

VERANO y AYURVEDA

Cuidando el exceso de Pitta

El sol, su fuego, su energía, es el símbolo del verano. Para algunos la llegada de esta estación es una gran alegría, para otros, es todo un pesar. Ello dependerá de la constitución dósica que se posea, de qué biotipo tenemos.

Los cinco grandes elementos, Panchamahabhutas: espacio, aire, fuego, agua y tierra, se manifiestan en nosotros en la Tridosha: Vata, Pitta, Kapha, según la proporción que de ellos tengamos. De allí que las características propias, marcan nuestra individualidad, nos hacen únicos, diferentes, porque diferente es el predominio de los elementos que nos constituyen. Elementos como fuerza, como energía, como tendencias, predisposiciones. No es un concepto tangible, real, es un concepto en tanto cualidad, esencia, energía. Esa naturaleza primordial, nuestra constitución original, nuestro Prakruti, conforma y expresa nuestras características físicas, mentales, emocionales. Es desde esas diferencias que unas cosas nos gustan más, otras menos, otras nos hacen bien, otras perjudican nuestra salud... o, ¡disfrutamos felices el verano o lo padecemos exhaustos e irascibles!. Conocer y comprender nuestro Prakruti nos permite tomar medidas para que los desequilibrios físicos o emocionales, no se presenten en verano.

Grishma Ritucharya, rutina estacional de verano:

Sintonizar con los ciclos de la Naturaleza es algo que el cuerpo sabe hacer naturalmente. Cada estación afecta el equilibrio dósico. Las rutinas que desarrollemos construirán el estilo de vida saludable. Cómo nos alimentemos, qué bebamos, qué hábitos tengamos serán claves, darán muestra de que Ayurveda es el arte de vivir, de saber vivir en armonía con la naturaleza y sus leyes, hacerlo desde nuestras necesidades individuales porque ello es lo que mantendrá el buen estado de salud.

Verano es la estación con dominio de Dosha Pitta. Y recordando un principio ayurvédico: **lo símil aumenta lo símil**, es decir que lo que es igual se potencia y puede agravarse, pensemos y comparemos un día de verano de intenso calor con la intensidad y el calor que caracteriza a Pitta Dosha. Esta correlación de similitudes favorece perder el equilibrio tanto fisiológica como emocionalmente. Para cuidar que no haya exceso en Pitta tendremos que darle lo contrario a lo que tiene y que está presente en esta estación veraniega, habrá que bajar su calor, su intensidad. No sólo las personas con dominancia Pitta en su constitución deberán hacer cambios en sus rutinas, en su dieta, durante el verano, todas las personas tenemos que escuchar lo que nuestra naturaleza interna nos pide en concordancia con lo que el ciclo de la naturaleza externa nos marca. Pero, las personas con más predominancia Pitta, estarán más propensas a desequilibrarse, a “sufrir el verano”. Los desequilibrios que se pueden presentar con influencia directa de Pitta son sofocos, cansancio, agotamiento, impaciencia, irascibilidad, diarrea, acidez de estómago,

problemas circulatorios, ardor de ojos, quemaduras solares, erupciones en la piel, fuerte olor corporal, exceso de sed...

Pautas alimentarias:

Como las altas temperaturas no sólo nos ralentizan, nos hacen sentir pesados para hacer las actividades diarias, sino también inciden en la digestión, el proceso digestivo es más lento, perdemos apetito, preferimos comidas más suaves, más ligeras, más frescas... Todo ello es debido a que Agni, el fuego digestivo, está debilitado en verano, y sencillamente, nuestro organismo nos pide comer menos, comer sólo cuando tenemos hambre, comer ligero... **Los rasas, sabores, que son adecuados en esta época son: dulce, amargo y astringente; los que debemos tomar con moderación son: picante, salado y agrio.**

Hay que reducir o evitar el consumo alimentos picantes como cebolla cruda, ajo, rábanos, pimientos rojos, puerro, también el tomate, la berenjena..., todo lo fuerte como quesos curados, semicurados, el yogur (excepto preparado como lassi), el kéfir..., las frutas ácidas como pomelos, naranjas, limones, también las aceitunas verdes, miel, melazas, sal, vinagre, alcohol, carnes rojas, pescado, mariscos, las especias picantes, las que dan calor al cuerpo como chiles, cayenas, pimienta negra, clavos, mostaza...

Beber más, para hidratarnos, para reponer los fluidos que perdemos por la transpiración, pero bebidas ni estimulantes ni muy frías, nada de hielo, debilitaría más el Agni. Recomendaciones: además de agua fresca, té de menta, infusiones de hinojo, hierbabuena, manzanilla, no muy calientes, zumos de frutas que no sean ácidas, zumos de aloe vera, leche de coco... En cuanto a lácteos, si bien el yogur, por se agrio no es recomendable, no puede faltar elaborando un **lassi** natural o de frutas con él. Tendremos que evitar el alcohol, el café, el té negro.

Lassi, exquisito, digestivo y refrescante:

Como facilita la digestión de los alimentos, suele servirse en las comidas, lassi natural salado con comino y jengibre fresco por ejemplo, entre plato y plato o como postre, al final. Favorece la absorción de nutrientes y mejora la fuerza digestiva gracias a las bacterias presentes en el yogur y las propiedades de las especias. No es recomendado en las cenas ni en invierno.

Una receta:

- Diluir yogur natural con agua (1 parte de yogur con 3 partes de agua, según se quiera más o menos líquido, será mayor o menor la cantidad de agua a utilizar).
- Podemos añadir: 1 cdita. menta o hierbabuena fresca, o un poco de leche de coco, o fruta como mango troceada pequeña.

- Endulzar con vainilla o jaggery.
- Añadir cardamomo molido, canela.
- Batir los ingredientes que se utilicen.

Otras recomendaciones generales de salud en verano:

Se sugiere, para mantener el equilibrio Pitta, y cuidar que no se incremente, seguir estas indicaciones:

- Evitar exposición rayos del sol directo. Proteger no solo la piel (preparad una crema a base de aloe vera), también los ojos y la cabeza, que se mantenga fresca, llevar sombreros.
- A primera hora de la mañana, realizar ejercicio físico moderado, si es posible, al aire libre.
- Descansar en las horas de más calor. En esta estación, ¡sí se aconseja la siesta!
- Refrescar la piel con agua de rosas, ¡también se puede usar en las ensaladas como aliño junto a un poquito de limón (prescindir del vinagre), cuidarla con aloe vera, con aceite de coco. Si estáis muy acalorados siempre vendrá bien un paño de agua fresca en la frente.
- Disfrutar del agua, mar, ríos, tomando baños, paseando por sus orillas. Ducharse un par de veces al día con agua fresca.
- Respirar!, refrescar el cuerpo! realizar Shitali Pranayama
- Automasajes del cuerpo con aceites que refresquen Pitta, como aceite de coco bio.
- ¡Cuidar las emociones!, cuando Pitta se incrementa las señales son: agresividad, envidia, crítica, enrojecimiento de la piel, sudoración excesiva; y a nivel digestivo: gastritis, acidez o reflujo.
- Acompañar vuestros descansos con lecturas o películas agradables, amorosas... No alteréis más a Pitta con temáticas violentas.
- En líneas generales: **esta estación requiere moderación.**
- Vivir en contacto con la naturaleza dando paseos en las horas frescas del día o la noche, ¡contemplar un amanecer o un atardecer!, ¡disfrutar del brillo de la luna y las estrellas en las noches veraniegas! ¡Observar cómo fluye la vida! Meditar al aire libre.

¡Aprovechar los beneficios de la estación del sol!, ¡de su fuerza renovadora, llena de vida!
¡Mantener Pitta en equilibrio, fortalecer la salud física y emocional!

सुखायुर्वेद

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com