



Arturo Castillo

TRANSFORMA TU SALUD  
CON EL MÉTODO  
**Arturveda**

★ Rituales y recetas ayurvédicas ★  
para tu bienestar



zenith



Arturo Castillo

**TRANSFORMA TU SALUD  
CON EL MÉTODO**  
**Arturveda**

★ Rituales y recetas ayurvédicas ★  
para tu bienestar

zenith

**NOTA IMPORTANTE:** Este libro quiere ser un medio de divulgación sobre salud y bienestar; no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2021

© Arturo Castillo, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

Diseño de interior y de cubierta: © Sacajugo.com

Fotografías de interior y de cubierta: © Becky Lawton

Fotografías del autor en la contracubierta y en p. 286: © Rafael de Pazos Fuertes

ISBN: 978-84-08-24642-8

Depósito legal: B. 13.622-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# Sumario



<b>Introducción</b>	<b>11</b>	<b>Mis recetas</b>	<b>127</b>	
Mi sensibilidad.....	12	Masalas y churnas .....	129	
El método Arturveda.....	19	Bebidas .....	137	
		Desayunos, postres y <i>snacks</i> .....	159	
<b>El Ayurveda</b>	<b>23</b>	Platos principales.....	185	
¿Qué es el ayurveda?.....	25	<i>Alliums</i> (compotas dulces y saladas) ..	231	
Los cinco elementos.....	26	Aliños y salsas.....	245	
Los tres doshas.....	31	Preparaciones especiales.....	257	
Test: ¿Cuál es mi dosha? .....	48	Aceites .....	265	
Los tres gunas .....	58			
Los rasas o sabores.....	66	<b>Cuidando de ti</b>	<b>273</b>	
		Consejos para cada estación .....	275	
<b>La digestión</b>	<b>73</b>	La rutina ideal.....	278	
El fuego digestivo o <i>agni</i> .....	75	La respiración ( <i>pranayama</i> ) .....	285	
La combinación de los alimentos.....	77			
Ayurveda en familia.....	81	<b>Conclusiones para</b>	<b>una vida plena y feliz</b>	<b>289</b>
		Índice de recetas.....	300	
<b>La cocina idílica</b>	<b>89</b>	Agradecimientos.....	302	
La puesta a punto.....	91			
Las especias .....	95			





CAPÍTULO 1

\*\*\*

# El Ayurveda



## ¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

La palabra *ayurveda* proviene de *ayur*, que significa «vida», y *veda*, que significa «saber o conocimiento». Más que una filosofía o una doctrina, es realmente una «ciencia de la vida» que nos da consejos para conocernos mejor y para hacernos responsables de nuestra propia salud. Si logramos avanzar por estos dos caminos, será mucho más fácil fluir con la vida y desarrollar todo nuestro potencial.

Como sistema médico, el ayurveda busca sobre todo prevenir la enfermedad a través de la alimentación y la rutina diarias. Ofrece también una amplísima gama de tratamientos para abordar distintas dolencias y tener una vida larga y saludable.

En un comienzo, todos estos consejos y tratamientos estaban ligados a la vida espiritual. Los primeros médicos ayurvédicos eran místicos, y su principal objetivo era que sus pacientes tuvieran un cuerpo sano y una larga vida, para que su alma pudiera desarrollarse espiritualmente a su paso por el mundo.

En la actualidad, cada vez más personas profesan esta visión holística de la salud. Efectivamente, solo si gozamos de salud espiritual, además de salud física y mental, podremos ser realmente la mejor versión de nosotros mismos, esa que, desafortunadamente, ¡muchas veces olvidamos!

## La medicina más antigua

Los escritos más antiguos sobre el ayurveda datan del siglo VI antes de nuestra era, cuando Sushruta y Charaka, los dos maestros clásicos, compilaron los primeros tratados sobre el tema. Sin embargo, algunos estudios afirman que parte de sus métodos curativos se remontan, de hecho, al período de la civilización del Indo, ¡alrededor del año 5000 a. C.

Durante generaciones y generaciones, las enseñanzas del ayurveda se habrían transmitido por tradición oral hasta convertirse en el sistema médico universal, orgánico y completo que conocemos hoy. Según las leyendas, este sistema es, de hecho, aún más antiguo, porque los dioses se lo revelaron a los primeros sabios de la India, para que estos se lo enseñaran a su vez a los primeros médicos.

## LOS CINCO ELEMENTOS

El primer principio del ayurveda es que todo en el universo, incluido el ser humano, está compuesto por cinco elementos. Cada uno de ellos tiene sus características distintivas y puede combinarse con el resto, pero algunas combinaciones son más propicias y otras resultan más difíciles de armonizar. En las páginas siguientes repasaremos estos cinco elementos uno por uno, deteniéndonos en su relación con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Las relaciones entre los elementos varían constantemente, tanto en nuestro cuerpo como en la naturaleza. De hecho, en el día a día empleamos gran parte de nuestra energía en «reequilibrarnos» y ajustarnos a estas variaciones. Si sentimos frío, por ejemplo, nos preparamos una sopa o nos ponemos ropa de abrigo. En verano, en cambio, nos apetece comer fruta fresca y beber mucho líquido, para compensar el agua que perdemos a causa del calor.



Esta tarea constante de «reequilibrio» es indispensable para gozar de una buena salud. Y es aquí donde la alimentación y la cocina desempeñan un papel clave, pues, como ya hemos dicho más de una vez, ¡los alimentos que ingerimos son nuestra medicina!

Y son también los alimentos los que nos permiten reestablecer diariamente el equilibrio entre los elementos que integran nuestro cuerpo. Las recetas y los consejos que encontrarás en este libro tienen este propósito: ayudarte a restablecer y recuperar el equilibrio, no solo corporal sino en todos los ámbitos de la vida.



## Éter

El primero de los cinco elementos es el éter o espacio. Por definición, es ligero, sutil y vacío. En la naturaleza podemos identificarlo con el espacio exterior, que a pesar de estar vacío, vibra con la energía del cosmos.

En nuestro cuerpo, el éter se asocia también a los espacios que requieren las funciones fisiológicas, como el intestino, el abdomen, el tórax, la tráquea, la boca y la nariz. En el plano psicológico propicia sentimientos de amor y libertad, pero si surgen desequilibrios, también puede generar ansiedad, temores e inseguridades.

En cuanto a alimentos, por ejemplo, las manzanas crudas (y esa sensación hueca al morderlas), algunas hojas verdes, los excitantes amargos como el café y el cacao, entre otros, se asocian al éter.



## Aire

El segundo elemento es el aire. Menos ligero que el éter, es frío y seco, y está siempre en movimiento. Lo percibimos a través de la piel y por eso está asociado al tacto.

Dentro del cuerpo, el aire se asocia a todo lo que se mueve: los músculos, el fluido sanguíneo, los pensamientos, el sistema nervioso, los movimientos intestinales y los esfínteres.

En el plano emocional, el aire gobierna el pensamiento y el deseo, y alimenta la alegría y la excitación. Pero, al igual que el éter, si surgen desequilibrios, puede generar temores, crisis de ansiedad y ¡hasta enfermedades nerviosas!



## Fuego

El tercer elemento es el fuego, que, por definición, es seco y cálido, y proporciona calor y luz. Por este último aspecto se asocia al sentido de la vista.

Dentro del cuerpo, nuestro «fuego biológico» está situado primordialmente en el plexo solar, desde donde regula la temperatura corporal y la digestión.

En el plano emocional, el fuego está asociado con la comprensión, la inteligencia, el impulso y el cambio. Alimenta la ambición y la competitividad. Sin embargo, un fuego descompensado puede encender también la ira y el odio. Por ejemplo, cuando ingerimos alimentos picantes, una cantidad excesiva de sal, productos ácidos como el limón, los encurtidos y el vinagre, alcohol y preparaciones muy calientes, estamos aumentando el fuego en nuestro interior. Y el exceso de fuego puede volvernos irascibles e impacientes, o poco tolerantes.



## Agua

En cuarto lugar está el agua, que es un elemento frío, suave y pesado. Se asocia al sentido del gusto y es ante todo un elemento que fluye, ¡literalmente como el agua!

En nuestro cuerpo, el agua se encarga de mantener cohesionadas las células y de proporcionarles los nutrientes que necesitan. Está también presente en todas nuestras secreciones, incluidas la saliva, la linfa, la orina y el sudor.

En el plano emocional se asocia con la satisfacción, la compasión y la empatía. Pero si está en desequilibrio, puede provocar ansias, inflamaciones, mucosidad, humedad intestinal y sobrepeso. Los alimentos dulces contienen agua en su mayoría, así como una parte de tierra. Ejemplos de ello son las frutas, los tubérculos dulces, el pan, la pasta, los arroces y otros cereales, etc.



## Tierra

El quinto elemento es la tierra, base y asiento de la vida en el planeta. Por definición, es sólida, dura, áspera y pesada. No se considera un elemento ni frío ni caliente. Y se asocia con el sentido del olfato.

En nuestro cuerpo, la tierra está presente en los huesos, los cartílagos, las uñas, los dientes y el pelo, es decir, en todo lo que nos da firmeza y solidez.

En el plano psicológico está vinculada a sentimientos de arraigo, apoyo y progreso. Pero en caso de desequilibrio también puede generar avaricia y depresión, ¡así como la sensación de hallarse perdido y a la deriva! El elemento tierra se puede encontrar en las legumbres y las proteínas en general, así como en preparaciones con tendencia seca o arenosa, en las semillas de las frutas, etc.

### Cinco elementos a nuestro alrededor

El papel de los cinco elementos en la vida diaria puede parecer un poco abstracto. Sin embargo, ¡es de lo más concreto que podemos imaginar! Como saben los asistentes a mis cursos, talleres, conferencias y sesiones online, la manera más sencilla de explicarlo, y también de entenderlo, es a través de la metáfora.

Supongamos, por ejemplo, que una persona Vata sufre frío y sequedad, como me ocurría a mí cuando entré en contacto con el ayurveda. Puesto

que el aire es frío y seco, es más que probable que esa persona tenga un exceso de aire que, además, le genere gases y problemas digestivos. ¿Y cuál es el remedio para este exceso de aire? Pues combinarlo con otros elementos que tengan los atributos opuestos, que reduzcan o disminuyan el aire. Porque, como nos enseña el ayurveda, y también el sentido común, lo similar aumenta lo similar, y lo diferente se contrarresta y se reduce entre sí.

El fuego, por ejemplo, a pesar de ser seco como el aire, es también caliente y contrarresta el frío del aire. También el agua puede ser útil, porque es húmeda, y por este motivo contrarresta la sequedad de esa persona Vata. La tierra, por su parte, es sólida y pesada, y le ayudará a aterrizar su constante movimiento.

Pero ¿dónde vamos a buscar el fuego, el agua y la tierra? No hace falta más que buscar en nuestra despensa. Si necesitamos fuego, qué mejor que unas verduras calientes, salteadas a fuego intenso. También podemos preparar una buena sopa, que nos proporcione agua y humedad a nuestro organismo.

En los capítulos siguientes veremos en más detalle cómo equilibrar nuestra alimentación con ayuda de los elementos. De momento, es importante que recordemos que estos son ante todo metáforas (del frío, del calor, de la humedad y de la solidez) y que podemos equilibrarlos con las metáforas opuestas.

Si necesitamos fuego, podemos salir a tomar el sol. Pero una infusión de jengibre o una naranja dulce y jugosa pueden ser equivalentes al sol y al calor transformador del fuego, igual que la rosa es el amor en los versos de los poetas.

## LOS TRES DOSHAS

El dosha es nuestra constitución elemental o, por así decirlo, la mezcla de elementos que predomina en cada uno de nosotros. Para recurrir a otra metáfora, es el acorde principal con el que nuestro cuerpo resuena e interpreta la melodía cambiante del universo.

En el ayurveda existen tres doshas o constituciones elementales en las que todos los seres humanos encajamos. Sus nombres son Vata, Pitta y Kapha. Cada una de ellas corresponde a la combinación de los dos elementos que predominan en nuestro cuerpo y que, por lo tanto, condicionan nuestro equilibrio físico, mental y espiritual.

En su traducción literal del sánscrito, el término *dosha* significa «desequilibrio» o «aquello que tiene el poder de desequilibrar». En otras palabras, el dosha es nuestro tatuaje y nuestra tendencia de nacimiento. Por ejemplo, si eres Pitta como dosha dominante, tu reto es mantener el equilibrio con el que naciste.

En ocasiones me preguntan si el dosha cambia. Yo respondo que no cambia, sino que nos desequilibramos y eso nos lleva a vivir desde energías ajenas a nuestra esencia. Esos desequilibrios desembocan en enfermedades. Por ejemplo, si naciste con 60% de Pitta, un 30% de Vata y un 10% de Kapha, tu reto es mantenerte así porque esa es tu esencia. El ayurveda no busca subir lo que está bajo, sino equilibrar lo que está desbordado o tiene tendencia a desbordarse. En definitiva, tu dosha es tu superpoder con el que vienes a vivir una experiencia en la vida y tu misión es utilizarlo como aliado para cumplir tu propósito de vida (*Dharma*).



### Vata

El primero de los doshas es Vata, que es una combinación de éter y aire. La energía que predomina en este dosha es la energía del movimiento.

En el plano corporal, las personas Vata suelen ser menudas y delgadas, o altas y delgadas; en ambos casos son «ligeras como el aire».

En el plano psicológico, son personas dinámicas que pueden desplegar una enorme energía, pero que también pierden el foco con cierta facilidad. Los Vata son (o más bien, somos) inquietos, curiosos, inspirados y llenos de iniciativas, y estamos en constante movimiento. Pero por eso mismo, cuando perdemos el foco, podemos ponernos muy nerviosos, hasta el punto de que nos falte el aire o de que la ansiedad se apodere de nosotros.

En el ayurveda, como ya hemos dicho, lo similar aumenta lo similar. Puesto que los Vata tendemos a tener el cuerpo frío, estamos especialmente expuestos al frío de fuera. Otro de nuestros flancos vulnerables es el sistema digestivo, donde el aire y el éter tienen que estar en constante equilibrio; no es difícil que la comida nos caiga pesada y suframos gases, retortijones o estreñimiento. La fatiga, los calambres y las contracturas son también señales de que nuestro Vata está en desequilibrio, al igual que esos dolores vagos y generalizados que a veces nos afectan.

Tampoco es raro que, en nuestro constante movimiento, nuestros propios pensamientos nos desborden y nos paralicen con temores imaginarios... y ¡hasta absurdos!

Al mismo tiempo debemos recordar que no todos los Vata son iguales y que podemos presentar tendencias de Vata en nuestra manera de interpretar la vida; sin embargo, también puede darse el caso de que el cuerpo físico tienda a una constitución Kapha. Esto es lo que da complejidad a la hora de entendernos y darnos lo que realmente necesitamos. Por ello, conocernos más es la clave para ir a favor de nuestra verdad (la coherencia de nuestro ser interno).

## El secreto de la respiración

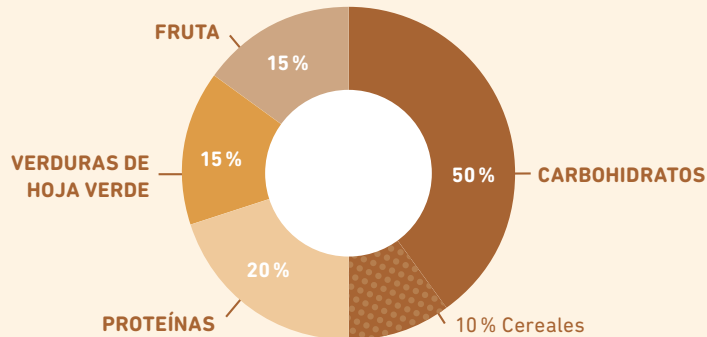
Para mantener el equilibrio, las personas Vata tenemos que aprender a respirar. Por supuesto, no es que no sepamos hacerlo, ya que, de lo contrario, ¡todas las personas Vata nos asfixiaríamos! Pero más que inhalar y exhalar, a veces jadeamos, otras veces suspiramos, y ¡de repente nos encontramos sin aliento! Al final de este libro encontrarás un ejercicio de respiración muy útil para estabilizar el aire de nuestro Vata, ese que nos hace tan inestables e inquietos (ver p. 285).

Por lo general, las personas Vata sobrevivimos al día a día en medio de estas inquietudes y dolores pasajeros. La alimentación, una vez más, desempeña un papel clave a la hora de prevenirlos y mitigarlos (véase «La alimentación ideal de Vata»). Comer en un ambiente relajado, centrando la atención en la comida, nos ayudará también a equilibrar nuestro volátil dosha en el día a día. Asimismo, es muy útil comer a horas regulares y tomarnos un tiempo para meditar.

Cuando los desequilibrios de Vata son demasiado profundos, pueden manifestarse en enfermedades como la fibromialgia, la artritis reumatoide, la osteoporosis, la esclerosis múltiple y el párkinson. Naturalmente, en estos casos es indispensable recurrir a un médico.

## La alimentación ideal de Vata

Llevar una alimentación correcta es el secreto para mantener el equilibrio de nuestros doshas. En el caso de Vata, la alimentación diaria ideal ha de contener un 50 % de carbohidratos, un 15 % de verduras de hoja verde, un 15 % de frutas y un 20 % de proteínas, preferiblemente de origen vegetal.



Un excelente desayuno para una persona Vata son las gachas de avena con almendras. Los guisos y los platos como el pisto, densos, pesados y aceitosos con coherencia, también les sientan de maravilla, porque generan calor y les ayudan a mantener una temperatura corporal estable. Los alimentos grasos, en general, son beneficiosos, siempre que la grasa sea de gran calidad, al margen de que sea de origen animal o vegetal. Como fuente de proteína se recomiendan las legumbres en pequeñas cantidades, siempre acompañadas de verduras y salsas que reduzcan su densidad, e incluso trituradas y posteriormente coladas para suavizar el exceso de fibra que a menudo bloquea las digestiones de Vata.

El alimento idóneo para las personas Vata son las verduras calientes, bien preparadas al vapor, salteadas o al horno, y siempre procurando que no se queden secas o se pasen de cocción para que no pierdan sus propiedades nutricionales y energéticas. Entre las verduras que mejor les sientan a Vata figuran la zanahoria, la remolacha, el calabacín, el boniato, el ajo cocinado, las judías verdes, la calabaza, la cebolla (siempre cocida, nunca cruda), el ajo negro, los espárragos y la judía mungo (también conocida como soja verde), entre otros.

Es importante no sufrir con aquello que te desaconsejen, sino aprender que existen infinidad de alimentos que son los que mejor te van a ti. De esta manera no estás haciendo una dieta, sino creando un estilo de vida que te permite autoconocer para darte lo mejor.



## Alimentos que pueden desequilibrarte

En cuanto a los alimentos que debes evitar, el primer consejo es no tomar alimentos en polvo o que sean muy secos, salvo que los acompañen otros alimentos que contribuyan a lubricarlos.

No es aconsejable comer a deshoras o sacar alimentos fríos directamente de la nevera... pues ¡nuestro estómago se quedará igualmente gélido!

Los estimulantes como el café y el té tampoco nos sientan bien, porque revolucionan nuestro Vata, ¡que ya de por sí vive revolucionado!

Nuestra tendencia ocasional a picar entre horas o comernos una ensaladita, o «cualquier cosa» ligera, tampoco es recomendable porque, en vez de saciarnos y sosegarlos, estas cositas ligeras nos pueden sentir como una patada.

Al mismo tiempo has de reconocer desde qué estado anímico estás ingiriendo los alimentos. Por ejemplo, al sentarnos frente al alimento, podemos observar cómo nos sentimos antes de ingerirlo. ¿Tenemos miedo, ansiedad o nerviosismo? Entender nuestro estado es vital para hacer una pausa y asegurarnos de que nuestro sistema nervioso esté en armonía. Así podremos digerir la vida y, por lo tanto, los alimentos.



## Un consejo de oro

Toma jengibre antes de las comidas. Una cucharada de jengibre encurtido 15 o 20 minutos antes de las comidas estimula los jugos gástricos y prepara al estómago para digerir los alimentos. Esta preparación garantiza una mejor digestión a las personas Vata.



## Pitta

El segundo dosha, Pitta, es una combinación de fuego y agua, y corresponde a la energía de la transformación.

En el plano corporal, las personas Pitta suelen tener lo que llamamos un biotipo proporcionado: ni delgados ni gruesos, ni muy bajos ni muy altos. En general son personas vitales y fuertes, aunque algunos tienen una constitución delicada. El fuego que predomina en ellas se manifiesta en su inteligencia y su determinación; si quieres averiguar si uno de tus colegas es Pitta, pregúntale si «ve las cosas con claridad» y ya verás lo que te responde.

Como el fuego mismo, que todo lo quema, los Pitta no se detienen ante nada y son organizados, elocuentes y competitivos. Sin embargo, si pierden el control, corren el riesgo de incendiarse en su propio fuego y pueden tornarse agresivos e iracundos.

El plexo solar, el estómago y el intestino delgado son los lugares donde se asienta la energía de Pitta. La intensidad de su fuego digestivo genera un apetito muy potente, y normalmente gozan también de un excelente metabolismo. Son las típicas personas que hacen preguntarse a sus amistades: «¿Cómo puede comer como come y no engordar ni un gramo?». Sin embargo, y precisamente en este terreno, el exceso de fuego puede causar estragos: el saludable apetito se torna entonces insaciable y puede sufrir acidez, indigestión, ardores y vómitos.

Por su naturaleza cálida o fogosa, los Pitta tampoco llevan bien los picantes ni, en general, los alimentos que exacerban el calor dentro del cuerpo. Estos les pueden ocasionar diarreas e inflamaciones.

El calor exterior tampoco les sienta bien a los fogosos Pitta. Sudan en abundancia, se queman la piel con facilidad y a menudo desarrollan eczemas, manchas y lunares que es indispensable que controle un médico. En lugares

calurosos y húmedos tienden a cansarse con rapidez y también pueden padecer insomnio.

En el plano mental, el sobrecalentamiento de Pitta exagera también su irritabilidad y su tendencia a la confrontación y el autoritarismo. La impaciencia, los celos y los ataques de ira son también síntomas de un desequilibrio de su dosha.

La moderación y el buen hábito de comer a sus horas contribuyen a equilibrar los excesos de Pitta. De hecho, a los nativos de este dosha les sienta fatal saltarse las comidas, ya que, casi sin darse cuenta, se ponen de pésimo humor, y ¡pueden acabar discutiendo a gritos!

La meditación y los ejercicios de respiración son particularmente útiles para apaciguar esta tendencia al incendio. Como siempre, también es crucial que lleven una alimentación acorde con su naturaleza. Disfrutar de las comidas sin prisas, saboreando cada bocado, puede convertirse en un camino muy placentero hacia una vida más serena.

Si los desequilibrios de Pitta se agravan o se vuelven crónicos, pueden dar paso también a dolencias serias, como hipertensión, úlceras, artritis, lupus, enfermedades autoinmunes y melanomas. Por supuesto, ¡esto no quiere decir que todos los Pitta estén destinados a tener estas enfermedades! En caso de que aflore alguna de ellas, es imprescindible acudir al médico.

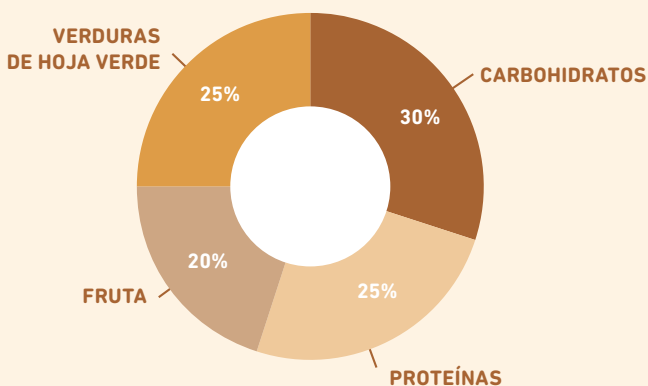


### Un consejo de oro

Apaga la televisión si eres Pitta y te gusta comer o cenar viendo las noticias. ¡Cuidado! Con tu apetito a prueba de balas ¡puedes acabar comiéndote hasta la mesa! Apaga el televisor, concéntrate en la comida y disfruta de los alimentos.

## La alimentación ideal de Pitta

Por su constitución, la alimentación ideal de las personas Pitta debe contener un 30 % de carbohidratos, un 25 % de verduras de hoja verde, un 20 % de fruta y un 25 % de proteínas. Es muy importante que en su dieta incluyan alimentos frescos que mitiguen el fuego de su dosha, así como carbohidratos y otros alimentos contundentes que les aporten la energía que suelen consumir.



El desayuno es una comida esencial para Pitta. En invierno, unas gachas de avena con dátiles y almendras, o una tortilla de verduras pueden ser buenas opciones. En verano será más aconsejable una gran ensalada de frutas enriquecida con pasas y coco rallado.

A la hora de la comida, los cereales como el arroz basmati o integral (moderado), el mijo y el teff, y pseudocereales como la quinoa y el amaranto son los más favorables. Para darles sazón, es recomendable combinarlos con verduras que refresquen y enriquezcan el sabor del plato. Las verduras estrella para los Pitta son el calabacín, la zanahoria, el hinojo, el pepino, los espárragos y el aguacate. Por otro lado, su dosha les permite digerir bien casi todos los vegetales, excepto la cebolla, el ajo, el tomate, el picante y las pimentas muy fuertes.

Los helados y los batidos verdes son también muy aconsejables para compensar los excesos de fogsidad de Pitta. También es óptima la fruta, sobre todo si es dulce, como el mango, la chirimoya, los higos, las uvas más dulces y los dátiles previamente remojados.

Las aceitunas negras les sientan bien, al igual que los frutos secos, siempre que los coman con moderación. El único fruto seco no recomendable es el cacahuete.

### **Alimentos que pueden desequilibrarte**

Al igual que a Vata, a Pitta se le recomienda no abusar de estimulantes como el té, el café y el matcha, que es el té verde molido que emplean los japoneses. Los diuréticos en general son problemáticos porque le secan todos los tejidos.

El carácter seco y aéreo del té, junto con sus efectos diuréticos, propicia un exceso de aire que puede exacerbar el fuego de Pitta y hacerle perder el control.

Los azúcares refinados, de por sí poco recomendables, pueden recalentar también el fuego interno de Pitta y, a largo plazo, crearte importantes problemas de salud.



### **Kapha**

El tercer dosha es Kapha, que es la mezcla de agua y tierra. La energía de este dosha es la energía de la estructura y la lubricación.

La combinación de agua y tierra, dos elementos pesados, suele reflejarse en la constitución corporal de las personas Kapha, que son de contextura fuerte y

huesos grandes y macizos. En general son personas relajadas, tranquilas, afectuosas y leales.

De vez en cuando, los Kapha pueden parecer un poco lentos, sobre todo a los hiperkinéticos Vata. Aunque poseen más energía que los otros dos doshas, esta no es una energía explosiva, sino reposada y de larga duración. Pueden tardar en entender un problema, pero después es raro que vuelvan a tenerlo. Tardan también en excitarse sexualmente, pero una vez excitados, suelen desplegar gran resistencia.

Por lo general, las personas Kapha gozan de mejor salud que Vata o Pitta. De hecho, los textos clásicos del ayurveda listan apenas veinte enfermedades para su dosha, en comparación con las cuarenta para Pitta y ochenta para Vata.

Su principal flaqueza, por así decirlo, radica en su propia pesadez, pues no es difícil que coman de más y padezcan sobrepeso, o incluso obesidad. Por su componente acuático, el exceso de Kapha puede generar también catarros continuos, exceso de mucosidad y congestión en el pecho, así como inflamaciones de glándulas y órganos; en casos más crónicos, aparecen diabetes o tumores.

En el plano emocional, el exceso de Kapha puede hundir a los nativos de este dosha en la melancolía. A veces les cuesta la vida misma cargar con su alma, y su tendencia a la quietud puede agravar este inmovilismo y encerrarles en un círculo vicioso: su energía decae, junto con su libido, pierden interés por la vida y se vuelven hipersensibles, y aún más sedentarios. Esta apatía puede abrir la puerta a desequilibrios físicos crónicos, como el colesterol alto y la hipertensión, y pueden sufrir también edemas, trombosis y fallos cardiacos.

Como en los demás doshas, la alimentación es crucial para mantener a Kapha en equilibrio (véase el recuadro «La alimentación ideal de Kapha»). Sin embargo, al igual que Vata y Pitta, las personas Kapha se ven a menudo atraídas por sabores y alimentos que refuerzan en exceso su propio dosha, es decir, el agua y la tierra, y este exceso puede conducir fácilmente al desequilibrio. Esta condición se conoce en ayurveda como *pratnia paratha*, que significa «disfunción mental», y puede tener efectos nocivos, sobre todo si se prolonga en el tiempo.