

## AYURVEDA TRAS LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Durante el tiempo de navidad y fin de año, los excesos alimentarios vienen como parte del "pack" festivo. Tras la inmensidad de las luces, bullicio, compras, gentío..., se hace necesario recuperar el hilo que nos conduce a nuestro interior. Hay que disfrutar con alegría de lo que las fechas navideñas nos otorgan: el encuentro con las personas que queremos, compartir comidas con ellos, brindar por los mejores deseos... pero no resulta fácil mantener el equilibrio saludable con tantas tentaciones y abundancias. **Para Ayurveda la moderación es la clave**, lo que está demás (como comúnmente ocurre de Navidades a Reyes), nos desbarajusta. Por regla general, comemos y bebemos más de lo habitual en este período de tiempo, además de ingerir lo que no tenemos por costumbre comer. **Comer demasiado es simplemente comer más de lo que necesitamos, más de lo que nuestro cuerpo puede digerir.** Digerir, en toda la competencia del proceso: absorber y eliminar. Comer más de lo que necesitamos, excedernos, es forzar al cuerpo a realizar un mayor trabajo digestivo, es provocar alteraciones.

Tal como lo hacemos en el resto del año, habría que elegir algo mejor lo que le damos a nuestro cuerpo. **Siempre será más saludable comer más en el almuerzo que en la cena**, pero si tenemos más cenas festivas, habrá que comer menos a medio día y también en el desayuno. Ayurveda indica una serie de **incompatibilidades alimenticias**, y justamente, las mezclas de alimentos que son muy comunes en estas celebraciones, las transgreden, provocando indigestión; por tanto, mientras menos mezclas de alimentos haya, menos toxinas generaremos, toxinas producidas por aquello que no hemos podido digerir totalmente. Se consume más salsas y cremas en las comidas navideñas, en ellas suelen estar fácilmente presentes incompatibilidades alimentarias, las digestiones se ralentizan por ello, se tornan más pesadas. **Utilizar especias ayudará a favorecer la digestión**, por ello, si de nosotros depende la cocina, sin duda deberíamos de preparar las comidas con una masala de especias. El picoteo es otro hábito que acompaña los festejos navideños, picoteos a manera de aperitivos por ejemplo, dando nuevamente un trabajo extra al sistema digestivo. Se come más dulce, más postres, y siempre vienen tras la comida, que fue abundante, un "cóctel explosivamente indigesto". Se bebe mucho más de lo habitual, antes, durante y después de las comidas. Se bebe más bebidas alcohólicas, o refrescos, bebidas azucaradas. **Se mezclan bebidas..., todo ello aumenta el esfuerzo de la capacidad digestiva.** Se bebe sin sed. Se come sin hambre.

Y pese a todo lo expuesto, a saber que comer o beber en exceso, no nos hace bien, **el tiempo navideño es para disfrutar, para compartir.** Por ello, es importante que no nos pasemos, que no nos extralimitemos, que el desorden no nos envuelva con sus dulces y luces. Aprovechar el fin e inicio del nuevo año con ilusión renovada, con sueños cumplidos y a cumplir, con el anhelo de vivir con más armonía, con proyectos a realizar, con fe y esperanza en que vendrá lo mejor... **Que en ese/os brindis que hagamos nos sintamos nutridos en todos los sentidos: brindando por el ciclo de la vida, por las transformaciones vividas, por el crecimiento, los logros, la compañía, la salud, la alegría, el amor...** Brindando con una buena copa de vino tinto o una de sidra, olvidando los licores, sobre todo los que están elaborados con leche, frutas, tienen dosis extra de azúcares que no se podrán digerir, evitando también bebidas alcohólicas más fuertes. Podemos conectar con la potente magia de esta época festiva, con la buena energía que circula (más allá del ruido y el consumo), chocar nuestras copas en acto ritual como si de pactos ancestrales se tratase, que nos permitan sentirnos en conexión con los otros, sonreír a la vida, brindar por ella, emocionarnos.

**Los excesos navideños suelen aumentar nuestro peso**, algunos kilos de más nos acompañan luego de las fiestas. ¿Es posible, sin rechazar invitaciones, compartiendo comidas o cenas de empresa, de amigos, familiares, no engordar? Son muchas las ocasiones y los motivos para reunirse junto a una mesa: comer y beber, y... coger kilos. Claro está que algunas personas lo llevarán mejor porque cuentan con un metabolismo más fuerte pero 2 o 3 kilos es fácil de coger y más también si la vida social que tenemos es muy intensa o, si nuestra constitución ayurvédica tiende a ello o nuestra fuerza digestiva es débil. Algunas sugerencias son:

- **Beber agua caliente a lo largo del día** ayudará a eliminar la grasa que se vaya acumulando, así como **infusiones de especias** como un chai con jengibre fresco, canela, cardamomo, hinojo, anís estrellado, cúrcuma, pimienta negra. Una infusión digestiva tras la comida es muy recomendable.
- Los días de no celebraciones, seguir la dieta habitual, en la que haya comida baja en grasas, comidas al horno, al vapor, evitar las salsas. Ser más conscientes de la cantidad de alimentos que ingerimos, así como de la calidad y observar con más detalles las combinaciones. Cocinar, preparar lo que se va a comer, no hacer de más porque no es bueno comer la comida recalentada, o comer los restos de una comida anterior y mucho menos, mezclarlo con comida recién hecha.
- En tiempos de excesos, el **ayuno intermitente** es una excelente acción, por ejemplo, no cenar si se están teniendo muchas cenas o almuerzos por compromisos sociales, es decir, no cenar la noche siguiente a una gran cena o la noche de un gran almuerzo. Así puede descansar el organismo.

Pero Ayurveda dice que no nos nutrimos sólo de lo que comemos, de los alimentos que ingerimos, también de todo lo que acompaña el acto de comer, de lo que pensamos, cómo gestionamos nuestras emociones, cómo nos sentimos..., así que si estamos felices, digeriremos mejor aquello que comamos aunque no sea para nada un alimentos sáttvico, puro, natural, pero, es normal que tras el tiempo navideño, hayamos acumulado toxinas. Podemos notar más pesadez, cansancio, somnolencia, malestar, acidez, gases, inflamación, estreñimiento, diarrea, náuseas... Todos ellos son síntomas de la acumulación de toxinas en nuestro organismo. Por tanto **tras las fiestas, llega el tiempo de la desintoxicación**, eliminar las toxinas. En muchos casos, la eliminación de toxinas no sólo es del cuerpo sino también de la mente. Esto es porque muchos alimentos (bebidas incluidas), han generado densidad, falta de claridad, irritabilidad, etc., y también porque no siempre los encuentros navideños son emocionalmente tan buenos o deseados por nosotros. Todo ello contribuye a aumentar el nivel de Ama, de sustancias tóxicas, en nuestro organismo y tenemos que desprendernos de ella, volver a la normalidad, a la moderación, al estado de salud.

Algunas **recomendaciones para eliminar las toxinas** acumuladas son similares a las enunciadas anteriormente, como **beber el agua caliente/templada** a lo largo del día, las **infusiones** digestivas tras las comidas y a lo largo del día con especias. También:

- Nada de comidas crudas o frías, evitar ensaladas. La comida es mejor que esté toda cocinada, caliente, untuosa, fácil de digerir. Todavía hace frío en la mayor parte de España, es el mes de inicio del invierno, es bueno seguir con este tipo de dieta todo enero. Realizar una **monodieta con Kitchari** es muy recomendable.
- Además de las infusiones de especias señaladas, beber **infusión de Tulasi** durante el día, puede ser junto a especias como jengibre fresco o por la noche con pétalos de rosa para tener un sueño más reparador. También es una confortante bebida para antes de ir a dormir: leche dorada, con una pizca de cúrcuma o una leche especiada con cardamomo, canela y una pizca de nuez moscada.
- **Meditar** diariamente.

Disfrutar del tiempo navideño, del inicio del nuevo año, ¡es maravilloso!, hagamos que contribuya a aumentar nuestra salud junto a nuestra estabilidad y alegría, más allá de nuestro cuerpo, de nuestra mente. Ayurveda enseña a pensar, a comprender lo que nos viene bien, lo que nos viene mal, a vernos, profundamente, a observar nuestro estado de equilibrio, de salud mental, emocional, a crecer -en todos los sentidos-, a evolucionar. ¿Para qué?, para ser mejores personas y siéndolo, hacer un mundo mejor.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)

