



AYURVEDA
QUERÉTARO
ESTILO DE VIDA CONSCIENTE

CÓMO BALANCEAR LOS DOSHAS

Una breve introducción

**Clara Rivera Fournier
y Nandikesha Baba**



IMPORTANTE

Para poder utilizar la guía, es necesario que tomes nuestro cuestionario en línea.

ayurvedaqueretaro.com/dosha-quiz

[Haz clic aquí para tomar el cuestionario y saber tu constitución mente-cuerpo.](#)

Sobre esta guía

En esta guía encontrarás dietas y recomendaciones alimentarias para los tres tipos de constitución mente-cuerpo descritos por el Ayurveda. Si no conoces tu tipo de constitución, puedes tomar nuestro cuestionario en línea totalmente gratis ,hacer una cita con nosotros o participar en nuestros cursos de Ayurveda para que te orientes y determines tu dosha o constitución mente-cuerpo y el plan alimentario que mejor se ajusta a tus necesidades.

¿QUIÉNES SOMOS?

Nut. Clara Rivera Fournier



Clara Rivera se graduó en la Universidad Autónoma de Nuevo León de la Licenciatura en Nutrición hace 18 años y fue en el año 2000 que Querétaro le regaló la maravillosa posibilidad de ejercer la asesoría nutricional. Buscando como ofrecer servicios más integrales, estudió Flores de Bach y adquirió el sistema SCIO de Medicina Bioenergética hace 10 años, convirtiendo el diagnóstico de Nutrición en uno mucho más profundo a niveles físicos, mentales y emocionales.

Hace 11 años aparece el Yoga, la Meditación y el Ayurveda como parte de esta experiencia de bienestar, y 4 años después le da vida a Salud Perfecta o Programa de Estilo de Vida Consciente certificándose como Master en Ayurveda por el Centro Chopra en Estados Unidos.

En 2014, Clara se une a Nandikesha y forman Ayurveda Querétaro como una plataforma para preservar y compartir el Ayurveda, el Yoga y la Meditación como estilo de vida para alcanzar el bienestar físico, mental y espiritual.



Nandikesha

Nandikesha es iniciado en kriya yoga desde los 14 años de edad. Por 10 años vivió como brahmachari (monje) en el monasterio de Paramahansa Yogananda, en California.

En 2015 obtuvo iniciación en la orden de sadhus Juna Akhara y en la práctica del shakta tantra por su maestro Swami Bhajanananda Saraswati. Experto en yoga, pranayama y meditación, Nandikesha se dedica a compartir su vida a través de cursos de filosofía, técnicas purificadoras del Hatha Yoga, Ayurveda y el arte de la meditación siguiendo la tradición del Raja Yoga y el Vedanta. Nandikesha es Co-Fundador de Ayurveda Querétaro.

A close-up photograph of a bowl of food. The bowl contains a base of light-colored grains, topped with a vibrant green avocado sauce. The dish is garnished with sliced yellow and red cherry tomatoes, pine nuts, and small red seeds. Two ornate silver spoons are stuck into the food. In the background, there are glasses of amber-colored liquid, possibly whiskey or beer, on a dark surface.

LOS SEIS SABORES

En su infinita sabiduría, la naturaleza ha clasificado todas las posibles fuentes de alimentos en seis sabores como una forma de informarnos acerca de la influencia de cada alimento en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Los seis sabores se deben comer en cada comida para que nos sintamos satisfechos y para garantizar que todos los grupos principales de alimentos y los nutrientes estén representados e incluidos.

SABOR	DONDE SE ENCUENTRA	FUENTE DEL SABOR	EFFECTO EN LA FISIOLÓGÍA MENTE-CUERPO
<p>DULCE</p> <p>Elemento: agua y tierra</p> <p>El sabor de la energía</p>	<p>granos, lácteos, pan, pasta, verduras con almidón, frutas, frutos secos, aceites, azúcar, miel, productos de origen animal</p>	<p>Grasas, proteínas, carbohidratos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Más nutritivo Construye los tejidos y órganos del cuerpo Balancea Vata y Pitta En exceso desbalancea a kapha <p>Mayor volumen de una dieta habitual</p>
<p>AGRIO</p> <p>Elemento: tierra y fuego</p> <p>El sabor del ácido</p>	<p>Cítricos, frutas ácidas, tomate, yogur, queso, pepinillos, vinagre, alcohol</p>	<p>Ácidos orgánicos: ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico, ácido acético (se encuentra en el vinagre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estimula el apetito y ayuda a la digestión (puedes ser irritante para aquellos que sufren de acidez) Balancea Vata En exceso afecta a Pitta y Kapha <p>Utilice con moderación para dar sabor y estimular apetito</p>
<p>SALADO</p> <p>Elemento: agua y fuego</p> <p>El sabor del mar</p>	<p>Sal de mesa, salsa de soya, carnes saladas, pescado, algas marinas</p>	<p>Sales minerales, el océano</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mejora el apetito y resalta la percepción de otros sabores Medianamente laxante, sedante, favorece la digestión Trae equilibrio a Vata Demasiada sal aumenta el Kapha y el Pitta <p>Utilice en pequeñas cantidades</p>
<p>PICANTE</p> <p>Elemento: aire y fuego</p> <p>El sabor del fuego digestivo</p>	<p>Pimientos, chiles, cebollas, ajo, cayenne, pimienta negra, clavos, jengibre, mostaza</p>	<p>Aceites esenciales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Promueve el sudar y limpia las vías respiratorias Estimula la digestión y la desintoxicación Balancea el Kapha dosha En exceso irrita el Vata y el Pitta <p>Despierta el fuego digestivo (Agni)</p>
<p>AMARGO</p> <p>Elemento: aire y espacio</p> <p>El sabor concentrado de información nutricional</p>	<p>Vegetales de hoja verde, vegetales verdes y amarillos, apio, brécol, germinados, remolacha</p>	<p>Alcaloides y glicósidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Detoxificante Antioxidante Mejora la circulación Balancea Kapha y Pitta En exceso aumenta el Vata y puede causar gas o indigestión <p>Cualidades medicinales</p>
<p>ASTRINGENTE</p> <p>Elemento: aire y tierra</p> <p>El sabor de la concentración</p>	<p>Lentejas, frijoles secos, manzana verde, la cáscara de uva, coliflor, plátano verde granada, té</p>	<p>Taninos</p>	<ul style="list-style-type: none"> La curación, la compactación y el secado Balancea Kapha y Pitta En exceso aumenta Vata <p>Consumirlos con abundantes líquidos</p>

DULCE

Frutas
 Papaya
 Manzanas
 Duraznos
 Chabacanos
 Plátano
 Mango
 Cerezas
 Cocos
 Higos
 Mamey
 Mango
 Melón*
 Uvas rojas
 Peras
 Piña madura
 Ciruelas*
 Granadas*
 Fresa*
 Mandarina

Nueces y semillas
 Nueces
 Cacahuates
 Almendras
 Avellanas
 Nueces de la India
 Macadamia
 Pacana
 Piñones
 Pistaches
 Semillas de amapola
 Semillas de calabaza
 Semillas de ajonjolí
 Semillas de girasol

Hierbas / especias
 Cilantro
 Canela
 Eneldo
 Hinojo
 menta

Especias dulces
 Cardamomo
 Nuez moscada

DULCE

Hortalizas
 Alcachofa
 Espárragos*
 Aguacate *
 Betabel
 Pimiento
 Zanahorias
 Apio *
 cebolla cocida
 Judías Verdes
 Papa *
 Calabaza
 Germinados*
 Calabacín
 Camote
 Tomate amarillo

Granos
 Cebada
 Maíz
 Mijo
 Avena
 Arroz*
 Trigo
 Quinoa

Legumbres*
 Frijol Negro*
 Habas*
 Lentejas*
 Frijol de soya* y
 leche de soya
 Frijoles*
 Tofu y okra*
 Chícharos*

Lácteo
 Leche
 Mantequilla
 Ghee
 Helado
 Yogur dulce

Otros
 Todos los Aceites
 Panes
 Galletas
 Huevos
 Granos
 Miel
 Carnes
 Pasta
 Azúcar y mieles

AGRIO

Alcohol
 Chabacanos*
 Cerezas*
 Quesos agrios
 Requesón
 Arándano agrio
 Toronja
 Manzana verde
 Uvas verdes
 Queso Kéfir
 Limón
 Cal (tortillas)
 Naranjas
 Orégano
 Encurtidos
 Piña agria
 Naranja
 Mandarina
 Guayaba*
 Ciruelas*
 Crema Agria
 Tomates y jitomates
 Vinagre
 Yogur ácido*

SALADO

Apio
 Ajo
 Carnes*
 Embutidos
 Pescados
 Alga
 Sal
 Salsa de soja
 Pepino
 Wasave
 Alimentos salados,
 enlatados o encurtidos

*Sabores Secundarios

PICANTE

Alcohol*
 Hojas de laurel
 Alcaravea
 Cayena
 Manzanilla
 Clavos
 Café
 Berenjena*
 Hinojo
 Fenogreco
 Ajo
 Jengibre
 Pimientas
 Mejorana
 Mostaza
 Nuez moscada*
 Cebollas crudas
 Perejil
 Rábano
 Romero
 Espinacas*
 Tomillo
 Cúrcuma
 Nabos y rábanos

AMARGO

Aloe Vera
 Café
 Toronjas
 Espinacas
 Espárragos
 Melón amargo
 Manzanilla
 Acelga
 Café
 Berenjena
 Verduras verde oscuro
 Col
 Lima*
 Mostaza
 Romero
 Semillas de sésamo*
 Tés oscuros
 Cúrcuma
 Verduras amarillas
 Germinados
 Perejil

ASTRINGENTE

Manzanas*
 Alcachofa*
 Guayaba
 Melón
 Espárragos*
 Aguacate
 Plátano*
 Cebada*
 Arroz*
 Hongos y setas
 Papa
 Mieles
 Pimiento Morrón*
 Frijol negro
 Brécol
 Col de Bruselas
 Alforfón
 Repollo
 Zanahorias*
 Coliflor
 Cilantro*
 Maíz*
 Arándano y frutas secas
 Pepino*
 Vegetales oscuros
 Eneldo
 Berenjenas*
 Higos *
 Ejotes
 Leguminosas
 Lechuga
 Frijol mungo
 Hongos
 Nuez moscada*
 Trigo, Okra
 Orégano*
 Perejil*
 Chabacanos y duraznos*
 Peras*
 Ciruelas
 Granada
 Arroz*
 Vegetales marinos*
 Ajonjolí
 La soja o tofu*
 Espinacas*
 Germinados*
 Calabazas
 Fresa
 Tés*
 Cúrcuma

*Sabores Secundarios

DIETA APACIGUADORA DE **VATA**

OPTAR
POR

- ◆ Los platos calientes, moderadamente pesados
- ◆ Mantequilla y grasa añadidas
- ◆ Alimentos relajantes y satisfactorios, llenadores
- ◆ Sabores salado (mariscos y embutidos, salsas, carne), ácido (moderadamente alimentos cítricos, tomates, yogur ácido y jocoque, vinagres, salmueras, aceitunas) y dulce (carbohidratos complejos y proteínas, grasas vegetales)

EL VATA ES UN DOSHA FRÍO Y SECO; los platos calientes y nutritivos (guisos y sopas, caldos, pan recién horneado), que asociamos con el invierno, constituyen una buena dieta, en cambio los alimentos que se prefieren en verano (ensaladas frescas, bebidas heladas, verduras y hortalizas crudas) no armonizan Vata.

Quienes pertenecen a este dosha suelen tener una digestión irregular, por lo que les hace bien platos suaves, bien cocidos y fácilmente digeribles.

Alimentos recomendables para Vata, leche (preferencia caliente), crema, mantequilla, sopas y guisos calientes bien cocidos, cereales calientes, pan recién horneado, en el desayuno crema de trigo o arroz; a media tarde una infusión hierbas es muy relajante.

La mejor especia picante es el jengibre para facilitar la digestión. Así mismo, las especias dulces como canela, el hinojo y el cardamomo, son buen remedio para la falta de apetito.

VATA

DIETA PARA VATA

Los frutos secos como la almendra, se recomienda pelarlas y consumirlas por la mañana para equilibrar al Vata, los frutos secos y las semillas son difíciles de digerir, se recomienda en pequeñas cantidades o en puré, el sésamo en puré es excelente representa uno de los mejores alimentos para calentar y equilibrar.

Las frutas dulces son buenas siendo las mejores las uvas verdes y los mangos. Las frutas astringentes, como las peras y las manzanas, deben cocerse antes de su consumo. Es conveniente evitar la fruta sin madurar, sobre todo los plátanos verdes.

La comida liviana, fría y baja en calorías incrementa el Vata y le hace sentir insatisfecho. Las ensaladas se recomiendan tomarlas a la temperatura ambiente, con aderezo oleoso para hacerlo equilibrante, lo mismo con las verduras crudas. Cómalas en cantidades moderadas y nunca demasiado frías. Lo más aconsejable es freír todas las hortalizas en un poco de aceite. Esto hará que la mayoría de las verduras sean aceptables para este dosha.

Cuando salga a cenar pedir bebida caliente en vez de agua helada, sopa en lugar de ensalada y consuma o pan con mantequilla o aceite de olivo, así como postre de preferencia uno caliente para facilitar la digestión.

Cenar un plato de cereal caliente aunque no sea lo acostumbrado, es lo indicado para quien sufra un ataque de Vata. El arroz con lentejas a la mantequilla también es muy bueno, así como una sopa como minestrone. La pasta es relajante, tomar leche caliente antes de comer es buena idea. No conviene cenar muy tarde, aunque esto ayude a conciliar el sueño por la mañana se sentirá mal.

ALIMENTOS

VERDURAS Y HORTALIZAS

ACONSEJABLES

Espárragos
Betabel
Zanahorias
Pepinos
Ejotes
Ajo y cebolla (cocida)
Rábanos
Camotes
Nabos
Papas

CONSUMIR CON MODERACIÓN

Brécol
Coles de Bruselas
col y coliflor
pimientos
Apio
chícharos
hongos
Verdura de hoja verde
(excepto cocida, espinaca o
acelga)

FRUTA

Chabacanos
Aguacates
Plátanos
Cocos
Dátiles
Higos
Nectarina
Mangos
Durazno
Peras
Naranjas
Papaya
Piña
Ciruela
Fruta en almíbar
Fruta dulce y madura
en general

Manzanas
Arándanos
melones y sandía
Granada (aceptable cocida)
frutas secas en general
Fruta no madura o verde
Uvas

CEREALES

Avena (cocida, no
seca)
Arroz
Trigo
Amaranto

Cebada
Maíz (poco)
Avena seca
Centeno

ACONSEJABLES**LÁCTEOS**

Todos los productos lácteos son aceptables, solo en caso de déficit de lactosa, preferirlos deslactosados y descremados.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Todos son aceptables en pequeñas cantidades; las más recomendables son las almendras

ACEITES

Todos los aceites y grasas son aceptables; se recomienda especialmente el de ajonjolí.

EDULCORANTES

Todo los edulcorantes son aceptables.

CARNES

Preferiblemente ninguna
Pollo
Pescados y mariscos
Salmón
Pavo

LEGUMINOSAS

Garbanzos
Lentejas
Tofu

HIERBAS Y ESPECIAS

Casi todas, con moderación
Toda las hierbas y especias dulces y/o que aportan calor tales como:
Pimienta, Hinojo
Eneldo, Mejorana
Nuez moscada, Orégano
Jengibre, Salvia
Estragón, Tomillo
Asafétida, Albahaca,
Laurel, Cardamomo, Clavo,
Comino

CONSUMIR CON MODERACIÓN

Carnes rojas (poco o eliminarlas completamente)

Frijoles
Alubias
(el resto)

Todas las especies en grandes cantidades; reduzca al mínimo las hierbas y especias amargas y astringentes, tales como:
Cilantro
Perejil
Azafrán
Cúrcuma

DIETA APACIGUADORA DE **PITTA**

OPTAR
POR

- ◆ Comidas frías o tibias, pero no humeantes
- ◆ Consistencias moderadas
- ◆ Menos mantequilla y grasa
- ◆ Sabores amargo (vegetales verde oscuro y amarillos), dulce (carbohidratos complejos y proteínas, grasas vegetales) y astringente (leguminosas como lentejas o alubias, granadas, arándanos, guayaba, arroz, tes)

LA DIGESTIÓN DEL PITTA POR NATURALEZA ES FUERTE Y EFICIENTE. Los que pertenecen a este dosha son los que más se acercan al ideal de poder comer un poco de todo. Por lo tanto deben cuidarse de no abusar del estomago. El uso excesivo de sal, la excesiva preferencia de alimentos agrios y picantes y la glotonería son las más de las influencias agravantes.

Por ser el único dosha caliente, el Pitta aprecias los alimentos frescos, sobre todo en el verano.

Es especialmente acertado incluir sabores amargos y astringentes en las comidas (sobre todo por medio de ensaladas y leguminosas). Estos dos sabores aplacan el apetito, eliminan el exceso de humedad y mantienen sensible el paladar. También contrarrestan el efecto embotador del exceso de sal y azúcar en las papilas gustativas, lo que ayudan a los Pitta a ser moderados en sus deseos, tal como previó la naturaleza.

Todo lo que contribuya a convertir una cena en una experiencia más relajante y ordenada ayudará también a apaciguar este dosha.

PITTA

DIETA PARA PITTA

La dieta calma el apetito voraz de este tipo. Si usted presenta leves síntomas de desequilibrio del Pitta, como acedías, irritabilidad o sed excesiva, esta dieta resulta conveniente.

En verano, a los Pitta les conviene los alimentos fríos y refrescantes, con menor cantidad de sal, aceite y especias, que aportan calor al cuerpo. Las ensaladas contienen dos sabores, el amargo y el astringente, que equilibran al Pitta además de ser fríos y livianos.

La leche fresca y el helado también son recomendables.

El exceso de Pitta da demasiada acidez al cuerpo; para contrarrestar esto se debe evitar, en general, los encurtidos, el yogur, la crema ácida y el queso. El jugo de limón fresco es una excepción se puede usar con prudencia para aderezar las ensaladas, en lugar de vinagre.

Los alimentos fermentados y las bebidas alcohólicas exacerbaban el Pitta, debido a su actitud, al igual que los ácidos del café. Para calmar los ánimos suele ser muy útil habituarse a las infusiones, que pueden ser de menta.

Un desayuno consistente en cereales fríos, pan tostado con canela y jugo de manzana.



La grasa de las carnes rojas, que también calienta el cuerpo, no es necesaria para los Pitta; la dieta vegetariana los beneficia más que a otros, si no es vegetariano asegúrese de incluir abundantes cantidades de leche, cereales y verduras. Una vez que se han acostumbrado a la comida naturista la van a preferir por que se sentirán mas serenos y satisfechos.

Los platos fritos son oleosos, calientes, salados y pesados, cualidades que los Pitta deben evitar. En cambio los alimentos feculentos (hortalizas, cereales y leguminosas) sacian el hambre del Pitta.

La energía estable que proporciona una dieta rica en hidratos de carbono contrarresta la tendencia a comer demasiado en momento de tensión.

La cocina japonesa y china, que emplean relativamente poca grasa y carne, son ideales para los Pitta. Evite el agua helada puede tomar agua fría; elija ensalada en lugar de sopa, unte el pan con escasa mantequilla y no se prive del postre.

La comida muy condimentada resulta muy intoxicante; si se prefiere la comida, reduzca al mínimo el queso y la crema agria y podría ingerir una ensalada fresca de aguacate para contrarrestar el fuerte exacerbamiento de Pitta causado por el picante.

Un buen término medio consiste en mantener la sal lejos de la mesa y usarla solo en la cocina, al preparar los alimentos. La hora del aperitivo, como sus tentempiés salados, es más perjudicial para los Pitta que para quienes pertenecen a otros tipos. Los alimentos secos y salados, en combinación con el alcohol, inflaman el apetito y la pared estomacal.

Para reducir el Pitta exacerbado, la recomendación habitual es tomar dos cucharadas medidas de ghee (mantequilla clarificada) en un vaso de leche caliente. Esto también actúa como laxante, lo que ayuda a expulsar el exceso de Pitta del organismo. Tome leche con ghee en vez de cenar o dos horas después de una cena muy ligera. También puede tomarla en vez del desayuno. (No se debe consumir ghee si se tiene un nivel alto de colesterol.)



ALIMENTOS

PITTA

VERDURAS Y HORTALIZAS

ACONSEJABLES

Espárragos
Brécol
Coles de Bruselas
Col
Coliflor
Apio
Verdura de hojas verdes
Lechuga
Hongos
Chícharos
Papas
Pimientos dulces
Calabacines
Germinados

CONSUMIR CON MODERACIÓN

Ajos
Pimiento picante
Cebollas
Rábanos
Jitomates

FRUTA

Manzanas
Aguacates
Cerezas
Cocos
Higos
Uvas
Mangos
Melón
Naranja
Peras
Ciruelas
Ciruelas pasas
Uvas pasas
(todos deben de ser dulces y estar maduros)

Chabacanos
Cerezas (ácidas)
Arándanos
Limonos

Evite también toda fruta que llegue al mercado agria o verde, las uvas, naranjas, piñas y ciruelas deben ser dulces.

CEREALES

Cebada
Avena
Trigo
Arroz blanco

Arroz integral
Maíz
Centeno

ACONSEJABLES**CONSUMIR CON MODERACIÓN****LÁCTEOS**

Mantequilla
Clara de huevo
Ghee (mantequilla clarificada)
Helado
Leche

Suero de leche
Queso
Crema ácida
Yogur

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Coco
Semillas de calabaza
Semillas de girasol

Todas salvo las nombradas

ACEITES

Coco
Oliva
Soja
Girasol

Almendras
Maíz
Cártamo

EDULCORANTES

Todos, excepto la miel y la melaza los cuales hay que consumir en moderación.

CARNES

Preferiblemente ninguna
Pollo, pavo

Preferiblemente ninguna
Carnes rojas, pescados y mariscos en general.

LEGUMINOSAS

Garbanzos
Tofu y otros productos de soja

Lentejas

HIERBAS Y ESPECIAS

Generalmente conviene evitar las especias por aportar demasiado calor, pero se pueden consumir algunas dulces, amargas y astringentes, como:
Cardamomo
Canela
Coriandro
Eneldo e hinojo
Menta
Azafrán
Cúrcuma
Comino y pimienta negra en poca cantidad

Todas las hierbas y especias picantes, excepto las nombradas; también, en cantidades mínimas:
Salsa barbacoa
Catsup
Aderezos ácidos para ensalada
Mostaza

DIETA APACIGUADORA DE **KAPHA**

OPTAR
POR

- ◆ Comidas calientes y ligeras
- ◆ Platos secos, preparados sin demasiada agua
- ◆ Un mínimo de mantequilla, aceite y azúcar.
- ◆ Sabores amargo, picante y astringente.
- ◆ Alimentos estimulantes

RECOMENDACIONES GENERALES

El dosha Kapha es lento para acusar los efectos de la comida, pero con el tiempo quienes pertenecen a él sufren de desequilibrio por comer demasiados alimentos dulces y succulentos. Pueden aparecer otros problemas, pero en la sociedad occidental, en la que más de la mitad de las calorías consumidas por una persona promedio proceden del azúcar y de la grasa, los Kapha tienen que estar en guardia contra esa influencia. Asimismo, conviene vigilar la cantidad de sal, pues también se suele consumir en exceso y favorece en muchos individuos de este tipo la retención de líquidos.

Debe preferirse todo lo que aumente la liviandad: una comida frugal a la hora del desayuno y la cena, alimentos cocidos de manera ligera (nunca fritos en aceite), frutas crudas y hortalizas. Los platos muy condimentados facilitan la digestión y calientan el cuerpo; los amargos y astringentes ayudan a dominar el apetito. En general, todo lo que haga del comer un estímulo ayudaría a equilibrar el Kapha y evitará el peligro, siempre presente en casi todos los que pertenecen a este tipo, de excederse en la mesa.

KAPHA

Si usted padece síntomas leves de desequilibrio del Kapha, como la de tener la nariz siempre tapada o abundante secreción nasal, tardar mucho en ponerse en marcha por las mañanas o dormir demasiado, esta dieta también es adecuada para usted.

Los platos calientes son preferibles a los fríos en todas las comidas: tome un plato fuerte caliente en vez de un sándwich, manzana cocida en lugar de helado. Calentar la fría digestión de los Kapha siempre es bueno para el equilibrio. Los platos preparados en seco (al horno, a la plancha, a la parrilla, salteados en muy poco aceite) es mejor para los Kapha que los platos preparados con cocción húmeda (al vapor, hervidos o escalfados).

Antes de comer, estimule el apetito con sabores amargos o picantes, en vez de salados o agrios. El gusto amargo de la lechuga romana, las endivias o el agua tónica despertara las papilas gustativas sin necesidad de comer más de la cuenta. La infusión de jengibre y hasta una pizca de raíz de jengibre fresca son también muy recomendables.

En general, conviene asegurarse de que los sabores amargo y astringente estén presentes en todas las comidas. Para ello no es necesario consumir alimentos amargos en cantidad. Basta con un leve sabor amargo de una ensalada o la astringencia de las hierbas. Entre las especias que hay en toda la casa, el comino, el ajonjolí y la cúrcuma son a un tiempo amargos y astringentes.

Una de las mejores maneras de equilibrar a Kapha consiste en agregar a la dieta sabores picantes con especias. Todos los alimentos especiados resultan convenientes, incluidos esos platos mexicanos o indios tan picantes que hacen lagrimear, pues limpian las membranas mucosas. Contrariamente a lo que solemos pensar, la comida picante y condimentada es mejor, en invierno; compensa el frío húmedo que tanto afecta al Kapha.

Las personas Kapha necesitan desayunar para ponerse en movimiento por la mañana, notando por que necesiten alimento. En vez de recurrir a la cafeína, despierte al cuerpo con alimentos ligeros, reductores del

Kapha, como jugo de manzana caliente con especias, panecillos de maíz y chocolate amargo, preparado con leche desnatada y un toque de miel.

En general, todo lo caliente y liviano está bien; en cambio, lo frío, pesado o dulce no es tan conveniente. Los cereales fríos, los jugos o la leche fríos y los pasteles azucarados tienden a producir congestión, sobre todo en el clima húmedo del invierno. El tocino y los embutidos exacerban el Kapha, debido a la sal y la grasa. Si usted no tiene hambre por la mañana, puede suprimir el desayuno tranquilamente.

Si usted despierta mintiéndose congestionado por la mañana, lo que indica un exceso de Kapha, lo mejor es tomar miel, agua caliente, jugo de limón y jengibre. La infusión de jengibre muy caliente es excelente para los Kapha. Si usted se salta una comida de vez en cuando (cosa recomendable para muchos Kapha), una cucharada de miel en agua caliente le ayudará a mantener la energía.

Reducir el consumo de dulces es difícil para muchos Kapha, pero la dieta baja en azúcar durante una semana suele ayudar a que uno se sienta más liviano y activo. La miel es muy recomendable para los Kapha, pero no se debe tomar más de una cucharada al día; tampoco es adecuada la cocción.

Los Kapha desequilibrados tienen antojos muy fuertes de leche, mantequilla, helado y dulces azucarados, pero estos alimentos están entre los menos indicados para ellos, pues predisponen al organismo a estar más frío y congestionado. Lo mejor es tomar leche descremada, preferiblemente, hervida para facilitar la digestión, y sólo un mínimo de otros productos lácteos. Las semillas de sésamo, en el pan y los panecillos, ayudan a contrarrestar el dulzor y la pesadez del trigo, que no son lo más recomendable.

Las frutas crudas, las hortalizas y las ensaladas son muy convenientes, pues sus fibras tonifican el conducto intestinal, y sus sabores astringentes resultan beneficiosos. En general, el Ayurveda prefiere que los alimen-

tos no se ingieran crudos, pero ésta es una excepción que ayuda a casi todos los Kapha.

Los alimentos fritos en abundante aceite, cualesquiera que sean, exacerbaban el Kapha. El aceite de maíz aporta calor al cuerpo; se puede utilizar en pequeñas cantidades, al igual que el aceite de almendra y girasol. Las hortalizas apenas cocidas al vapor, con el agregado de un poco de ghee (mantequilla clarificada) son ideales para una comida liviana; todo lo seco, fresco y estimulante equilibran el Kapha.

La cocina oriental es la más liviana, sobre todo si uno se concentra más en las hortalizas que en las carnes,. Consuma agua caliente o bebidas calientes en vez de bebidas heladas, ensalada en lugar de sopa (salvo si hace frío), evite panecillos y la mantequilla, y elija un postre frugal y no demasiado succulento; lo mejor suelen ser de fruta calientes.

“ La infusión de jengibre y hasta una pizca de raíz de jengibre fresca son también muy recomendables para Kapha. ”



ALIMENTOS

VERDURAS Y HORTALIZAS

ACONSEJABLES

En general todas entre ellas:
Germinados
Espárragos
Betabeles
Brécol
Coles de Bruselas
Col
Zanahorias
Coliflor
Apio
Berenjena
Ajo y Cebolla
Verduras de hojas verdes
Lechuga
Hongos
Chícharos
Pimientos
Papas
Rábanos
Espinacas

CONSUMIR CON MODERACIÓN

Hortalizas dulces y jugosas como:
Jitomates
Calabazas

FRUTA

Manzanas
Chabacanos
Arándanos
Peras
Granadas
Frutas pasas en general
(chabacanos, higos, ciruelas, uvas.)

Aguacates
Plátanos
Cocos
Dátiles
Higos frescos
mangos
Melón
Naranjas
Papaya
Melocotones
En general frutas dulces, agrias o muy Jugosas

CEREALES

Cebada
Centeno
Maíz

Avena
Arroz
Trigo

KAPHA

	ACONSEJABLES	CONSUMIR CON MODERACIÓN
LÁCTEOS	Leche descremada y semi-descremada Leche entera pocas cantidades	Todos, salvo los nombrados
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	Semillas de girasol Semillas de calabaza	Todos, salvo los nombrados
ACEITES	Almendras Maíz Cártamo Girasol Sésamo	Todos, salvo los nombrados
EDULCORANTES	Miel cruda, sin calentar	Todos, salvo los nombrados
CARNES	Preferiblemente ninguna Pollo Pavo	Preferiblemente ninguna Carnes rojas y mariscos en general
LEGUMINOSAS	Todas son aceptables	Reduzca el consumo de Frijoles y tofu
HIERBAS Y ESPECIAS	Todas, el jengibre es la mejor para favorecer la digestión	Sal



EQUILIBRIO DE LOS DOSHAS

VATA

Los signos, síntomas y descripciones que se mencionan a continuación son considerables parcial o totalmente. No es necesario identificarse con todos ellos; con que algunos resulten familiares es importante considerar las recomendaciones para equilibrarlos. Los resultados del cuestionario indican que en este momento de vida las características tienden más a manifestarse y /o apenas empiezan a percibirse. Identificarlas a tiempo facilitará el proceso de sanación y prevención de padecimientos mentales, emocionales y físicos más severos.

En el desequilibrio del dosha Vata, la persona se acostumbra a tener los dolores o síntomas mentales, conductuales y físicos, y muchas veces ya no presta tanta atención a mejorarlos o eliminarlos y se vuelven crónicos y más difíciles de corregir. Si apenas empiezan a sentirse están en estado agudo, es decir, más recientes, y entonces es excelente momento para tomar acción en corregirlos y regresar al equilibrio mente-cuerpo.

INDICIOS MENTALES

- Preocupación, ansiedad
- Mente hiperactiva
- Impaciencia
- Falta de atención
- Poca capacidad de concentración
- Depresión
- Impulsividad

INDICIOS CONDUCTUALES

- Insomnio
- Fatiga
- Incapacidad de relajarse
- Inquietud
- Poco
- Apetito
- Impulsividad

INDICIOS FÍSICOS

- Estreñimiento
- Piel seca o áspera
- Poca resistencia, energía baja
- Síndrome de colon irritable
- Labios partidos, piel agrietada
- Intolerancia al calor y el viento.
- Hipertensión arterial
- Dolores en la zona baja de la espalda
- Calambres menstruales
- Espasmos musculares, ataque de apoplejía
- Articulaciones doloridas, artritis
- Dolor agudo (especialmente nervioso)
- Pies y manos frías

PARA EQUILBRAR AL VATA CONSIDERE DE FORMA GENERAL

- Hábitos regulares y más rutinarios de actividades cotidianas y alimentación
- Procurarse tranquilidad en los ambientes cotidianos
- Atención a la ingesta de líquidos
- Reducción de la sensibilidad ante el estrés (meditación y liberación de emociones)
- Descanso, bajar la hiperactividad. Tocar “base”, reducir saturación de actividades

Es probable que se identifiquen algunas de las siguientes características en este momento de su vida; reconocer si son más predominantes las de



desequilibrio para tomar en cuenta las sugerencias de terapias que se recomiendan y ayudar a través del estímulo adecuado de los sentidos a equilibrarlas; eso ayudará muchísimo a regresar a un estado óptimo de salud mental y emocional.

- **ESTADO VATA EQUILIBRADO:** lleno de vitalidad, imaginativo y creativo, intuitivo, espontáneo, alegre, adaptable, con iniciativa y buena comunicación.
- **ESTADO VATA DESEQUILIBRADO:** tensión nerviosa, cambios de humor, pensamientos dispersos, dramático y / o fatalistas, insomnio o trastornos del sueño profundo, ansiedad, depresión, síndrome premenstrual o irregularidades en el ciclo, falta de atención, pérdida de concentración, dolores muscular, hipersensibilidad al ruido, estreñimiento, impaciencia, poca resistencia o fatiga, hipertensión o palpitaciones fuertes en el corazón, intolerancia al tiempo frío y al viento.

EQUILIBRIO MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO DE VATA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Los cinco sentidos sensoriales: oídos, piel o tacto, ojos, gusto (comida) y olfato, son los puentes de interconexión de nuestra farmacia interna de curación con el mundo exterior. Nuestra mente y emociones se componen y transforman positiva o negativamente por las impresiones sensoriales. Si somos conscientes de estimularlos adecuadamente regresaremos armónicamente a un equilibrio integrando mente, cuerpo y espíritu.

OLFATO

AROMAS PARA EQUILIBRAR VATA: es conveniente usar aromas florales, frutales, cálidos, dulces y ácidos.

- Cálidos: angélica, albahaca, bergamota, cardamomo, cedro, canela, clavo, hinojo, incienso, jengibre, mejorana, pachulí, vetiver.
- Dulces, frutales y florales: geranio, manzanilla, amaro, pomelo, mandarina, jazmín, lavanda, palmarosa, rosa, sándalo, vainilla
- Ácidos: limón, naranja, lima.

LAS SIGUIENTES COMBINACIONES ESTÁN INDICADAS EN GOTAS POR CADA 125 ML DE AGUA

- 1- Cardamomo 4, lima 5, bergamota 5.
- 2- Canela 4, incienso 8, rosa 4, limón 5.
- 3- Bergamota 5, limón 5, sándalo 5, vetiver 3.

SONIDO

La resonancia es un estado de vibración amplificada que se produce cuando un medio es golpeado por un estímulo sonoro externo de frecuencia igual o similar a la frecuencia del medio.

Según el Ayurveda, gracias a la resonancia, el sonido afecta a la piel y al cuerpo a través de receptores sutiles sensibles a los sonidos localizados donde se encuentran muchos puntos de energía sutil.

Es obvio que oímos y respondemos al sonido a través del cuerpo y no solamente de los tímpanos. Además los efectos que experimentamos varían en función del tipo de sonido.

SONIDOS PARA EQUILIBRAR VATA

- a. Música lenta para clamar la hiperactividad, sonidos suaves para contrarrestar la sensibilidad, tonos bajos para armonizar el temperamento de frecuencias altas y ritmos suaves para contrarrestar tu naturaleza irregular.
- b. Es conveniente el bajo, el violoncelo, la viola, el fagot, el saxofón y el ritmo de tambores rítmicos y suaves.
- c. Música clásica India melódica y repetitiva, cantos gregorianos.

VISUAL

Las imágenes y colores que entran a través de los ojos tienen efecto en la mente, cuerpo y emociones. Químicos diferentes se generan en el



organismo de observar una bella puesta de sol o imágenes violentas en noticias o programas de televisión, por ejemplo. Escogiendo imágenes y colores que visualmente ayuden a tranquilizar la mente es nutrición para la vista, prefiere los que se recomiendan para enaltecer tu medio ambiente de trabajo o de vida.

COLORES PARA EQUILIBRAR VATA

- a. Colores pastel suaves, matices y sombras de los mismos: verde, azul, rosa, violeta.
- b. Colores de tierra suaves: beige, café claro, verde pasto, azul agua.
- c. Evitar a toda costa los colores que estimulen la vista como rojo, naranja, amarillo o tonos fluorescentes o muy chillones.

TACTO

El contacto físico es fundamental para la salud y bienestar. Si estimulamos la piel, que es el órgano más grande del cuerpo, ésta permite liberar químicos y sustancias que tienen efectos positivos en el organismo. Además de sentirse bien, un MASAJE regular y contacto amoroso al cuerpo, piel y músculos ayuda a desintoxicar el cuerpo, liberar tensión y dolores, mejora el sistema inmunológico.

ACEITES Y MASAJES PARA EQUILIBRAR VATA

- a. El contacto a través del masaje debe ser generoso, no vigoroso. Se recomienda masaje relajante, digitopuntura suave, o drenaje linfático superficial.
- b. Usar aceites densos con cuerpo y tibios, como ajonjolí y almendra.

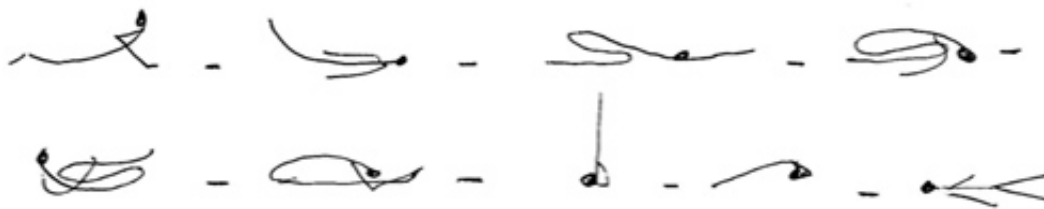
EJERCICIO FÍSICO

EL BENEFICIO DE VATA CON EL EJERCICIO: desenvoltura, agilidad, flexibilidad, coordinación y euforia interior.

- Tipo de ejercicio: yoga, danza aeróbica, paseos, excursiones breves, recorridos cortos en bicicleta.
- Intensidad: baja. Evitar ejercicio vigoroso y extenuante.
- Son buenos los ejercicios de equilibrio y estiramiento, pueden realizar ejercicio al compás de la música, esto estimula su entusiasmo. Debe procurar que el entusiasmo no los lleve al límite de sus fuerzas. Si con el ejercicio se siente débil, mareado o calambres, es señal de que se ha excedido y por lo tanto desequilibrado.

ASANAS (POSTURAS CORPORALES O DE YOGA) PARA REEQUILIBRAR A VATA

Cobra - Saltamontes - Gato estirado - Hoja Plegada - Osito - Pinza - Vela
- Arado - Relax





PITTA

Los signos, síntomas y descripciones que se mencionan a continuación son considerables parcial o totalmente. No es necesario identificarse con todos ellos; con que algunos resulten familiares es importante considerar las recomendaciones para equilibrarlos. Los resultados del cuestionario indican que en este momento de vida las características tienden más a manifestarse y /o apenas empiezan a percibirse. Identificarlas a tiempo facilitará el proceso de sanación y prevención de padecimientos mentales, emocionales y físicos más severos.

El Pitta esta desequilibrado cuando hay inflamación, fiebre, hambre y sed excesiva, acedía o sofocos. Los Pitta son propensos a sufrir salpullidos, acne, acedía, úlceras pépticas, calvicie y encanecimientos prematuros, y mala vista y son proclives a la hostilidad, la autocrítica, los ataques cardíacos relacionados con el estrés.

SÍNTOMAS DEL DESEQUILIBRIO DE PITTA

- Inflamación del tubo digestivo
- Exceso de jugo gástrico
- Enfado, hostilidad, tensión
- Sensación de ardor en tubo digestivo
- Exceso de acidez en el cuerpo

INDICIOS MENTALES:

- Enfado, hostilidad
- Disconformidad con uno mismo
- Irritabilidad, impaciencia
- Resentimiento

INDICIOS CONDUCTUALES:

- Arrebatos de mal genio
- Tendencia a discutir
- Despotismo
- Criticas a los demás
- Intolerancia respecto a las demoras

INDICIOS FÍSICOS:

- Inflamación de la piel, forúnculos, sarpullidos
- Acné, hambre o sed excesivas
- Mal aliento sofocos
- Acidez estomacal
- Olores corporales acres, ardor en el recto, hemorroides
- Tez manchada o rubicunda
- Intolerancia al calor
- Ojos enrojecidos
- Insolación, quemaduras solares
- Heces y orina muy amarilla

PARA EQUILBRAR AL PITTA CONSIDERE DE FORMA GENERAL

- Moderación
- Frescura
- Atención al ocio
- Exposición a la belleza natural
- Equilibrio entre descanso y actividad
- Reducción del consumo de estimulantes.

Es probable que se identifiquen algunas de las siguientes características en este momento de su vida; reconocer si son más predominantes las de desequilibrio para tomar en cuenta las sugerencias de terapias que se recomiendan y ayudar a través del estímulo adecuado de los sentidos a equilibrarlas; eso ayudará muchísimo a regresar a un estado óptimo de salud mental y emocional

- **ESTADO PITTA EQUILBRADO:** intelectual, seguro de uno mismo, emprendedor, alegre.
- **ESTADO PITTA DESEQUILBRADO:** enfado, hostilidad, arranques violentos, celos, autocrítica, resentimiento, polémica, conducta tiránica, intolerancia con los retrasos, hambre o sed excesivos, sofocos (durante la menopausia), fuerte dolor menstrual, acidez de estómago, olores corporales desagradables, intolerancia al tiempo húmedo en verano, o a la atmósfera cargada de electricidad antes de la tormenta.



EQUILIBRIO MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO DE PITTA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Los cinco sentidos sensoriales: oídos, piel o tacto, ojos, gusto (comida) y olfato, son los puentes de interconexión de nuestra farmacia interna de curación con el mundo exterior. Nuestra mente y emociones se componen y transforman positiva o negativamente por las impresiones sensoriales. Si somos conscientes de estimularlos adecuadamente regresaremos armónicamente a un equilibrio integrando mente, cuerpo y espíritu.

OLFATO

AROMAS PARA EQUILIBRAR PITTA: En este caso es conveniente utilizar aromas dulces y frescos. Algunos de los aromas dulces pueden ser también cálidos como la canela o el hinojo.

- a. Dulces: bergamota, manzanilla, canela, amaro, cilantro, hinojo, geranio, jazmín, cardamomo, neroli, sándalo, ylang-ylang.
- b. Fríos: amaro, ciprés, lavanda, hierba limonera, menta, petit-grain, pino,
- c. Sabores PITTA: amargo, dulce, astringente

LAS SIGUIENTES COMBINACIONES ESTÁN INDICADAS EN GOTAS POR CADA 125 ML DE AGUA

- 1- Manzanilla 2, ylang-ylang 3, amaro 6, bergamota 4.
- 2- Geranio 3, canela 3, lavanda 7, neroli 4.
- 3- Ciprés 6, lavanda 9, menta 3.

SONIDO

La resonancia es un estado de vibración amplificada que se produce cuando un medio es golpeado por un estímulo sonoro externo de frecuencia igual o similar a la frecuencia del medio.

Según Ayurveda, gracias a la resonancia, el sonido afecta a la piel y al cuerpo a través de receptores sutiles sensibles a los sonidos localizados donde se encuentran muchos puntos de energía sutil.

Es obvio que oímos y respondemos al sonido a través del cuerpo y no solamente de los tímpanos. Además los efectos que experimentamos varían en función del tipo de sonido.

SONIDOS PARA EQUILIBRAR PITTA

- a. Necesitas sonidos calmantes, dulces y fluidos, con tono medio y tiempo moderado. Lo suficientemente lento para apaciguar y rápido para no aumentar tu impaciencia.
- b. Te va bien el piano, la flauta, clarinete, oboe, ópera italiana, algo de "new age"

VISUAL

Las imágenes y colores que entran a través de los ojos tienen efecto en la mente, cuerpo y emociones. Químicos diferentes se generan en el organismo de observar una bella puesta de sol o imágenes violentas en noticias o programas de televisión, por ejemplo. Escogiendo imágenes y colores que visualmente ayuden a tranquilizar la mente es nutrición para la vista, prefiere los que se recomiendan para enaltecer tu medio ambiente de trabajo o de vida.

COLORES PARA EQUILIBRAR PITTA

- a. Los tonos fríos son los mejores para Pitta.
- b. Colores como el verde, azul, y blanco crean balance y estimulan en Pitta.
- c. Los colores intensos como el dorado y el violeta no son convenientes.



TACTO

El contacto físico es fundamental para la salud y bienestar. Si estimulamos la piel, que es el órgano más grande del cuerpo, ésta permite liberar químicos y sustancias que tienen efectos positivos en el organismo. Además de sentirse bien, un MASAJE regular y contacto amoroso al cuerpo, piel y músculos ayuda a desintoxicar el cuerpo, liberar tensión y dolores, mejora el sistema inmunológico.

ACEITES Y MASAJES PARA EQUILIBRAR PITTA

- a. Se recomiendan aceites fríos como oliva, coco y girasol y fragancias frías como lavanda, sándalo y jazmín.
- b. Estos aceites ayudan a tratar las condiciones como erupciones cutáneas, úlceras, diarrea y dolores de cabeza de tipo Pitta (con calor).
- c. Se recomiendan sobre todo en la estación de calor
- d. También se usan hierbas frías , polvo de sándalo y cúrcuma.
- e. Aceites esenciales fríos como rosa, sándalo y violeta pueden aplicarse en las sienes y el tercer ojo para refrescar la cabeza

EJERCICIO FÍSICO

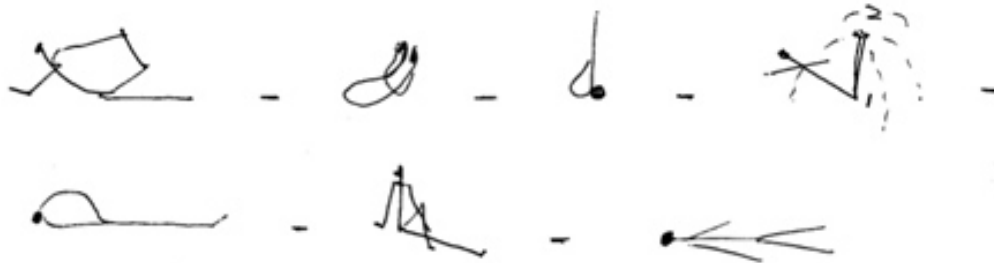
EL BENEFICIO DE PITTA CON EL EJERCICIO: calentamiento del cuerpo, una mejor circulación sanguínea, aumento del rendimiento cardiovascular.

- Tipo de ejercicio: caminar a paso rápido; trotar, excursiones largas y montañismo, natación.
- Intensidad: moderada.
- Los Pitta tienden a poseer más vigor que resistencia. Para estimular pueden hacer escalada, patinar y algún deporte que le de sensación de logro al realizarlo.

- El ritmo intermitente de los deportes de competencia no son tan benéficos para el cuerpo como los ejercicios de movimiento continuo, para el Pitta les hace bien dar paseos tranquilos por los bosques, esto permite cambiar de aires y descansar de las actividades habituales.

ASANAS (POSTURAS CORPORALES O DE YOGA) PARA REEQUILIBRAR PITTA

Torsión de estómago - Cobra - ½ Arco - Cunita - Vela - Pez - Torsión sentado - Relax





KAPHA

El Kapha esta desequilibrado cuando hay congestión, destilación nasal, palidez, retención de fluidos, letargo o exceso de sueño.

Los Kapha son propensos a la obesidad, la congestión de senos para nasales y sufrir catarro de pecho, dolores articulares, asma y/o alergias, depresión diabetes, colesterol elevado y aletargamiento matinal crónico.

INDICIOS MENTALES:

- Embotamiento, inercia mental
- Lasitud
- Estupor, depresión
- Apego excesivo

INDICIOS CONDUCTUALES:

- Aplazamiento de las obligaciones
- Incapacidad de aceptar el cambio
- Codicia
- Tendencia a dormir demasiado, somnolencia
- Tozudez (testarudo, obstinado)
- Lentitud de movimiento
- Posesividad

INDICIOS FÍSICOS:

- Intolerancia la frió y la humedad
- Congestión sinusal
- Retención de líquidos en los tejidos, abotagamiento
- Congestión de pecho
- Palidez
- Articulaciones flojas o doloridas
- Colesterol alto pesadez en las extremidades
- Resfriados frecuentes
- Aumento de peso y diabetes
- Tos con expectoración, irritación de la garganta
- Quistes y otros bultos

PARA EQUILIBRAR AL KAPHA EN FORMA GENERAL

- Estimulación
- Ejercicio regular
- Control de peso
- Diversificación de las experiencias
- Calor seco
- Reducción en el consumo de dulces

Es probable que se identifiquen algunas de las siguientes características en este momento de su vida; reconocer si son más predominantes las de desequilibrio para tomar en cuenta las sugerencias de terapias que se recomiendan y ayudar a través del estímulo adecuado de los sentidos a equilibrarlas; eso ayudará muchísimo a regresar a un estado óptimo de salud mental y emocional

- **ESTADO KAPHA EQUILIBRADO:** calmado, indolente, valeroso, clemente, afectuoso
- **ESTADO KAPHA DESEQUILIBRADO:** lentitud mental, letárgica, carácter posesivo, aturdimiento, depresión, dilaciones, incapacidad para aceptar cambios, trastornos emocionales estacionales (depresión invernal), lasitud premenstrual, fatiga menstrual, exceso de sueño, movimientos lentos, catarros, retención de líquidos, dolor de las articulaciones, pesadez de los miembros, escalofríos frecuentes, intolerancia al frío y a la humedad.

EQUILIBRIO MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO DE VATA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Los cinco sentidos sensoriales: oídos, piel o tacto, ojos, gusto (comida) y olfato, son los puentes de interconexión de nuestra farmacia interna de curación con el mundo exterior. Nuestra mente y emociones se componen y transforman positiva o negativamente por las impresiones sensoriales. Si somos conscientes de estimularlos adecuadamente regresaremos armónicamente a un equilibrio integrando mente, cuerpo y espíritu.



OLFATO

AROMAS PARA EQUILIBRAR KAPHA: es conveniente utilizar una mezcla de aromas cálidos y picantes, estimulantes, especiados, aromáticos. Sin embargo muchos de estos aceites se clasifican también como dulces y un exceso de aroma dulce incrementa el Kapha. Se debe mantener pues, una posición subordinada, por ejemplo los aromas más dulces de bergamota, geranio y cilantro, y resaltar fragancias acres como las de jengibre, pimienta negra, clavo, eucalipto, alcanfor, mejorana, romero y enebro.

- a. Cálidos: albahaca, bergamota, cedro, cilantro, elemí, incienso, geranio, mejorana, mirra, romero.
- b. Picantes: pimienta negra, cardamomo, canela, clavo, jengibre, enebro.
- c. Sabores Kapha: acre, amargo y astringente

LAS SIGUIENTES COMBINACIONES ESTÁN INDICADAS EN GOTAS POR CADA 125 ML DE AGUA

- 1- Cedro 5, enebro 5, pimienta negra 5, elemí 2.
- 2- Bergamota 4, romero 8, albahaca 8.
- 3- Incienso 4, jengibre 4, cilantro 7, mejorana 3.

SONIDO

La resonancia es un estado de vibración amplificada que se produce cuando un medio es golpeado por un estímulo sonoro externo de frecuencia igual o similar a la frecuencia del medio. La interacción de fuerzas iguales o similares intensifica el sonido subiéndole el volumen.

Según Ayurveda, gracias a la resonancia, el sonido afecta a la piel y al cuerpo a través de receptores sutiles sensibles al sonido localizados donde se encuentran muchos puntos marmas (alrededor de músculos, ligamentos, tendones, articulaciones)

Es obvio que oímos y respondemos al sonido a través del cuerpo y no solamente de los tímpanos. Además los efectos que experimentamos varían en función del tipo de sonido. El sonido es una poderosa herramienta sanadora. Cuando escuchamos palabras inspiradoras o una hermosa pieza musical, se libera en nuestro organismo una cascada de sustancias placenteras que restauran nuestra salud y plenitud. El sonido puede usarse para crear armonía y coherencia dentro de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones y nuestro espíritu.

SONIDOS PARA EQUILIBRAR KAPHA

- a. Registros altos de flauta Piccolo, violín, sopranos de voz intensa, sonidos de rock, tambores, ritmos latinos. En general ritmo duro y volumen alto

VISUAL

Las imágenes que percibimos a través del sentido de la vista tienen un profundo efecto en nuestro cuerpo, mente y emociones. Debemos escoger percepciones visuales que nos nutran, esto es tan importante como elegir los alimentos adecuados y nutritivos.

COLORES PARA EQUILIBRAR KAPHA

- a. Colores brillantes, fuertes, vivos con formas y diseños vitales
- b. Colores cálidos, estimulantes como amarillo, Naranja y rojo el dorado y el violeta.
- c. Evitar los colores suaves como el verde pálido, rosa, celeste, que hacen que se sientan decaídas.

TACTO

El contacto físico es fundamental para la salud y el bienestar. Cuando la piel se estimula a través de masajes o contactos terapéuticos, libera sustancias químicas farmacológicas con efectos fisiológicos que promueven la salud. Los masajes y caricias, recibidos de manera habitual, además de



hacernos sentir bien, ayudan a desintoxicar los tejidos corporales, apaciguan la mente y mejoran la respuesta inmunitaria.

ACEITES Y MASAJES PARA EQUILIBRAR KAPHA

- a. Realizar un masaje estimulante y vigoroso con aceites ligeros como el de cardamomo, girasol, o un aceite más cálido como el de mostaza.
- b. También es recomendable hacer un masaje seco con polvos herbales o un guante de seda, ya que activa la circulación sanguínea y tiene efecto tonificante.

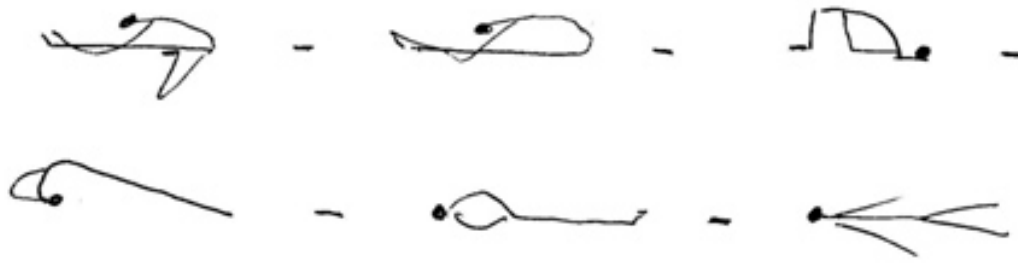
EJERCICIO FÍSICO

EL BENEFICIO DE KAPHA CON EL EJERCICIO: incremento de la fuerza y la estabilidad, estabilización de la energía.

- Tipo de entrenamiento: con pesas, correr, aeróbic, remo, danza
- Intensidad: de moderada a intensa.
- Los Kapha suelen tener una energía fuerte y estable, pero con frecuencia les falta agilidad. En general, destacan en todos los ejercicios y con el entrenamiento adquieren equilibrio y flexibilidad. Son excelentes para deportes de resistencia.
- Es conveniente ejercicios que activen la circulación; promover el sudar profusamente (sin llegar al agotamiento) para despejar la congestión. Cuando hace frío los Kapha deben permanecer bajo techo y limitarse a hacer ejercicios como aeróbic o calistenia

ASANAS (POSTURAS CORPORALES O DE YOGA) PARA REEQUILIBRAR KAPHA

½ Pinza - Pinza - Pez - Arado - Puente con apoyo (soporte) - Relax



PRANAYAMA

LA CIENCIA DE LA ENERGÍA VITAL EN YOGA

AYURVEDA Y PRANAYAMA

La respiración es la que nos permite el gozo de las experiencias externas limitadas; cuando no hay conocimiento en el control de la misma, termina agotándonos. Así pues, el Yoga nos enseña la maestría de la Respiración Consciente y control de fuerza vital y la forma de ganar poder para nuestra mente y sentidos, para sanar el cuerpo y la mente.

La ciencia milenaria del Ayurveda sana a través del Pranayama; cuando desaceleramos el siempre alterado sistema nervioso y regulamos la respiración, el Prana o Fuerza de Vida Superior se pueda manifestar con sus poderes curativos para aliviar enfermedades o desequilibrios físicos como padecimientos respiratorios, circulatorios y nerviosos, debilidad, baja energía, fatiga crónica, debilidad inmunológica y convalecencia; o bien estados psicológicos o emocionales como depresión, apego, enojo, tristeza, ansiedad.

El Pranayama no sólo ejercita los pulmones pero además todos los órganos del cuerpo, dándoles un masaje revitalizador a través de los movimientos activos de la inhalación y la exhalación.

Este masaje mejora la circulación a todos los órganos y disipa toxinas, poniendo en acción a los tres doshas: Vata, Pitta y Kapha.

PRANAYAMA PARA EQUILIBRAR O REGULAR LOS DOSHAS

Toda respiración debe practicarse sentado, en una postura cómoda, en cualquier momento del día de acuerdo al Dosha que necesite equilibrarse en ese momento. Es la puerta de entrada a una mejor experiencia de MEDITACIÓN, por lo que resulta ideal su práctica por un espacio de 10 a 15 minutos previo a la sesión meditativa. Es importante recordar la

limpieza de las fosas nasales antes, durante y después de la práctica del Pranayama (usar solución salina y pañuelos).

Utilizar la postura de manos de apoyo en entrecejo con dedo índice y medio, para aquellas respiraciones que sea necesario alternar dedo pulgar y anular en inhalaciones y exhalaciones.

De acuerdo al Dosha que predomine o sea necesario equilibrar, se escogen 1 ó 2 respiraciones de las que a continuación se sugieren.

RESPIRACIONES TRANQUILIZADORAS DE LA MENTE VATA

BHRAMARI. “El sonido del abejorro”. Practicar primero el sonido de un abejorro en la exhalación, con la boca cerrada, de forma extendida. Una vez que se percibe el efecto de la vibración del sonido, se inhala lento y profundo por nariz y se dirige la exhalación más en pecho, nariz o garganta, según donde llegue a haber más congestión, sequedad o irritación. Repetir de 8 a 10 respiraciones o hasta que haya sensación de relajación.

NADI SHODHANA. “Purifica, limpia los pasajes internos”. Percibir que canal nasal está más abierto en ese momento y empezar inhalando por ese, se tapa para alternar la exhalación por el contrario y se invierte el curso de la respiración. Repetir rondas de 3 respiraciones (inhalación más exhalación) empezando por un canal, se descansan unos segundos y luego por el otro.

RESPIRACIONES ENFRIADORAS DE LA MENTE PITTA

UJJAYI. “El sonido del aire”. Practicar inhalación por nariz y exhalación con sonido desde la parte posterior de la garganta, como si se quisiera soplar una vela con el aire que sale a través de la garganta cuando ésta se contrae. Ya que se familiarizó con esto, se respira inhalando por nariz

haciendo este mismo sonido del aire contenido en el paladar y garganta, y exhalando por garganta. La boca cerrada todo el tiempo. Repetirlo varias veces por periodos de 2 a 3 minutos, con un descanso de varios segundos entre cada serie.

SHITALI. “Enfriar las emociones sobrecalentadas en la cabeza”. Despeja cualquier padecimiento de calor: fiebre, bochornos, hiperacidez, reflujo, alta presión, sed excesiva, excelente practicar en el verano. Se enrolla la lengua como taquito y se inhala y se exhala a través de ella, en caso de no poder enrollarla así, se practica con la boca como si se fuera a soplar, inhalando y exhalando de igual forma a través de ella. Repetirlo varias veces por periodos de 2 a 3 minutos, con un descanso de varios segundos entre cada serie hasta que se sientas los efectos enfriadores.

SHITKARI. Es igual que la anterior pero cuando se inhala se hace un sonido pronunciado a través de la lengua como cuando se enchila con alimentos picantes, “tttsss”. Esto aumenta el poder de enfriamiento de la respiración, se siente el frío en la lengua, boca e incluso se seca un poco. Tener agua cerca si es necesario para humedecer entre serie y serie de respiraciones.

RESPIRACIONES CALENTADORAS Y ACTIVADORAS DE LA MENTE KAPHA

KAPALABHATI. “La respiración que hace que la cabeza brille”. Mejora digestión, despierta el Agni y limpia los pasajes nasales. Se inhala de forma pasiva por nariz distendiendo el abdomen hacia afuera y exhalando de forma forzada a través de la nariz contrayendo intensamente el abdomen, como si se acercara el ombligo a la columna vertebral. Repetir máximo 20 veces e interrumpir cuando se sienta algo de mareo.

BHASTRIKA. Hacerla con los ojos abiertos para evitar mareos y pérdida de equilibrio, y cerrarlos al final de las respiraciones para percibir los efectos vigorizantes. Se recomienda en casos de mucha congestión nasal o de vías respiratorias, y depresión. Elimina tos y moco, ayudar a activar el metabolismo y motivar la quema de grasa en el cuerpo. Incrementa Agni y Prana, por lo tanto da energía y vitalidad. Igual que la respiración anterior de Kapalabhati solo que haciendo tanto la inhalación como la

exhalación forzada. Se practican los mismos movimientos abdominales de distensión y contracción respectivamente. Empezar con máximo 10 respiraciones y aumentar según se perciba el efecto revitalizador. No hacer más de 20 respiraciones juntas y descansar entre cada serie, máximo 3 series de 20 respiraciones.

Estas respiraciones se cubren
en el curso presencial
PRANAYAMA en
Querétaro, México.

[https://cursos.ayurvedaquere-
taro.com/](https://cursos.ayurvedaqueretaro.com/)

Recibe \$200 MXN de
descuento en el curso en
línea SALUD CONSCIENTE—
Introducción al Ayurveda con
el código **tridosha18**



Para más tips e información mantenete en sintonía en
www.cursos.ayurvedaqueretaro.com

facebook

www.facebook.com/ayurvedaqueretaro/