

SISTEMA DIGESTIVO, RAÍZ DE SALUD EN AYURVEDA

Raíz de salud o raíz de enfermedad. Ayurveda pone especial énfasis en el sistema digestivo. Considera que la fortaleza del proceso digestivo es la clave y pilar para obtener una salud perfecta. Toda enfermedad, en sus diferentes etapas, tienen un inicio en señales, síntomas que el cuerpo nos va dando acerca del funcionamiento digestivo, problemas para unos, alteraciones que no se tienen muy en cuenta para otros porque son percibidos como algo normal, parte o consecuencia del diario vivir. Indigestión, inflamación abdominal, gases, estreñimiento, diarrea, acidez... son avisos del organismo de que el sistema digestivo ha dejado de funcionar correctamente, de que se ha debilitado. Podríamos prevenir y evitar padecer enfermedades si cuidamos la fuerza de nuestro sistema digestivo.

Cuando llegamos a tener reflujo, úlceras, colon irritable, enfermedad de Crohn, intolerancia al gluten, por ejemplo, tenemos síntomas claros del deterioro en el funcionamiento del sistema digestivo, si no se actúa para dar solución, es probable que esas manifestaciones vayan a más y el desequilibrio se convierta en crónico o se expanda.

De qué nos nutrimos?

Ayurveda señala qué alimentos son mejores y no tan convenientes para cada persona según su Prakriti, la constitución original, según la predominancia dóshica que se tenga, y también indica cómo es más saludable comer esos alimentos, cómo comer en general, cómo combinarlos, qué combinaciones son perjudiciales. En ocasiones, simplemente con quitar alimentos que no nos vienen bien, o dejar de combinarlos de manera inadecuada, produce un descenso en la sintomatología o hasta puede dar como resultado que la alteración desaparezca. Pero como Ayurveda es una ciencia holística, no sólo serán importantes los alimentos que comemos sino también cómo los comemos. Y si bien esta milenaria ciencia recomienda una dieta en base a los 6 rasas, los sabores, que mejor se adaptan a nuestro biotipo, una dieta de alimentos naturales, una dieta acorde a la estación, evitando alimentos procesados, el exceso de sal, de azúcares, de fritos, no siempre resulta sencillo escapar al ritmo de vida que llevamos que fácilmente suele favorecer convertir el momento de la comida en un momento más de estrés. Comer de prisa, comer rodeado de numerosos estímulos como las voces, el ruido del restaurante donde estemos, frente a la TV o al ordenador, interactuando con el móvil como compañía, manteniendo una acalorada conversación, o hasta comer ¡conduciendo!, sólo contribuye a que nuestro proceso digestivo no sea óptimo.

Por tanto, una buena nutrición no sólo tendrá en cuenta el alimento sino todo lo que envuelve el acto de comer, así como nuestro estado en el momento de comer. Qué ronda por nuestros pensamientos mientras comemos? Estamos enfadados, angustiados, ansiosos, deprimidos? Nuestros pensamientos, nuestras emociones, también forman parte de nuestra nutrición, forman parte de nuestro nivel de energía, de nuestra salud. La relación entre nuestro estado anímico, de equilibrio emocional y la digestión es inseparable en Ayurveda. De ello también dependerá la buena o mala absorción de los nutrientes de los alimentos que se realiza en el intestino delgado y

la buena o mala eliminación de los desechos, de lo que ya no necesita retener nuestro organismo.

Entonces, la pregunta: **¿qué alimentos debemos comer?**, es una pregunta basal, pero no podemos olvidarnos de **¿cómo debemos comer?**, probablemente esta pregunta sea el punto desde el cual podemos recuperar el estado de bienestar.

¿Comemos cuando tenemos hambre? Deberíamos **comer cuando tenemos hambre**. Deberíamos saber diferenciar el hambre de la ansiedad. Agni, será más fuerte cuando realmente se tiene hambre, podremos tener una mejor digestión diferenciando el hambre real del que no lo es. En repetidas ocasiones comemos como respuesta emocional. La cantidad de alimentos que ingerimos también depende de ese estado emocional, **el placer por la comida o la necesidad natural de comer, no debería conducir al exceso**. Comer hasta saciarnos completamente no es aconsejado por Ayurveda, deriva normalmente en pesadez, entre otras alteraciones. Comemos muchas veces en el día o lo contrario, pasan muchísimas horas entre las comidas? Ni lo uno ni lo otro sea quizá lo correcto.

El proceso digestivo lleva su tiempo de realización, si permanentemente estamos ingiriendo algo, lo detenemos, lo obstruimos. También sucede que a veces se está tan ocupado que no hay tiempo de comer, que se olvida o no se escucha la sensación de hambre. Quizá esta conducta sea castigar al cuerpo, nos da señales pero no le hacemos caso. **Masticar el alimento lo necesario** hasta conformar una sustancia homogénea es lo ideal para iniciar un buen proceso digestivo. En muchas ocasiones se tiende a tragar los alimentos, hay personas que comen demasiado deprisa, contribuyendo con ello al descenso de la fuerza digestiva.

La mejor dieta es...

Existe la mejor dieta?, posiblemente no, o sí, si afirmamos que la mejor dieta es la que es más apropiada para cada persona según su constitución.

Si una persona tiene predominancia de dosha Vata o un desequilibrio de exceso en este dosha, tenderá a padecer estreñimiento, gases, hinchazón, si esa persona se alimenta de comidas frías, secas, crudas, contribuirá a empeorar su situación. Su dieta será mejor con alimentos cocidos, platos calientes, caldosos, untuosos. Si vive a base de ensaladas estará agravando su situación. Su fuerza digestiva no será suficiente para digerir la verdura cruda. En el caso de la persona con predominancia de dosha Pitta, tenderá a padecer ardor, acidez, reflujo, sus heces serán sueltas, blandas, si en su alimentación abundan los alimentos fritos, intensamente especiados, picantes, potenciará a aumentar el malestar. Fácilmente tendrá diarreas como respuesta del organismo a eliminar el calor que se acumula en los intestinos. Necesitará una alimentación más suave, fresca, a ellos sí les viene bien las ensaladas por ejemplo, sobre todo en tiempo de calor. Y en el caso de la persona con predominio de dosha Kapha, habrá una tendencia a padecer pesadez, a que resulte más lenta la digestión por ello su alimentación deberá ser fácil de digerir, más ligera, con presencia del picante que estimula la digestión, con alimentos menos oleosos y más secos.

Limpiando nuestro sistema digestivo:

Vivimos una moda "Detox". La desintoxicación es practicada no siempre con la guía profesional adecuada necesaria para cada caso. Ayunar no le viene bien a todo el mundo, hacer curas de varios días con un mismo alimento no le viene bien a todo el mundo. Si cada uno somos diferentes, somos únicos, es normal que no nos venga bien o del todo bien el programa detox del momento.

Ayurveda parte de la identificación de la constitución original de cada uno, de la identificación de la predominancia de doshas de cada uno, en función de ello planificará la conveniencia de un día de ayuno semanal o la realización de un tiempo determinado de monodieta, por ejemplo con Kitchari, el plato estrella de la cocina Ayurveda para desintoxicar y nutrir el cuerpo, o lo necesario para esa persona en particular, teniendo en cuenta además la estación del año en que se encuentre. Determinará también los suplementos, combinaciones herbales, las especias que ayuden a fortalecer Agni, la fuerza digestiva, o favorezcan el proceso de eliminación y desintoxicación. Las orientaciones que brinda Ayurveda personalizadas según la constitución incluyen hasta la importancia de beber agua caliente o tibia como medio de limpieza y de mantenimiento de la hidratación, de promoción de la fuerza digestiva y por el contrario, indica también cómo se puede deteriorar la fuerza digestiva si bebemos agua mientras comemos. Cada caso necesita su personalización simplemente porque somos diferentes porque ante cada persona podemos comprobar la creencia que sostiene Ayurveda de que **nada es bueno para todo el mundo y que algo siempre es bueno para alguien.**

Las toxinas se van generando por diversos motivos, dar lugar al descanso, limpiar el organismo, es dar lugar a una renovación de energía y de recuperación. Se rejuvenece cuando se desintoxica el cuerpo y la mente. Ayurveda enseña modos de desintoxicación y fortalecimiento del sistema digestivo, debe consultarse a un profesional competente en Ayurveda, para diseñar un plan personalizado correcto. Porque la fuerza digestiva es la raíz de nuestra salud y Ayurveda es más que una medicina milenaria de la India, que se extiende poco a poco en el mundo entero, es una ciencia, es una filosofía de vida, ofrece un camino de conocimiento y descubrimiento de lo que es más adecuado para cada uno para lograr una vida en equilibrio, llena de salud.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com

इप्रेहायुर्वेदा