si de una actividad tras otra se tratase, y no es ese el fin; o, podremos comenzar con mucha energía pero desde el esfuerzo y terminar agotados, abandonando el intento; podremos sentir que puede ser una muy buena forma de recuperar el

bienestar, de lograr el objetivo pero tardar y tardar y quizá nunca empezar; podremos comenzar con entusiasmo pero distraernos en el camino...

Probablemente somos conscientes de los hábitos que nos perjudican, probablemente nos resulte difícil cambiarlos o no sepamos cómo hacerlo, o nos falte constancia... pero el reconocimiento de aquello que nos viene bien, de aquello que nos fortalece y a la vez nos otorga ligereza y flexibilidad, es el punto de inflexión para dirigirnos progresivamente a la recuperación de la vitalidad. Nadie dice que es fácil pero tampoco es difícil. Aunque, si concebimos estas rutinas como sumatoria de actividades, no llegaremos a vivenciarlas como unas prácticas diarias más profundas, como Sadhanas. Estamos acostumbrados a que nos den marcadas las dietas a seguir y la pastilla a tomar, sin comprometernos desde la comprensión de lo que verdaderamente necesitamos. Ésto es lo que hace diferente a Ayurveda de todas las modas dietéticas que abundan en la actualidad: cada persona es única, con sus propias características y necesidades, con determinadas tendencias y preferencias, por ello no elabora una dieta estándar, no existe la dieta que valga para todos. Cada persona necesita determinados alimentos, determinada cantidad, frecuencia, determinadas especias...

Algunas sugerencias para lograr perder peso:

- Beber sorbos de agua caliente, ayudará a deshacer toxinas y dar fuerza a Agni. Evitar bebidas frías
- Beber té de jengibre, limón, canela, clavo e hinojo
- Usar en las comidas: cúrcuma, jengibre, pimienta negra, canela, mostaza, comino...
- Avivar Agni con la siguiente mezcla ayurvédica clásica: jengibre fresco rallado (2 cucharaditas), 1 cucharadita de jugo de limón y una de miel, 1/4 pimienta negra molida y de sal
- Que la comida principal sea la del mediodía, cenar ligero y muy pronto
- Practicar ejercicio regularmente, caminar, practicar yoga
- **Recibir Panchakarma:** el sistema de purificación y desintoxicación más completo y profundo de la Medicina Ayurveda

Lic. **SUSANA FUMIS**

SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com

सुखायुर्वेद