



¿Cómo elegir la alimentación más adecuada?



Los aportes de una sabiduría milenaria

El Ayurveda es un sistema médico que atiende a la persona de manera íntegra y que, dentro de su gran sabiduría, tiene un amplio conocimiento de los aportes de la alimentación para la salud.

Según el Ayurveda, todo alimento es un remedio. Por este motivo, existe un vasto conocimiento, dotado de una gran sabiduría de todo el potencial preventivo y curativo de los distintos alimentos.

Unos de sus dichos milenarios dice que “la primera farmacia está en la cocina”. Hoy en día todos reconocemos que la alimentación es uno de los grandes pilares para disminuir la importancia de las enfermedades cardiovasculares, degenerativas, la diabetes y también el cáncer. También es la farmacia de turno a donde podemos recurrir para ayudarnos a controlar los desequilibrios que nos afectan en la vida cotidiana.

Otro proverbio ayurvédico anónimo dice “No sé cuál es el padre de la enfermedad, pero la madre seguro es una mala alimentación”.

Algunos de los factores individuales que se deben considerar en una persona sana para determinar una alimentación adecuada son la edad, el régimen de vida, la época del año, el poder o capacidad de la digestión, la situación general de equilibrio o desarmonía personal y también el efecto de la mente sobre los alimentos.

Los alimentos y la mente

Desde el punto de vista práctico, al cocinar y alimentarnos es bueno considerar el impacto tanto sobre la mente cómo sobre el cuerpo. La idea es que con una mente clara y un cuerpo sano es más fácil cumplir el propósito de nuestra vida.

La mente tiene según el Ayurveda, a grandes rasgos, tres cualidades. Uno es el estado normal de una mente en equilibrio que transmite tranquilidad y armonía. Otra forma es la mente hiperactiva e inestable, en búsqueda constante afuera de uno mismo de un centro y una paz siempre esquiva. En el tercero predominan el estancamiento, el conformismo y la inercia. Es importante aclarar que todos tenemos estos tres tipos de cualidades, aunque en distinta proporción.



Podemos poner algunos ejemplos donde vemos estas formas de funcionamiento de la mente en relación con la alimentación. Cuando estamos funcionando con el predominio del equilibrio prestamos atención a comer cantidades moderadas, alimentos variados según nuestras posibilidades, con predominio de alimentos más naturales y en un ambiente de armonía con nuestra familia o amigos. En el segundo caso, muchas personas hoy persiguen la búsqueda de la dieta, y no la alimentación, que les ayude a evitar todas las enfermedades posibles. Estas personas prestan mucha atención al “qué” comer de manera individual y se olvidan del “cómo” comer o también de realizar la práctica regular de actividad física y desarrollar técnicas de armonía mental. Un ejemplo extremo del tercer tipo lo encontramos en el consultorio cuando el paciente, traído no pocas veces por un familiar que está preocupado por las enfermedades que presenta y que están muy influenciadas por los hábitos de vida, nos dice: “pero doctor, usted me quiere sacar todos los placeres de la vida”.

En el Ayurveda conocemos cómo los alimentos también se usan para apoyar y manifestar estas tres cualidades de la mente.

Los alimentos que ayudan a que la mente este más clara y permanezca centrada y que también son beneficiosos para el cuerpo, comprenden la mayoría de los vegetales frescos, la mayoría de las frutas frescas, la mayoría de los granos frescos preparados, un gran número de legumbres, la leche, el yogurt fresco, la manteca con moderación, la mayoría de las semillas, nueces y aceites de presión por frío y un largo número de endulzantes naturales.

Los alimentos que estimulan la lengua pero también hacen que la cabeza vaya tras ella, incluyen la mayoría de los alimentos fermentados el ajo, las pimentas de todo tipo, los huevos, los quesos añejos, el azúcar blanca y los endulzantes artificiales, los jugos de frutas envasados, los pickles y las aceitunas, etc.

Los alimentos que no son recomendados para la mente ni para el cuerpo están representados por el predominio de las comidas rápidas, fritas, congeladas, cocinadas con microondas, procesadas y las sobras. También comprenden el alcohol, drogas, los compuestos químicos, las cebollas y los hongos. La carne, las aves de corral, los pescados, embutidos, etc., también entran en esta categoría.

Los cambios verdaderos toman tiempo

Decidirse por una alimentación adecuada es, a menudo, uno de los aspectos más movilizantes al adoptar los principios de la búsqueda de una vida más sana. Constituye junto con la actividad física, la organización de la vida cotidiana y la armonización mental a través de la meditación, uno de los cuatro pilares fundamentales para la buena salud.

No es cuestión sencilla, pero lo importante es que los cambios no resulten bruscos ni espectaculares. Habrá así tiempo para familiarizarse y ser más consciente de los efectos que tienen los alimentos sobre la dieta habitual. Sólo si se cambia un pequeño elemento cada vez, se experimentará cómo afecta al bienestar.

Los cambios pueden consistir en tomar diferentes alimentos en distintas combinaciones, o preparados por diversos medios. Porque, si se va a introducir nuevos alimentos, se deberá ver cómo incorporarlos a la dieta. En general no resulta fácil renunciar a lo que se toma habitualmente; al principio costará pensar en otras alternativas. El sistema digestivo estará adaptado a los alimentos que consume y cualquier cambio notable o repentino podría desequilibrar el sistema y provocar problemas digestivos o de otro tipo. Se deberá cambiar gradualmente, a lo largo de semanas y meses.



Dr Jorge Luis Berra

Director

Fundacion de Salud Ayurveda Prema

(Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University - India)

Santa Fe 3373 6 B (1425) Buenos Aires – Argentina

Teléfono: (+54-11)48241574 / 48274590

www.medicinaayurveda.org

info@medicinaayurveda.org