

RUTINAS DIARIAS Y EQUILIBRIO DE LAS DOSHAS

1. Rutinas diarias según el Ayurveda

Resulta muy interesante conocer cuáles son las **rutinas diarias adecuadas y específicas a nuestra constitución** para poder mejorar la salud y aumentar la energía vital y la longevidad., Algunas de las rutinas que te compartimos a continuación son generales para todas las constituciones y otras presentan matices en función de nuestro *dosha* dominante (Vatta, Pitta o Kapha).

No es necesario que realices todas las propuestas diariamente. Es más armónico hacer menos y hacerlo desde un espacio de presencia y disfrute por el autocuidado que no por obligación. Si te inspira hacerlo porque sientes que puede aportar a tu bienestar diario, entonces ¡adelante! Consideramos amoroso introducir los cambios desde un espacio orgánico de escucha interna que no desde la preocupación por la salud o como solución a tus problemas.

Dicho esto, las rutinas diarias que propone el ayurveda y que personalmente sigue Neus porque le sientan de maravilla son:

- **Levantarse temprano.** Es conveniente despertar temprano por la mañana, antes de la salida del sol. Dormir la cantidad de horas necesarias (entre 7 y 9h) para poder levantarse temprano sintiéndote renovada y descansada. Para ello, es imprescindible cenar pronto e ir a dormir pronto.

- **Ir al baño.** El Ayurveda considera necesario tener el hábito de ir al baño cada mañana, lo más pronto posible. **Ir de vientre antes del desayuno ayuda a evitar la acumulación de toxicidad en el organismo,** aunque si tu caso es el de ir al baño después de desayunar no debes alarmarte. Es probable que, **haciendo la integración emocional, incorporando nuevos hábitos y favoreciendo tu alimentación, se te regule el horario y acabes yendo más temprano.** Si eres de las que les cuesta ir al baño regularmente, te aconsejo que hidrates bien tu cuerpo y hagas ejercicio físico suave antes de desayunar. Para una correcta defecación es recomendable que exista una flexión de caderas superior a 90º. o, lo que es lo mismo, **que las rodillas estén más elevadas que las caderas.** En esta

posición la musculatura encargada de la continencia fecal se relaja y no es necesario hacer tanta fuerza para defecar.



- **Lavarse los dientes.** Es lo primero que se recomienda hacer por la mañana. **Antes de beber agua, o antes de desayunar debemos eliminar las bacterias que se acumulan en la boca durante la noche para evitar que vuelvan a entrar en nuestro cuerpo.**

Te recomiendo que te laves los dientes con suavidad con una pasta de dientes natural y usando un cepillo de bambú, durante unos minutos y dando un ligero masaje a las encías. Podemos volvernos a lavar los dientes después del desayuno si lo necesitamos.



- **Limpiarse la lengua.** Por la noche se acumula sobre la lengua una fina capa blanquecina. Esto son bacterias que residen naturalmente en nuestra boca y que se acumulan durante la noche. En algunas personas aparece una capa más gruesa que puede presentar un tono verdoso, blanco o grisáceo. Esta capa ya no es normal (aunque puede ser común verla en mucha gente) y es debida, según el Ayurveda, a toxicidad acumulada en el sistema digestivo. Por lo tanto, es muy recomendable eliminar esta capa para evitar que vuelva a ser reabsorbida. Podemos utilizar un **raspador de lengua de acero inoxidable o de cobre** hecho para este propósito. Para usarlo, lo colocas al

fondo de la lengua y de forma suave pero con cierta presión haces 4 o 5 pasadas de detrás hacia la punta, hasta que el raspador salga limpio. En cada pasada aclaras el raspador debajo del grifo.

También puedes hacerlo cada vez que te cepillas los dientes al final, pero el más importante es el que se realiza a primera hora de la mañana en ayunas. Cepillos de dientes, cucharas, raspadores de plástico u otros utensilios no son eficaces: en vez de limpiar, suelen mover las toxinas de una zona a otra y pueden acumular bacterias muy fácilmente.



Principales beneficios:

- ▶ Ayuda a ser consciente del nivel de toxinas que tu cuerpo puede tener.
 - ▶ Elimina las toxinas que el organismo expulsa por la noche a través de la lengua.
 - ▶ Reduce la acumulación de sarro en los dientes.
 - ▶ Disminuye ciertos problemas de encías.
 - ▶ Elimina el mal sabor de boca y mejora el sentido del gusto en general.
 - ▶ Mejora la digestión.
 - ▶ Equilibra la producción de saliva.
 - ▶ Elimina o reduce la halitosis.
- **Hacer Gárgaras.** Después de lavarse los dientes y la lengua es conveniente enjuagarse la boca con agua fría (Pitta) o tibia (Vata, Kapha) según nuestra constitución. A continuación, es muy recomendable para los dientes, las encías y el aliento hacer gárgaras con **aceite de sésamo (meses más fríos) o de coco (meses más cálidos)**. Para ello, puedes usar una cucharada sopera de aceite y mantenerlo en la boca durante unos **5-10 minutos o hasta que sientas que estás salivando en exceso**. Luego escúpelo, no te

lo tragues. A continuación, enjuágate la boca con agua tibia. Te recomendamos que no escupas el aceite en el baño, sino que lo tires en la basura del orgánico ya que, si no, se pueden obstruir las cañerías.

Principales beneficios:

- ▶ Ayuda a relajar y nutrir toda la musculatura de la boca.
 - ▶ Fortalece dientes, encías y mandíbula.
 - ▶ Nutre la boca y elimina la sequedad.
 - ▶ Aumenta la sensación de sabor mejorando la digestión.
 - ▶ Reduce las grietas en la lengua.
 - ▶ Mejora el dolor de muelas y encías sangrantes.
 - ▶ Ayuda a blanquear los dientes de fumadores y bebedores y a reducir el mal aliento.
-
- **Lavado de cara y de ojos.** El siguiente paso es lavarse la cara con agua fría (P) o templada (V, K) según nuestra constitución y la época del año. Si tenemos alguna inflamación o alergias podemos lavarlos con un poquito de agua de tomillo.

 - **Aplicación del tónico y del protector solar.** Para reequilibrar el pH es importante aplicarse el tónico que mejor funcione para tu tipo de piel, así como usar una crema hidratante con protector solar.

 - **Hidratación.** Una vez que ya hemos limpiado y nutrido la boca en su conjunto con el raspado de lengua y el enjuague con aceite, puedes pasar a tomar algo caliente y reconfortante (o natural si es verano). La cantidad de agua diaria que el organismo necesita **varía en función del ejercicio físico, de la época del año, del nivel de estrés, de nuestra constitución, etc.** En las mañanas, según nuestra constitución se propone tomar estas cantidades: Vata: hasta 4 vasos de agua caliente para hidratar el cuerpo y calentarlo. Pitta: 2 vasos de agua del tiempo para refrescar y eliminar el calor acumulado. Kapha: 1 vaso de agua caliente para facilitar circulación de las mucosidades. Si estamos en verano o invierno, las estaciones donde las depuraciones fuertes están desaconsejadas, lo ideal es tomar un vaso de agua sin más (natural, tibia o caliente según la estación del año). Si por el contrario estamos en primavera u otoño y necesitamos perder peso o tenemos retención de líquidos, nos pueden ayudar las infusiones de jengibre, hinojo, cilantro, etc.

Nota: **Si quieres asegurarte beber suficiente agua durante el día, lo ideal es que lleves una botella siempre contigo.** Puedes usar un termo de acero inoxidable que te permita mantener la temperatura. Te recomiendo alternar su uso con uno de **cobre**.

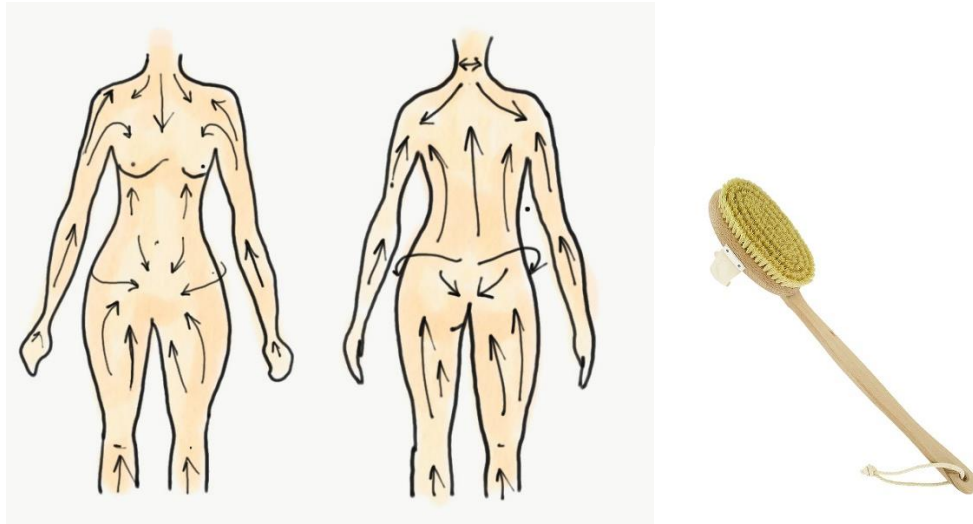
Cuando el agua se almacena en un recipiente de cobre durante la noche o durante más de ocho horas, una cantidad muy pequeña de iones de cobre se disuelve en el agua. Este proceso, conocido como efecto oligodinámico, tiene la capacidad de destruir una amplia gama de hongos y virus.

Según el Ayurveda, cuando bebes agua almacenada en un recipiente de cobre, tiene la capacidad de equilibrar los tres doshas Vata, Pitta y Kapha. Además, aporta muchos beneficios para tu salud (mejora la digestión, ralentiza el envejecimiento, ayuda a controlar la hipertensión, mantiene el nivel de hemoglobina, regula el funcionamiento de la glándula tiroides, estimula el cerebro, alivia dolores de articulaciones, mejora la salud de la piel, etc.). Advertencia: No debes beber agua de esta botella de cobre durante todo el año. **Una vez que comienzas a utilizar la botella puedes continuar con esta práctica durante 3 meses y luego hacer un descanso de 1 mes.** Después del descanso, puedes continuar bebiendo agua nuevamente durante los próximos 3 meses. Esto le da a tu cuerpo tiempo para eliminar cualquier exceso de cobre depositado en él.

Por otro lado, para evitar el consumo de botellas de plástico, lo ideal es que uses un filtro de agua para que puedas consumir **agua potable filtrada de tu casa**. En la tabla final encuentras la referencia de un filtro muy básico y económico de carbón activo. De todas formas, te recomendamos que mandes a analizar el agua que consumes a un laboratorio para así poder saber qué tipo de tratamiento es el más adecuado para tu hogar.

- **Cepillado corporal en seco:** Es el primer paso de autocuidado corporal previo a la ducha. Activa la circulación y drena la linfa de todo el cuerpo. Despeja la mente y deja una piel uniforme y suave. El cepillado corporal en seco es sin duda una de las rutinas más interesantes para incluir en primavera. Si tu constitución es kapha y tu piel es fuerte, con tendencia grasa o con celulitis, puedes hacer el cepillado corporal a diario. Pero si tu piel es muy seca (vata) o sensible (pitta), lo puedes hacer sólo 1 o 2 veces a la semana. En caso de tener la piel muy sensible, te recomendamos usar un cepillo muy suave o directamente no hacerlo. El cepillado se hace de forma suave, siempre con un cepillo de

filamentos naturales y teniendo en cuenta la dirección del sistema y ganglios linfáticos. Con pasar 3 o 4 veces por cada zona es más que suficiente (no más de 10 min). Es importante hacerlo sólo en el cuerpo, evitando el pecho y la cara. Las flechas del dibujo que encuentras a continuación indican la dirección del cepillado.



Beneficios:

- Es vigorizante y reduce el estrés. Activa la circulación sanguínea y reduce la tensión corporal, produciendo un aumento de energía y relajando la musculatura.
- Activa y mejora la circulación en todo el cuerpo y el flujo sanguíneo.
- Estimula el sistema linfático y ayuda al cuerpo a eliminar las toxinas de manera natural.
- Mejora el sistema inmune. El aumento de la circulación y la eliminación de toxinas induce a su mejor funcionamiento.
- Elimina toxinas. La circulación aumenta, el sistema linfático se estimula y la piel se exfolia, ayudando a la eliminación de toxinas.
- Piel más sana y bella. Elimina la piel muerta liberando la obstrucción de los poros, consiguiendo que tu piel se limpie y oxigene de forma profunda.

- **Auto masaje abhyanga:** mantiene los tejidos lubricados, nutridos, sanos y tonificados.

El auto-masaje se recomienda antes de la ducha, con aceite tibio, y con movimientos dirigidos hacia los nódulos linfáticos. Una vez aplicado, se deja actuar el aceite entre

15-20 minutos sobre el cuerpo (tras este tiempo hay saturación y no se absorbe más).

Los aceites más adecuados a cada constitución son:

- **ACEITES PARA VATA:** Vata es un dosha frío y seco, así que debemos elegir **aceites pesados y calientes para compensarlo y darle la nutrición que necesita a través de la piel.** Se recomiendan los **aceites de sésamo, ricino, rosa mosqueta, germen de trigo y almendra.**
- **ACEITES PARA PITTA** La poca tolerancia al calor y la reactividad son características de la piel Pitta. Para compensar debemos pensar en **aceites de energía fría y de fácil absorción.** Se recomienda el **aceite de coco, de oliva, de pepita de uva o incluso el ghee** para pacificar este dosha regido por el fuego.
- **ACEITES PARA KAPHA** La naturaleza de Kapha es lenta, pesada y fría. Es el dosha que necesita menos lubricación y nutrición. Para cuidar de la piel Kapha con **tendencia a la grasa y celulitis se recomiendan aceites calientes y ligeros, como el de mostaza o avellana. Si eres kapha puedes saltarte este paso o hacerlo solamente 1 vez a la semana.** ¡Atención! El aceite de mostaza solo se utiliza en el cuerpo. No se puede aplicar en el rostro ni en el pelo. Tampoco se recomienda en caso de piel sensibles, reactivas o con tendencia al calor.

El día que hagas esta rutina es preferible no usar jabón ni gel para el cuerpo, con la espuma del champú es más que suficiente.

- **Ducha.** Es recomendable que la ducha se realice a diario, si puede ser por las mañanas. Para reducir Vata, las duchas y baños calientes pueden ir bien en la tarde. Para los Pitta, el agua puede ser templada o fría, especialmente en los meses más calientes. Para los Kapha, la ducha debe ser caliente y preferiblemente por las mañanas. Si un día no tienes ganas de ducharte no hay ningún problema. Lo ideal es limpiar siempre las partes íntimas (usando únicamente agua) y las axilas. **Recuerda que para no alterar el pH de la vagina debes limpiarla bien (abriendo los labios externos) únicamente con agua y no usar ningún tipo de jabón, ni que esté destinado a ello.**
- **Ejercicio físico.** Es recomendable realizar **ejercicio físico diario**, si es posible por la mañana, antes del desayuno y/o por la tarde (de 16.30 a 18.30h si podemos). Otra hora interesante para respetar los ritmos circadianos es sobre a las 11 de la mañana. Es recomendable ajustar el ejercicio a nuestro nivel de energía, estado de salud y

constitución. En general, caminar o practicar yoga 30 minutos a diario por la mañana es una buena rutina. Podemos añadir 30 minutos más de ejercicio vigoroso según nuestra capacidad y constitución en otro momento del día. Además, es importante incorporar ejercicios de tonificación muscular (más recomendados en la tarde). Puedes alternar ejercicios de musculación con cardiovasculares. Lo ideal es acabar con un buen estiramiento y 5 minutos de respiración alterna o meditación.

- **Desayuno:** Según la constitución se recomienda:

Vatta: ligero o normal, según el hambre

Pitta: consistente, según el hambre

Kapha: una fruta ácida, un desayuno ligero o no comer nada si no hay hambre

- **Trabajo.** Mientras estés trabajando procura mantener la atención a tu postura. Si trabajas sentado y enfrente de un ordenador, te recomiendo que cada cierto tiempo realices estiramientos de cuello y espalda. Si trabajas de pie, te recomiendo que uses unos zapatos confortables y que cuides tu postura, especialmente si levantas peso.

- **Comida** Según la constitución se recomienda:

Vatta: ligero o normal, según el hambre

Pitta: consistente, según el hambre

Kapha: normal

- **Descanso y paseo suave.** Si podemos, es muy recomendable **descansar sentados** después de la comida unos 15-20min **sin usar ningún aparato electrónico, preferiblemente con los ojos cerrados. Caminar después del descanso durante unos 10-15min mejora la digestión y la asimilación de la comida.**

El Ayurveda no recomienda la siesta ya que **dormir con el estómago lleno frena el metabolismo y no permite una correcta digestión.** Esto genera **toxicidad** acumulada en el organismo. Solo se recomienda dormir un ratito durante el día si el cuerpo lo pide en casos de mucho calor o cansancio extremo. Eso sí, una vez esté la digestión hecha.

- **Trabajo.** Si trabajas de tarde y puedes organizarte las tareas, procura dejar las que requieran de menos actividad mental para esas horas.

- **Ejercicio suave y/o aeróbico**, según desees. Si puedes practicarlo en el exterior genial. Desde ir a caminar, bailar, correr, nadar, ir en bici, etc. Si es en una sala, busca que esté bien ventilada y que no usen luces y música estridentes. Es importante mencionar que para Vata (durante todo el año) y Pitta (especialmente en verano) el ejercicio extremo puede agravar los desequilibrios. Por eso se recomienda que los ejercicios de tonificación muscular y cardíacos sean adecuados y que terminen con una práctica de relajación. Lo ideal es combinarlo con prácticas más suaves como el yoga o el tai-chi. No es aconsejable realizar ejercicio después de cenar, pero si no has podido durante el día entonces te puede sentar bien un paseo que sea relajado y practicar meditación.
- **Cena:** Según la constitución se recomienda:
Vatta: ligera o normal, según el hambre
Pitta: normal o consistente, según el hambre
Kapha: ligera
- **Prepararse para el descanso.** Hacerse un masaje en **los pies con aceite ayuda a relajar el organismo y a descansar más profundamente. Puedes acompañarlo con pranayamas relajantes (respiración alterna o respiración lunar)**. Se recomienda especialmente para reducir la agitación mental, hidratar el cuerpo, mejorar la digestión, y mejorar la calidad del sueño. Es importante no pasar frío mientras realizamos el masaje.

Según las constituciones:

- Vata: aceite de sésamo o almendra (diario).
- Pitta: Aceite de girasol, almendra o coco (3-4 veces por semana).
- Kapha: Aceite de mostaza o avellana. 1-2 veces por semana.

No es conveniente hacerse el auto masaje con aceite si estamos resfriados, tenemos fiebre, sufrimos una indigestión aguda, o si tenemos alguna inflamación en la piel.

El aceite caliente reduce el nivel de Vata y el uso diario permite mejorar los desequilibrios que se asocian con el exceso de este dosha. Puedes separar una cantidad pequeña de aceite en un bote pequeño que se pueda calentar fácilmente al baño maría.

- **Sueño.** El sueño y la dieta son la base para una buena salud según el ayurveda. Algunos consejos para conciliar el sueño son:
 - ✓ Cenar temprano y mantener un horario regular (antes de las 20h).
 - ✓ Auto masaje y/o baño caliente
 - ✓ Luces tenues (puedes usar lámparas de sal), velas.
 - ✓ Abrazos con nuestra pareja
 - ✓ Música instrumental relajada para ir a dormir
 - ✓ Difusor con aceites esenciales relajantes
 - ✓ Meditación
 - ✓ Una buena cama, una buena almohada y un entorno agradable para dormir
 - ✓ Una hora más o menos regular para ir a la cama (mínimo 2h después de la cena y como tarde a las 23h).

En general las horas de sueño según la constitución son: Vata: 8-9 horas / Pitta: 7-8 horas / Kapha: 6-7 horas

El ayurveda recomienda dos prácticas matinales más antes del desayuno que puedes incorporar cuando lo necesites.

- **Lavado nasal.** Lavar las cavidades nasales es bueno para eliminar mucosidades, suciedad, polvo, polen, etc. **Relaja la zona nasal y la cabeza y permite una respiración más fluida. Puede mejorar la sequedad nasal, los resfriados, alergias, o el asma.** Utiliza una pequeña jarra diseñada a tal efecto (Lota). Llena la jarra con un vaso de agua tibia y disuelve media cucharadita de café de sal mineral (no utilices sal marina en este caso. Puedes usar sal del Himalaya o sales de Epsom). Colócate encima del lavabo, acopla la jarra al agujero derecho de la nariz, gira la cabeza hacia el lado derecho, inclina la cabeza bien hacia abajo, respira por la boca y vierte suavemente la mitad del contenido sin forzar. Permite que lentamente el agua empiece a circular y a salir por el otro agujero. Después suénate delicadamente para eliminar los restos de agua y mocos y repite el proceso con el otro agujero. Si tienes alguno de los canales tapados no fuerces el flujo de agua. Aguanta en la posición y poco a poco el agua irá destapándolo.



- **Aceite nasal.** Aplicar unas gotas de aceite de sésamo en cada fosa nasal previene el secado de la mucosa lo que ayuda a prevenir resfriados y alergias. Echa la cabeza para atrás y aplica 1 o 2 gotas de aceite de sésamo o de ghee en un agujero. Tapa el agujero opuesto y respira para que el aceite o el ghee penetren hacia el interior. Repite el proceso por el otro lado.

2. El equilibrio de los doshas

2.1. Equilibrando Vata

Vata es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel con el paso de los años, por lo que si ya tienes cerca de 50 años lo más probable es que lo tengas desequilibrado. Otros factores naturales son durante la estación de otoño y principios del invierno, entre 2 00 AM - 6 00 AM y entre las 2 00 PM - 6 00 PM

Los factores que sí puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Vata son:

- Comer en exceso alimentos de sabor amargo, picante y astringente.
- Comer muchos alimentos de consistencia seca, ligera, áspera o fría.
- Comer muy poco o hacer ayunos muy estrictos o muy largos.
- Comer sin hambre.
- Hablar demasiado y rápido, especialmente en las comidas.
- Irte a dormir muy tarde o dormir muy poco
- Llevar un estilo de vida irregular, sin horarios
- No gestionar las preocupaciones, el estrés, los miedos, la tristeza y los pensamientos compulsivos.
- Tener una actividad sexual excesiva.
- Exponer el cuerpo a condiciones climáticas de mucho frío y viento
- Viajar mucho, volar, cambiar de zona horaria

- Demasiado movimiento, hacer muchas cosas y el exceso de ejercicio
- Suprimir las necesidades naturales: comer, orinar, defecar, eructar, etc.

Priorizar un estilo de vida que beneficie el equilibrio de tu dosha s te ayudará a llevar mejor el día a día y, a largo plazo, a experimentar una vida más armoniosa en todos los sentidos.

- Busca un lugar tranquilo para comer y procura no comer de pie.
- Prioriza momentos en el día para la relajación y la meditación
- Evita sobreestimularte con mucho ordenador, televisión o móvil.
- No llenes tu agenda de actividades, procura hacer menos y terminarlo.
- Practica yoga regularmente para darle paz a tu cuerpo y a tu mente.
- Sal a caminar a paso lento, idealmente por la naturaleza.
- Mantén una rutina diaria regular, sobre todo respeta los horarios de comida.
- Hazte un automasaje con aceite de sésamo o almendras al menos una vez a la semana
- No trasnoches, ve a la cama pronto y descansa lo que necesites.
- Cuídate del frío y el viento, especialmente en otoño e invierno y del aire acondicionado en verano.
- Vístete con colores, evita el negro y los tonos grises

Oleoterapia para equilibrar vata

Para vata, el mejor aceite suele ser el de **sésamo**. Es caliente, pesado, lubricante, nutritivo para la piel, los huesos y los nervios, y calma la mente. Se dice que es el único aceite que tiene el poder de penetrar las siete capas de la piel y nutrir todos los órganos y tejidos. Los aceites de **almendras y de oliva** pero no tanto como el de sésamo.

Muchas plantas tónicas son excelentes preparadas en aceite de sésamo, como ashwagandha, shatavari y bala. La acción nutritiva, suavizante y emoliente de los aceites y de las hierbas tónicas actúa de una manera sinérgica. Los aceites ayurvédicos más recomendados para vata son: Mahanarayan y Narayan.

Los mejores aceites esenciales para vata son los calientes y estimulantes, **como los de alcanfor, gaulteria, canela, almizcle, galangal y cipero**, combinados con aceites calmantes, nutritivos y que ayudan a arraigarse, **como los de sándalo, rosa y jazmín**.

Propuestas de alimentación

Un horario perfecto para ti es **desayunar entre las 8:30-9:00, comer entre las 12:30-13:00 y cenar entre las 18:30-19:00**. Si sientes que necesitas una cuarta comida o que pasa mucho tiempo entre la comida y la cena, procura que sea una merienda caliente y reconstituyente (compota de manzana sería ideal) y que esté separada de la comida y la cena.

Debido a que las características de Vata son frías y secas, se calma con **alimentos calientes y pesados** como los cocidos, estofados, sopas y cremas de verduras o cereales calientes, leche vegetal caliente, infusiones de hierbas, frutas dulces como las uvas, los melocotones, los caquis o los mangos. Alimentos fríos como ensaladas, bebidas heladas, vegetales crudos y verdes no son beneficiosos. También es conveniente reducir las frutas astringentes crudas, aunque sí se pueden tomar cocidas (como la manzana) y procurar no comer fruta que no esté madura.

- **Verduras beneficiosas:** alcachofas, espárragos, remolacha, zanahorias, pepinos, ajo cocinado, judías verdes, calabaza, cebolla cocida, rábanos, patatas dulces, nabos, berros, boniatos. **Reducir:** brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, berenjenas, vegetales de hoja verde y setas. Para consumirlos es ideal que sean cocinados con especias carminativas y con un aceite saludable tipo ghee o aceite de oliva.
- **Frutas beneficiosas:** albaricoques, aguacates, plátanos, cerezas, coco, dátiles, higos, uvas, limones, limas, mangos, melones, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas, frambuesas, fresas y la fruta cocida. **Reducir:** manzanas crudas, arándanos, peras, granadas y frutos secos sin hidratar.
- **Cereales beneficiosos:** arroz integral, avena cocida, trigo sarraceno, quinoa, mijo. **Reducir:** cebada, maíz, avena cruda y cualquier cereal inflado o en copo sin cocer.
- **Derivados lácteos.** los yogures y quesos son beneficiosos siempre que sean de leche de oveja o cabra y ecológicos y que no se abuse de ellos.
- **Carnes beneficiosas:** pollo, huevos y pavo siempre que sean ecológicos. Pescado fresco. **Reducir:** todas las carnes rojas.
- **Legumbres beneficiosas:** la soja verde y las lentejas rojas. **Reducir** el resto y siempre cocinarlas con especias que faciliten su digestión y reduzcan gases.
- **Aceites beneficiosos:** el aceite de sésamo, el ghee y el aceite de oliva son muy recomendables, aunque todos los aceites son aceptables. El menos recomendable es el coco por ser más frío.
- **Dulces.** Todos son aceptables pero los más recomendados en caso de querer consumirlos: miel y melazas. **Evitar** siempre cualquier forma de azúcar refinado.

- **Frutos secos y semillas beneficiosos:** todos los frutos secos y semillas son aceptables en pequeñas cantidades, especialmente recomendables las almendras. Es conveniente hidratar los frutos secos mínimo una hora antes con agua.
- **Esppecies.** Las especias son **aceptables con moderación, a no ser que se presente algún síntoma digestivo.** Priorizar las que tengan sabores dulces y calientes: cúrcuma, jengibre, anís estrellado, albahaca, laurel, perejil, comino, cardamomo, cilantro, clavo, hinojo, regaliz, mostaza, nuez moscada y sal marina. Evitar las especias picantes como la cayena, curri, etc.
- **Bebidas.** Son muy **beneficiosas** las infusiones con especias antiinflamatorias, carminativas y digestivas así como el agua templada (sobre todo los meses más fríos).

2.2. Equilibrando Pitta

Pitta es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel cuando estamos en la etapa media de nuestra vida, justo en la adolescencia y hasta los 50 años aproximadamente.

Los factores que sí puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Pitta:

- Comer en exceso alimentos de sabor picante, ácido y salado
- Beber alcohol, café y estimulantes en general
- Consumir alimentos y bebidas calientes que causen sensación de quemazón
- Exponerse mucho al sol o a ambientes muy calientes
- Situaciones acaloradas, enfado, celos, discusiones
- Exceso de perfeccionismo, ambición, trabajo y competitividad
- No atender las emociones, especialmente la ira.

Las recomendaciones diarias que puedes incorporar para equilibrar este dosha son:

- Busca momentos de relajación y descanso
- Evita exponerte demasiado al sol o a la calefacción
- En verano, sal a caminar bajo la luz de la luna o a primera hora de la mañana
- Realiza ejercicios no competitivos i evita el ejercicio excesivo, especialmente cuando hace calor.
- Procura evitar el exceso de trabajo, sobre todo querer hacerlo todo a la perfección
- Hazte un automasaje con aceite de coco o girasol al menos una vez a la semana

- Aprende a liberar las emociones y los enfados reprimidos
- Escucha música suave, como sonidos de agua, piano y arpa
- Vístete con colores fríos como blanco, azul y verde

Oleoterapia para equilibrar pitta

El mejor aceite en general de uso externo para pitta es el de **coco**. Es frío, calmante y alivia la sed y la sensación de ardor. El aceite de **girasol** también es bueno y puede usarse para las inflamaciones de la piel.

El **ghee** suele ser el mejor aceite para los pitta, pero principalmente para uso interno. Sin embargo, se puede usar externamente. Se pueden añadir a estos aceites plantas tónicas frías y tranquilizantes, como shatavari, gotu kola y bhiringara. Las fórmulas adecuadas son: aceite de Gotu Kola (*Brhami Taila*) y Aceite de Eclipta (*Bhringara Taila*).

Los **aceites esenciales** más indicados para pitta son los florales, ya que la mayoría de las flores tienen propiedades refrescantes y calmantes: **gardenia, jazmín, rosa, madreselva, violeta, lirio y loto**. Para aplicarlo al tercer ojo es muy recomendable el de **sándalo**. Otros buenos aceites fríos son los de **citronela, lavanda, menta y vetiver**.

Propuestas de alimentación

El dosha pitta es caliente, por lo tanto, se calma con **alimentos fríos** como ensaladas, cereales fríos y alimentos con almidones. Las infusiones de hierbas frías como la menta, el cilantro o el regaliz son muy beneficiosas.

Alimentos calientes como sal, aceite, fritos, alimentos pesados y especias, alimentos ácidos (encurtidos, yogur, crema de leche...), fermentados, alcohol y café no son recomendables. Es importante **no comer en exceso ni abusar de los ácidos y especias calientes y picantes**. Alimentos amargos y astringentes como las ensaladas son los más recomendables.

- **Verduras beneficiosas:** espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, pepino, vegetales de hoja verde, lechuga, guisantes, patatas, germinados, pimientos dulces y calabacín. **Reducir:** remolacha, zanahorias, berenjena, ajo, pimientos picantes, cebolla, rábanos, espinacas y tomates.
- **Frutas beneficiosas:** manzanas, aguacates, cerezas, coco, dátiles, higos, uva negra (no ácida), mangos, melones, naranjas (dulces, no ácida), peras, piña (dulce, no ácida),

- ciruelas, granadas, pasas. **Reducir:** albaricoques, frutos del bosque, arándanos, pomelos, papayas y caquis.
- **Cereales beneficiosos:** cebada, arroz basmati, avena, trigo sarraceno. **Reducir:** arroz integral, maíz, mijo y centeno.
 - **Derivados lácteos:** queso fresco de cabra y kéfir. **Reducir o evitar:** queso y yogur.
 - **Carnes:** Cabrito. **Reducir:** carnes rojas, pescado y marisco.
 - **Legumbres beneficiosas:** guisantes, garbanzos, soja verde, soja y tofu. **Reducir:** lentejas.
 - **Aceites Beneficioso:** Usar aceite en pequeñas cantidades, los más recomendables son: ghee, aceite de coco y girasol. **Reducir:** aceite de almendra, maíz y sésamo.
 - **Dulces:** Evitar la miel y las melazas.
 - **Frutos secos y semillas.** Tomarlos en moderación. Los más recomendables son: almendras, semillas de calabaza y girasol.
 - **Espicias beneficiosas:** amargas y astringentes así como hierbas aromáticas: albahaca, cardamomo, cilantro, hinojo, menta, nuez moscada, azafrán, cúrcuma. **Reducir o evitar** en general las especias picantes y los condimentos ácidos tipo aderezos con limón, vinagres y mostaza.
 - **Bebidas beneficiosas:** agua fresca (no fría), infusión de diente de león, de hibiscos y de menta.

2.3. Equilibrando Kapha

Cuando Kapha se encuentra por sobre su nivel de equilibrio suele experimentar:

- Digestión y metabolismo lentos
- Sobrepeso, obesidad, diabetes
- Retención de líquidos, congestión linfática
- Resfriados, tos, congestión, asma y exceso de mucosidad
- Sensación de pesadez
- Sueño y cansancio permanente
- Falta de motivación, posesividad, aversión al cambio, melancolía

Kapha es un dosha que naturalmente tiende a agravarse por sobre su nivel cuando estamos en la primera etapa de nuestra vida, desde que nacemos hasta la adolescencia. Otros factores naturales son durante finales de invierno y primavera.

Los factores que si puedes controlar y que contribuyen al desequilibrio de Kapha son:

- Comer en exceso alimentos de sabor dulce, ácido y salado
- Comer muchos alimentos grasosos, pesados y fríos
- Comer en exceso carne, pescado, trigo, azúcar y lácteos
- Comer sin hambre o seguir comiendo cuando ya estás saciado
- Hacer siestas durante el día, dormir en exceso
- Falta de ejercicio
- Apegarse mucho a las cosas materiales o a relaciones

Las recomendaciones diarias que puedes incorporar para equilibrar este dosha son:

- Sigue las pautas de alimentación más apropiadas para tu constitución
- Anímate a hacer ejercicio, mejor si son enérgicos y vigorosos
- Procura sociabilizar con amigos de manera regular.
- Busca hacer cosas diferentes cada día
- Levántate pronto por las mañanas y no duermas siesta
- Enfócate en abrir tu mente y espíritu a los cambios de la vida
- Procura no acumular objetos y regala aquellos que ya no usas
- Hazte un automasaje con aceite de sésamo o mostaza una vez a la semana
- Vístete con colores cálidos y brillantes, como amarillo, naranja y rojo
- Proponte viajar más y salir de tu zona de confort

Oleoterapia para equilibrar kapha

El mejor aceite vegetal para los kapha es el de **mostaza**. Es caliente, ligero, estimulante y disuelve la flema. Otro buen aceite secante para kapha es el de semillas de lino (**linaza**). El de **girasol** también es bueno y es más ligero.

Para las constituciones kapha son mejores los **aceites esenciales calientes, ligeros, estimulantes y expectorantes**. Los más indicados son los de **salvia, cedro, pino, alcanfor, almizcle, pachuli y canela**.

Propuestas de alimentación

Las personas de constitución kapha deben evitar comer en exceso.

Beber infusión caliente con jengibre antes de las comidas para estimular las papilas gustativas y ayuda a mejorar la digestión. En caso de tener mucosidad y congestión, tomar alimentos secos o astringentes y reducir aquellos que producen mucosidades como la leche, mantequillas y los helados.

Kapha es un dosha pesado y frío, se equilibra con alimentos ligeros y calientes. Para sentirse más ligero, energético y feliz favorecer la comida ligera y en poca cantidad en el desayuno y la cena, alimentos cocinados ligeramente, ensaladas, fruta madura y verdura. Las comidas con especias ayudan a tener una buena digestión y liberan mucosidades. Los alimentos amargos y astringentes contribuyen a frenar el apetito y a evitar comer en exceso.

Las comidas pesadas, saladas y muy fritas deben reducirse o evitarse.

- **Verduras. Beneficiosos:** pimientos, verduras de hoja verde, lechuga, ajo, cebollas, guisantes, rábanos, espinacas, germinados, berros. **Reducir o evitar** las verduras dulces y jugosas: pepinos, patatas, tomates, calabacín.
- **Frutas. Beneficiosos:** manzanas, albaricoques, arándanos, uvas, kiwi, peras, caquis, granadas, frutas secas. **Reducir o evitar** las frutas dulces como: aguacates, plátanos, dátiles, higos frescos, pomelo, mangos, melones, papayas, melocotones y ciruelas.
- **Cereales beneficiosos:** avena, centeno, trigo sarraceno y mijo. **Reducir:** cebada, arroz, espelta, kamut, maíz.
- **Lácteos. Reducir** al mínimo el consumo de lácteos. Se puede tomar ghee y lassi.
- **Carnes Beneficiosas:** pescado, pavo. **Reducir o evitar** las carnes rojas y el marisco.
- **Legumbres. Beneficiosos:** lentejas, soja, garbanzos y alubias. **Reducir o evitar:** judías azukis.
- **Aceites. Beneficiosos:** aceite de almendra, maíz, mostaza, girasol (ecológico). **Reducir o evitar** el resto de aceites.
- **Dulces.** Miel cruda, sin calentar por encima de los 40o se puede usar en moderación, pero reducir o evitar los demás edulcorantes.
- **Frutos secos y semillas.** En pequeñas cantidades: almendra, avellana y semillas girasol. **Reducir o evitar** el resto.
- **Especias.** Prácticamente todas las especias pueden consumirse excepto la sal, que debe tomarse en pequeñas cantidades.
- **Bebidas Beneficiosas:** Infusiones de canela, clavo, diente de león, jengibre, zumos vegetales, agua caliente.

Importante: **Recuerda que todos tenemos los tres doshas en nuestra constitución, lo que cambia es el porcentaje, pero todos tenemos los tres. No hay alimentos que perjudiquen, hay alimentos que convienen más que otros. Una persona sana puede tomar prácticamente cualquier alimento, lo que tiene que hacer es tener en cuenta las cantidades o alimentos que tengan un sabor muy marcado.** Por ejemplo, todos los doshas pueden tomar arroz, pero kapha en menor cantidad. Todos los doshas pueden tomar picante, pero pitta debe evitar los excesos o los alimentos muy picantes como la cayena. **Es muy recomendable ceñirse a los doshas de forma estricta cuando existen desequilibrios de salud.** En este caso es interesante que te acompañe un profesional ayurvédico para hacerte una valoración en detalle.

3. Consejos ayurvédicos para cada estación

Según el Ayurveda, cada estación, debido a sus cualidades climáticas, tiene asociado una dosha que naturalmente tiende a elevarse a nuestro cuerpo durante estos meses, por eso debemos cuidar especialmente nuestros hábitos para que reequilibren nuestra energía interna.

3.1. Primavera: una estación del dosha Kapha

La primavera es húmeda, suave y aceitosa, por lo que en general, una rutina equilibrante para Kapha, junto con algunas hierbas específicas serán los aliados perfectos para poder contrarrestar el exceso de calidades de esta dosha.

En nuestro cuerpo, todo el frío y agua acumulados en invierno, se vuelve agua fluida, haciendo que el dosha Kapha tienda a agravarse y las personas que ya tienen mucho Kapha en su constitución se vean más afectadas en esa época.

Un aumento del dosha Kapha podría acarrear malestares como digestiones lentas, pesadez, sobrepeso, cansancio permanente, falta de energía, exceso de mocos, alergias, congestión en general, melancolía y depresión, entre otros.

La alimentación tiene que ser ligera, con platos calientes y frutas y verduras frescas. Tienen que predominar los sabores **picantes, amargos y astringentes**.

Es conveniente añadir especias como el jengibre fresco rallado en las comidas y la pimienta. También ayuda mucho tomar infusión de jengibre fresco en ayunas y durante el día.

Son especialmente recomendables los siguientes alimentos: cereales como centeno, trigo sarraceno, quinoa, maíz, arroz basmati integral, mijo, las legumbres alubias, fríjoles, garbanzos, también el apio, brócoli, cebolla, coliflor, guisantes, espinacas, judías, lechugas, perejil, puerros, rábano, remolacha, verduras de hoja y zanahorias entre las frutas las granadas, ciruelas y uvas.

El kichadi es un plato excelente para depurar el organismo en esta época.

¡Importante! Si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Vata y Pitta, entonces queda con las pautas de alimentación correspondientes.

Un **automasaje ayurvédico** es recomendable durante todo el año al menos 1 vez por semana, pero especialmente en primavera es aún más beneficioso, porque te ayudará a eliminar las toxinas acumuladas durante el invierno. Utilizar el aceite de **sésamo o mostaza**.

En esta época tendemos a producir más mucosidad, por eso una vez por semana es recomendable que hagas **una limpieza de nariz con la lota nasal por las mañanas**. Si estás enfriada con mucho moco o sufres de las típicas alergias primaverales puedes realizar la limpieza más seguido, incluso todos los días.

Si ha dejado el ejercicio a un lado este es un buen tiempo para reanudarlo, el **yoga** siempre es el más recomendado por el ayurveda, porque es integral, beneficioso para el cuerpo, mente y espíritu. Pero tú puedes escoger tu ejercicio favorito, lo importante es activarse y salir del letargo tan propio de Kapha.

Practica pranayama o ejercicios de respiración, independiente de si hagas yoga o no. Estos ejercicios te serán especialmente beneficiosos si tienes mucho Kapha en tu constitución, sufres alergias o estás resfriado. El pranayama **Kapalabhati** es el más indicado, le ayudará a eliminar la congestión pulmonar y le dará sensación de ligereza.

Aprovecha las mañanas más soleadas para salir a dar **un paseo matutino**, puede ser incluso una pequeña vuelta al barrio, respira el aire fresco de esas horas, ejercita un poco los pulmones y las piernas. ¡Si vives cerca del mar mejor todavía! Puedes dar un paseo descalzo por la arena.

3.1.1. Hierbas ayurvédicas para la primavera

Las hierbas han sido utilizadas durante miles de años en el Ayurveda para equilibrar los doshas, no solo como tratamiento, sino también como prevención de desequilibrios y enfermedades. En el siguiente listado encontrarás tanto hierbas solas como formulaciones específicas que te ayudarán a pasar una primavera llena de salud.

- Trikatu: Si tienes mucho Kapha en tu constitución o el agni o fuego digestivo apagado, puedes probar con la fórmula Trikatu que acelera el metabolismo de aquellas personas que normalmente son de digestiones lentas y pesadas. Puedes tomar de 2 a 4 cápsulas al día, una media hora antes de la comida. ¡Ojo! que, si sufres de acidez, gastritis, úlceras, reflujo, colon irritable, mejor prescindir de este suplemento.
- Triphala: Para acompañar tu ayuno o tan sólo para ayudar a tu cuerpo a eliminar las toxinas la famosa fórmula Triphala es la mejor, su mezcla de 3 frutas son lo máspreciado en el Ayurveda para la limpieza y desintoxicación de todo el tracto gastrointestinal. Para un tratamiento más suave puedes tomar 2 cápsulas de Triphala por la noche antes de dormir, y para una détox más profunda puedes tomar adicionalmente 2 cápsulas en ayunas.
- Liver Kidney: es una fórmula ayurvédica compuesta por Bhumyamalaki, Katuki y Punarnava, que promueve un funcionamiento saludable del hígado y riñones, por lo que será perfecta si quieres aprovechar la primavera para una profunda desintoxicación.

3.2. Verano: una estación del dosha Pitta

El verano es caliente, brillante y penetrante, por lo que el dosha Pitta es la energía que tiende a agravarse y las personas que ya tienen mucho Pitta en su constitución son las que se ven más afectadas.

El exceso de sol y las altas temperaturas del verano elevan el fuego interno en cada uno de nosotros. Por esto, lo más importante en esta estación es que intentes mantenerte refrescado, tanto interna como externamente.

Un aumento del dosha Pitta podría acarrear malestares como acidez, insolación, diarrea, úlceras, insomnio, dolores de cabeza, inflamación, problemas a la piel, irritabilidad, enfado y poca tolerancia, entre otros.

Es fundamental **comer sólo cuando se tiene apetito, porque en época de calor la digestión se hace más lenta.** Todos hemos experimentado como con la llegada del calor tenemos menos hambre. Es importante escuchar a nuestro cuerpo y no forzarlo.

La alimentación se tiene que basar en **comidas ligeras, frías y caldosas, con alimentos de sabor dulce, amargo y astringente.** Los alimentos frescos tienen que ser los propios de la estación como pepino, calabacín, calabaza, zanahorias, espárragos, frutas dulces y ensaladas. También arroz basmati, trigo, lenteja roja, judías, almendras, hierbas aromáticas frescas y especias suaves como cilantro, hinojo, cúrcuma, cardamomo, canela o azafrán. Para cocinar las grasas más convenientes son el ghee y el aceite de coco.

Siempre que sea posible, reduce los siguientes alimentos: remolacha, berenjena, nabo, tomate, pimentón picante, mijo, centeno, maíz, lácteos (excepto ghee), frutas ácidas (naranjas, pomelos, limones...), aceitunas y especias picantes como pimienta, chiles o los clavos. También conviene reducir el consumo de sal, vinagre y carnes rojas.

¡Importante! Si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Vata y Kapha, entonces quédate con las pautas de alimentación correspondientes.

Para no debilitar el poder digestivo, **hay que evitar bebidas muy frías o con hielo, aunque el tiempo sea caluroso. Además del agua, es aconsejable té verde con menta. Conviene evitar bebidas que aumenten pitta como alcohol, té negro y café.**

Comienza tu día realizándote un automasaje con aceite de coco antes del baño, que debido a sus propiedades refrescantes y calmantes ayuda a enfrentar mejor el calor de cada día.

Vístete con **ropa de algodón o lino, es refrescante, liviana y permite que la piel respire. Los mejores colores que puedes usar en verano son blanco, azul, violeta y verde,** en todas sus

tonalidades. Evita usar mucho rojo, naranja, amarillo y negro, que absorben y retienen el calor agravando Pitta. Ponte accesorios de gemas como la amatista, el jade y la piedra luna.

Prefiere los ejercicios suaves, evita los muy extenuantes, y si estás acostumbrado al ejercicio fuerte, hazlo temprano por la mañana, a primera hora cuando aún está fresco. Suma a tu práctica de yoga ejercicios respiratorios. El ideal para esta época es **Sheetali Pranayama**, o respiración refrescante.

Es una época de baja energía, por lo que son los únicos meses del año, donde **el Ayurveda aconseja permitirse una corta siesta a medio día después de la comida. Es preferible realizarla sentado en el sofá o en una silla y no excederse de 20 minutos.**

En la tarde, después de una cena temprana, sal a dar paseos disfrutando de la frescura y el sol del atardecer. Ideales son los paseos por los bosques, mar, ríos y lagos.

En verano puedes acostarte un poco más tarde que en el resto de las estaciones. **Ir a dormir a las 11pm es lo ideal. Antes de acostarte lava tus pies con agua fría y date un breve masaje en las plantas con aceite de coco, puedes añadir también algún aceite esencial como el de sándalo, jazmín, ylang ylang, lavanda y azahar.** Puedes poner algunas gotitas en tu cuello o en un aromatizador.

Duerme de preferencia tumbado sobre el lado derecho, así más aire entra por el orificio izquierdo de tu nariz, estimulando el nadi Ida (de la Luna) que es de energía calmante y refrescante.

3.2.1. Hierbas ayurvédicas para el verano

- Amalaki: si sufres de inflamaciones del tracto digestivo como úlceras gástricas, gastritis, acidez, colitis y hemorroides, prueba consumiendo 2 cápsulas de Amalaki al día. El Amalaki o Amla es una fruta muy valorada en el Ayurveda, ayuda a disminuir el exceso de Pitta, ya que actúa como tónico refrescante, aliviando el calor, la inflamación y el ardor de todo el cuerpo.
- Brahmi: sus propiedades depurativas son excelentes contra artritis, gota y problemas de piel como eccema, herpes, forúnculos y acné, que suelen agravarse en verano por la acción del calor.

- Giloy-Guduchi: es un excelente rasayana o tónico rejuvenecedor, especialmente para Pitta, por lo que ayuda a equilibrar el exceso de fuego, refuerza el sistema inmune al mismo tiempo que da energía y vitalidad.
- Shatavari: es refrescante y humectante, devuelve el equilibrio cuando el cuerpo y la mente están agotados. Refresca y alivia trastornos inflamatorios del tracto digestivo. Es buena contra la diarrea crónica y la disentería, propias de un exceso de Pitta.

3.3. Otoño: una estación del dosha Vata

La energía que representa el otoño es la del dosha Vata, que es una energía fría, seca, móvil, sutil y dispersa como el viento helado que aparece en esta época del año. Así que cualquiera que sea tu constitución de nacimiento, te será conveniente para tu salud tomar acciones para no acrecentar la energía Vata en tu cuerpo.

Un aumento del dosha Vata podría acarrear malestares como resfriados con tos seca, pérdida de la voz, dolor de huesos y articulaciones, malas digestiones, estreñimiento, hinchazón abdominal, gases, escalofríos, debilidad general, sequedad en la piel, insomnio, mareos, entre otros.

Lo principal es ingerir **alimentos calientes y de fácil asimilación como sopas, caldos y guisos de verduras. También son beneficiosos los cereales integrales y las legumbres, estas últimas siempre aderezadas con especias que nos ayuden a digerirlas mejor y evitar gases, como, por ejemplo:** laurel, pimienta, hinojo, anís, comino, nuez moscada, clavo, jengibre y perejil.

Es muy importante evitar bebidas frías y en su lugar aumentar el consumo de bebidas calientes, como infusiones. También podemos tomar agua hervida a temperatura ambiente a la que añadimos un poco de miel; esto nos ayudara a calmar el dosha vata y a eliminar toxinas. O simplemente agua caliente a pequeños sorbos durante el día. Tomar ghee es muy aconsejable.

Hay que evitar estimulantes como café, té, cacao, y el tabaco.

Procura llevar una dieta equilibrante para Vata aunque si tienes un desequilibrio grave de los otros doshas Pitta y Kapha, entonces quédate con las pautas de alimentación correspondientes.

Como el día se va acortando y la noche alargando, es aconsejable acomodar todos los horarios de comida un poco más temprano. Comienza el día tomando el desayuno un poco más pronto, no cenas tan tarde por la noche e intenta irte a la cama sobre las 10:00 PM.

Hazte un automasaje antes de la ducha con **aceite de sésamo** al menos 3 veces a la semana. Te ayudará a mantener tu cuerpo humectado por dentro y por fuera, activará el calor que se necesita en esta época y mantendrá alejados esos molestos dolores articulares.

Es una buena época para eliminar toxinas a través del sudor, por lo que es recomendable hacer un ejercicio más activo, además te ayudará a mantener tu temperatura a pesar del frío.

Más allá de las modas, los mejores colores para tu **vestimenta durante el otoño son el rojo, amarillo, naranja y blanco**.

Usa frecuentemente un gorro que te cubra las orejas y ponte en tu cuello un pañuelo o bufanda. Esto te ayudará a que el elemento aire no ingrese fácilmente a tu cuerpo.

El elemento aire del dosha Vata está relacionado con el sentido del oído, por lo tanto, en esta época nuestros **oídos se ponen más sensibles, no sólo con dolores e infecciones, sino también mucho más sensibles al exceso de ruido, que terminan perturbando el dosha trayendo como consecuencia más alteración a nivel mental**. Por esto, es recomendable evitar el exceso de ruido, como música muy estruendosa o muy alta, junto con otros estímulos alternantes, como una actividad sexual demasiado activa. Para preservar tu estado de calma y tranquilidad, siempre te serán de ayuda las infusiones calientes a lo largo del día.

3.3.1. Hierbas ayurvédicas para el otoño

- Ashwagandha: es un excepcional y nutritivo tónico nervioso y rasayana, especialmente para el dosha Vata. Promueve la energía, la vitalidad y realza la inmunidad

- Complete Flexibility: apoya las funciones saludables de las articulaciones, alivia el dolor muscular y articular, la rigidez matutina y mejora la fuerza y resistencia física.

- Immunity: Se recomienda tomar regularmente para construir y mantener un sistema inmune fuerte y saludable y prevenir enfermedades. Es un excelente soporte

inmunológico natural que es eficaz en alergias, infecciones y trastornos relacionados con la inmunidad.

-Triphala: Es un reconocido limpiador digestivo, por lo que ayuda en casos de estreñimiento crónico, gases e hinchazón y la diarrea crónica, mejorando el fuego digestivo, estimulando el apetito y nutriendo el sistema nervioso.

- BowelCare: Es un potente regulador intestinal, que potencia la correcta eliminación de desechos, mejora el tránsito intestinal, fortalece el tracto digestivo y ayuda a desarrollar una flora intestinal saludable.

3.4. Invierno: una estación de los doshas Vata y Kapha

Normalmente el comienzo del invierno, que aún es seco, frío, cielos despejados y con mucho viento, coincide con las cualidades de Vata, por lo que este dosha tiende a agravarse. Por otra parte, mediados y fines del invierno coincide con las cualidades del dosha Kapha, cielos nublados, lluvias, mucha humedad y sensación de pesadez y lentitud. Por esto debes tomar acciones para equilibrar a ambos doshas, dependiendo del momento y de cómo esté siendo el invierno donde vives, y si tienes Vata y Kapha en tu constitución debes tomar aún mayor atención.

El invierno es una estación compleja, en la que debemos estar atentos al exterior y ver cómo se está desarrollando para poder aplicar los consejos más oportunos en el momento perfecto, ya sean para equilibrar Vata o para equilibrar Kapha.

Un aumento del dosha Vata podría traer malestares como resfriados, tos seca, pérdida de la voz, dolor articulaciones, malas digestiones con gases e hinchazón, estreñimiento, insomnio, mareos, entre otros. Un aumento del dosha Kapha podría ocasionarte digestiones lentas, pesadez, sobrepeso, falta de energía, mocos, congestión en general, melancolía y depresión, entre otros.

Debido al frío ambiental, nuestro poder digestivo (fuego interior o agni) es más fuerte que en otras épocas del año. Por eso se puede **comer con más apetito, e incluir alimentos más nutritivos**. Si nuestra alimentación es muy ligera, nuestro fuego digestivo puede llegar a desgastar y debilitar los tejidos del cuerpo, y vata se desequilibra. Por este motivo el invierno es una época donde toca nutrir el cuerpo, para que los tejidos se formen fuertes.

Conviene que las comidas sean calientes y nutritivas, de sabores dulce, ácido y salado. Procura que predominen los cereales como el arroz, el trigo o el maíz, y los guisos de verduras y patatas. También puedes incluir frutos secos como avellanas y nueces, y frutas secas remojadas en agua como orejones, pasas, higos y dátiles. Es muy recomendable tomar bebidas calientes y nutritivas como el te chai.

Reduce el consumo de alimentos crudos, ensaladas y alimentos secos como biscotes o copos de cereales seco (los puedes tomar cocidos). Evita los lácteos, ya que son alimentos que **generan mucosidad**. Es muy útil la infusión de jengibre con miel y limón, ya que aumenta el sistema inmunológico y eliminar toxinas.

No necesitas levantarte tan pronto, las noches son más largas por lo que puedes dormir hasta las 7am perfectamente si sientes que lo necesitas y si puedes levantarte antes adelante.

Incorpora más a menudo la limpieza nasal con tu **lota nasal**, si estás congestionado, con mucha mucosidad, puedes hacerla una vez por la mañana y otra vez antes de ir a la cama.

Hazte un automasaje al menos 1 vez a la semana con **aceite de sésamo**, que en esta época del año es bueno para todas las constituciones. Si tienes mucho dosha Kapha, previamente al masaje, es recomendable realizarte un cepillado en seco con un cepillo especial de cerdas naturales a diario.

Haz una práctica de yoga o ejercicio vigoroso, que te aporte calor a tu cuerpo. Complementa con ejercicios de pranayama como la respiración por la fosa nasal derecha, que te ayuda a aumentar la energía solar, estimulando la circulación y el calor. El **pranayama Kapalabhati** es el más indicado para fines del invierno, te ayudará a eliminar la congestión pulmonar y te dará sensación de ligereza.

A pesar de que en esta época existe la tendencia a vestirse de colores oscuros, negros y grises, esto sólo hace que se agrave más los doshas Vata y Kapha en ti, así que es más recomendable

que escojas ropa con **colores cálidos como los tonos rojos y anaranjados, sobre todo si te sientes falto de energía, melancólico y deprimido.**

En invierno no es recomendable dormir siestas, es mejor seguir los ritmos del sol, despertándote más tarde y acostándote más pronto para recuperar energía.

Los cielos grises y las lluvias imparable aumentan la sensación de soledad, melancolía y tristeza de Kapha, pudiendo llevar a la depresión, por eso lo mejor es pasar el invierno en **compañía de tus seres queridos**. Estar cerca de tu pareja, hijos, familiares o amigos te ayudará a pasar esta época del año con mayor facilidad y entrar con alegría en la primavera.

3.4.1. Hierbas ayurvédicas para el invierno.

- Giloy-Guduchi: es un excelente tónico para el sistema inmunitario, especialmente importante para infecciones y virus difíciles de tratar. Alivia infecciones respiratorias agudas, fiebres, tos, resfriados, gripe, sinusitis y alergias.
- Immunity: se recomienda tomar regularmente para construir y mantener un sistema inmune fuerte y saludable y prevenir enfermedades. Es un excelente soporte inmunológico natural que es eficaz en alergias, infecciones y trastornos relacionados con la inmunidad.
- Trikatu: recomendado especialmente para personas con agni o fuego digestivo bajo, que presentan metabolismo lento, les cuesta digerir o asimilar los alimentos. También promueve la eliminación del exceso de mucosidad del cuerpo, ayudando a las funciones respiratorias, aliviando la tos y la congestión.
- Triphala: es un reconocido limpiador digestivo, por lo que ayuda en casos de estreñimiento crónico, gases e hinchazón y la diarrea crónica, mejorando el fuego digestivo, estimulando el apetito y nutriendo el sistema nervioso.

4. Tabla resumen de los productos mencionados. Recomendaciones de cosmética natural y de limpieza del hogar ecológicos

Finalmente te dejamos una tabla donde vas a encontrar el precio y el sitio web donde puedes adquirir los productos que te resuene empezar a usar. También los puedes encontrar en dietéticas (cuanto más grandes más fácilmente encontrarás todo lo que buscas) aunque el precio será más elevado. Te recomendamos dedicarle un poco de tiempo y cariño para hacerte un buen listado, con productos que puedas almacenar para que te duren unos meses y comprarlos por Internet.

También te recomendamos algunos productos de higiene personal y del hogar que puedes comprar por internet que son de calidad, respetuosos con nuestra salud, con el medioambiente y que resultan asequibles económicamente.

Los productos alimentarios escogidos son todos ecológicos. Los productos para cosmética e higiene personal escogidos tienen todos certificación COSMOS ORGÁNIC. Este sello indica que **como mínimo el 95 % de los vegetales que contiene son orgánicos y que hay como mínimo un 20 % de ingredientes ecológicos en la fórmula en total** (10 % en el caso de los productos que deben enjuagarse). No hemos incluido cremas faciales, tónicos, serums, etc. porque solo usamos los que elaboramos nosotros mismos y por eso no podemos recomendarte.

Raspador de lengua	Naturitas/ Indiaveda	5,65€/6€
Cepillo de dientes bambú	Planeta Huerto	7,38€ (4u)
Pasta de dientes (Viridis)	Veritas Shop	2,99 € (75ml)
Pasta de dientes (Natura Bio)	Planeta Huerto	2,60€ (75ml)
Botella de cobre	Planeta Huerto/Indiaveda	23,35€
Filtro de agua de carbón activo (TAPP 1 Essential Tapp Water)	Planeta Huerto	31,85€
Cepillo corporal exfoliante Cerda natural suave (forsters)	Planeta Huerto	14,65 €
Cepillo de cabello bambú	Planeta Huerto	6€
Lota	Indiaveda	19€
Difusor aceites esenciales (pranarom: modelo cera)	Planeta Huerto	52,87€

Aceite esencial de lavanda bio (Naturitas)	Naturitas	9,75€/30ml
Ghee de vaca (Naturitas)	Naturitas	9,45 € (300g)
Tahin (Naturitas)	Naturitas	6,25€ (500gr)
Crema Cacahuete (Naturitas)	Naturitas	5,85 (500gr)
Amaranto (Naturitas)	Naturitas	2,69 (500gr)
Aceite de almendras bio (Naturitas)	Naturitas	7,95 € (250ml)
Aceite de sésamo bio (Naturitas)	Naturitas	7,55€ (500ml)
Aceite de coco virgen bio (Naturitas)	Naturitas	6,25€ (500ml)
Champú reparador (Oma Gertrude)	Naturitas	4,49€ (500ml)
Champú Anticaida (Corpore Sano)	Naturitas	10,09€ (300ml)
Champú cabellos grasos (Corpore Sano)	Naturitas	10,09€ (300ml)
Jabón de Aleppo (Najel)	Naturitas	2,89€ (200gr)
Protector Solar Algamaris SPF50	Naturitas	19,51€ (100ml)
Esponja konjac (Naturbrush)	Naturitas	3,58€ (1un)
Compresas de Tela sin tintes	Aguas de lunas	9,75 a 12,75 €
Braga menstrual	Aguas de lunas	20,72 €
Copa menstrual (Naturcup)	Planeta Huerto	10,24€
Solución Defensas naturales (Pranarom)	Naturitas	7,52€ (30ml)
Lavavajillas líquido (Sonett)	Planeta Huerto	4,2€ (1L)
Lavavajillas líquido (Biobel)	Planeta Huerto	5€ (1L)
Pastillas lavavajillas (Biocenter)	Planeta Huerto	7,60€ (40 un)
Pastillas lavavajillas (Greenatural)	Planeta Huerto	5,25€ (25 un)
Eco-Tiras Lavar ropa	Natulim	9,80€ (40un)
Eco-Tiras fregasuelos	Natulim	7,20€ (30un)
Desengrasante (Ecover)	Naturitas	6,57€ (500ml)
Limpiacristales (Ecodoo)	Naturitas	4,39€ (500ml)
Vinagre blanco de alcohol (Ecodoo)	Naturitas	12,08€ (5L)

Aquí te dejamos los links para que encuentres más fácilmente algunos de los productos mencionados:

<https://www.naturitas.es/>

<https://www.planetahuerto.es/>

<https://indiaveda.com/>

<https://www.aguadeluna.es/>

<https://natulim.com>

Nota 1: La información de este pdf está extraída del curso Ayurveda, digestión y alimentación de Jordi Girard, del Curso de Nutrición y Cocina Ayurveda de Elena Álvarez (@alma ayurveda), del Curso de Belleza y Salud Ayurveda de Elena Álvarez y de las webs www.indiaveda.com y www.ayurvedamyveda.com

Nota 2: A la web de Indiaveda puedes encontrar información de todas las hierbas ayurvédicas, así como infusiones específicas para cada dosha y otros productos interesantes. En la web de Naturitas , Planeta Huerto o Dietética central también encuentras estos productos. Precios muy similares.