

Material Imprimible

Ayurveda

Módulo 2

Contenidos:

- El cuerpo físico
- Alimentación
- Agni y ama
- Cuidado de la piel

El cuerpo físico

Para empezar, es importante que recordemos la importancia que tiene, para el Ayurveda, el tratamiento holístico del ser humano. Es decir, la vinculación entre cuerpo, mente y espíritu. De esta manera, podemos decir que hay 3 cuerpos: el físico, el sutil o astral y el causal o kármico.

Vamos a centrarnos, ahora, en el cuerpo físico. Nos estamos refiriendo al conjunto de órganos sensoriales y de acción, que representa nuestra manera de conectarnos con el mundo exterior.

El doctor Vasant Lad, en el libro “Ayurveda, La ciencia de curarse uno mismo”, explica que “el cuerpo humano está formado por siete tejidos básicos y vitales llamados dhatus”. Y aclara que el significado de esa palabra sánscrita es “elemento constructivo”.

De acuerdo a este profesional, estos siete tejidos son responsables de toda la estructura del cuerpo, porque mantienen las funciones de los diferentes órganos y sistemas de partes vitales del organismo. A su vez, tienen un papel predominante en el desarrollo y la nutrición del cuerpo.

Por otro lado, podemos decir que los dhatus forman parte de los mecanismos biológicos de protección, porque junto con el Agni, que, de acuerdo a Lad “es el fuego biológico que gobierna el metabolismo”, son responsables del mecanismo inmunológico.

Pero, además, el especialista sostiene que “cuando un dhatu está en malas condiciones, éste afectará al dhatu sucesivo, pues cada dhatu recibe su alimento del dhatus anterior”.

Veamos, entonces, cuáles son los dhatus más importantes, de acuerdo a Lad:

- En primer lugar, podemos hablar de rasa, que hace referencia al plasma que contiene los nutrientes de los alimentos digeridos. Su función es la de nutrir a otros tejidos, órganos y sistemas.
- Luego, tenemos rakta. Se trata de la sangre, que gobierna la oxigenación de todos los tejidos y órganos vitales. Podemos decir que mantiene la vida.
- También, el cuerpo está conformado por mamsa. Nos referimos a los músculos, cuya función es cubrir los órganos vitales, llevar a cabo los movimientos de las articulaciones y mantener la fuerza física del cuerpo.
- Meda, que es el tejido adiposo. Su función es mantener la lubricación y engrasar todos los tejidos.
- A su vez, tenemos ashti. En este caso estamos hablando de los huesos, que dan sostén y estructuran al cuerpo.

- Pasemos, ahora, a majja, que tiene que ver con la médula y los nervios. Su función es llenar los espacios de los huesos y conducir los impulsos motores y sensoriales.
- Por último, vamos a mencionar shukra y artav, que son los tejidos reproductivos. Contienen ingredientes de todos los tejidos y son los responsables de la reproducción.

Lad asegura que “los siete dhatus existen en un orden natural y biológico. El resultado de la post-digestión de los alimentos, llamado plasma nutriente, ahara-rasa, contiene los elementos nutritivos para todos los dhatus. Este plasma nutriente se transforma y se nutre con la ayuda del calor, llamado dhatu agni, de cada dhatu respectivo”.

Como dijimos anteriormente, todos los dhatus están interconectados, pero quizás se pregunten de qué manera se vinculan. Este profesional explica que “rasa se transforma en rakta, que a su vez se transformará en mamsa, meda, etc. Esta transformación es el resultado de tres acciones básicas: la irrigación (los vasos sanguíneos llevan los nutrientes a los siete dhatus), la selectividad (cada dhatu extrae los nutrientes que requiere para llevar a cabo sus funciones fisiológicas) y la transformación directa (cuando las sustancias nutritivas circulan a través de cada dhatu, se produce el alimento para la información del siguiente dhatu)”.

Y agrega que “estos tres procesos -irrigación, selectividad y transformación- operan simultáneamente en la formación de los siete dhatus”. Entonces, “los dhatus son alimentados y transformados para mantener las funciones fisiológicas normales de los diferentes tejidos, órganos y sistemas”.

Ahora bien, como podemos ver en este proceso de interconexión, lo que ocurre también es que, si se presenta un desorden en el equilibrio de vata-pitta-kapha, los dhatus se van a ver afectados también.

Como explica Lad, “la dosha afectada (...) y el dhatu defectuoso siempre están involucrados en el proceso de la enfermedad”. Entonces, seguramente se estén preguntando cómo podemos mantener la salud de los dhatus. Bueno... justamente con las mismas medidas que podemos tomar para mantener a los doshas en equilibrio. Es decir, mediante una dieta apropiada, haciendo ejercicio y con algún programa de rejuvenecimiento.

Alimentación

Hemos mencionado, reiteradas veces, la importancia de mantener una dieta apropiada para mejorar nuestra calidad de vida. Por eso, vamos a analizar ahora cómo debería ser una alimentación adecuada y cuáles son las variantes que existen para cada dosha.

En principio, es importante destacar que, para el Ayurveda, tal como figura en el sitio web Ayurveda Health, “todo lo que absorbemos a través de nuestros sentidos, es metabolizado. La digestión no solo se refiere al proceso gastro-intestinal, sino que incluye absolutamente todo aquello que influye en nuestra vida”. Por lo tanto, hay pequeños cambios que podemos realizar en nuestra dieta para mejorar nuestra salud.

De cualquier manera, así como vimos que cada dosha tiene una composición distinta, la alimentación va a variar dependiendo de cuál es el dosha predominante en cada persona. Pero, además, es importante recordar que el Ayurveda se caracteriza por tratar a cada persona en base a sus características individuales, por lo que, si bien hay algunas cuestiones generales que vamos a comentar, cada persona es un mundo y por eso es importante que se tengan en cuenta sus individualidades.

Veamos, entonces, de qué se trata la nutrición ayurveda. La farmacéutica y experta en medicina natural, María Salvatierra, explica en el libro “Ayurveda para principiantes y no tanto”, que este tipo de alimentación “toma su base en los cinco elementos naturales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Éstos se encuentran relacionados con seis sabores presentes en los alimentos: dulce, salado, amargo, picante, astringente y ácido”.

Pero, además, la cuestión principal en relación con este tipo de nutrición es la digestión. Porque, de acuerdo a la especialista, “la digestión apropiada no comienza sólo con lo que se come sino cómo se come”.

Por eso, brinda una serie de consejos para optimizar la digestión:

- El primero tiene que ver con empezar las comidas con un momento de relajación o de agradecimiento, porque cuando el cuerpo está relajado y centrado en la comida, la secreción de enzimas digestivas se maximiza.
- Continuando con esa idea, es fundamental comer en un ambiente tranquilo. ¿Saben por qué? Porque cuando la mente está involucrada en el drama y la emoción, la digestión se altera. Por eso, algunas recomendaciones son apagar la televisión, no discutir temas intensos en la mesa y evitar comer mientras se está manejando.

El siguiente consejo es masticar bien los alimentos. Esto es importante porque la digestión comienza con la vista y la masticación. Por lo tanto, una masticación adecuada va a permitir que las enzimas de la saliva comiencen el proceso digestivo. Los alimentos habrán sido masticados correctamente cuando tengan una consistencia uniforme.

Por otro lado, es fundamental comer hasta que uno se sienta satisfecho y no cuando uno siente que “ya no puede más”. Lo que sucede es que comer en exceso es una de las principales causas de malestares digestivos. Entonces, para evitar eso, tenemos que tener en cuenta que la sensación de saciedad aparece recién a los 20 minutos de empezar a comer. Es por este motivo que es conveniente comer de manera lenta, porque si no se llenará el estómago antes de que llegue la señal al cerebro de que ya se está satisfecho. En relación con este tema, la experta en medicina natural sostiene que “la manera más segura de prolongar la vida para la mayoría de la gente es comer menos” por eso “es importante aprender la diferencia entre el hambre real y el deseo de tener placer a través del gusto, o hambre emocional”.

El último consejo para mejorar la digestión es descansar antes de pasar a la siguiente actividad. Esto quiere decir que, después de comer, lo conveniente es tomarnos unos minutos de descanso, porque, si no se hace, la fisiología del cuerpo cambiará de la digestión hacia la actividad de los músculos del cuerpo, y esto provoca que los alimentos no sean correctamente digeridos. Por eso, lo recomendable es esperar al menos 20 minutos antes de pasar a la siguiente actividad.

Entonces, ¿saben cómo podemos darnos cuenta de si hemos realizado la digestión correctamente? Según la profesional, “debemos tener una sensación de ligereza y bienestar, si hay eructos deben ser limpios sin olor y sentir hambre. Una manera de saber si el hambre es verdadera, es tomar agua caliente y si se sigue teniendo la sensación de hambre significa que es real. Si desaparece es que aún quedan residuos y debe tomarse más agua y esperar más tiempo”.

Todos estos consejos resultan muy útiles para mejorar nuestra digestión, y con ello nuestra alimentación, porque como explica la experta “con tan solo comer los alimentos de manera adecuada se evitan muchos problemas digestivos y se previenen enfermedades más graves. Cuando esto se combina con una dieta saludable, el efecto es aún más dramático y desaparecen casi todos los problemas digestivos”.

Alimentación y doshas

La alimentación propuesta por el Ayurveda implica la realización de una comida que sea deliciosa, pero que esté preparada de manera adecuada, conociendo los efectos que tiene en la salud, y procurando la satisfacción de quien la come.

Además, para esta disciplina, el sabor de la comida nos va a servir de guía para conocer su valor nutricional. Por este motivo es que no faltan nunca alimentos naturales, frescos, sabrosos y recién cocinados.

Ahora bien, ya hemos visto que, para mantener una buena salud, es primordial que los tres doshas estén equilibrados, porque cuando no lo están, se produce la enfermedad. María Salvatierra explica que “la clave para mantener el equilibrio es comer más de los alimentos y sabores que pacifiquen al dosha dominante, y menos de los alimentos y sabores que lo agraven”.

Así que, es momento de adentrarnos en las características que debe tener la alimentación de cada tipo de dosha. Empecemos por vata. Según la experta, son personas “delgadas, muy móviles, que padecen de sequedad y frío” por lo tanto “necesitan más cereales, aceites, sal y un poco de picante en su dieta”. Si su dieta es deficiente en este tipo de nutrientes, van a ser propensos a la ansiedad, al estreñimiento y al insomnio, entre otras enfermedades.

De cualquier manera, las personas que tienen este biotipo predominante deben evitar comer muchas ensaladas, frutas y legumbres. En cambio, se les aconseja comer más cereales y frutos secos.

Vamos a ver algunos alimentos que son aconsejables y otros que se recomiendan reducir, para cada dosha. De cualquier manera, siempre es importante que consulten con un profesional a fin de que les pueda hacer una dieta acorde a sus necesidades individuales. Algunas verduras aconsejadas para vata son: alcauciles, espárragos, remolachas, zanahorias, ajo y cebolla cocidos, chauchas y batatas, entre otras. Y algunas de las que se deben reducir o evitar son: brócoli, coliflor, verduras de hoja verde y papa.

En cuanto a las frutas, algunas de las que se recomiendan son: palta, banana, cereza, coco, uvas, limones, melones, naranjas, durazno, ananá, frutillas y frutas cocidas. En cambio, las que se deben reducir o evitar son: manzanas, arándanos, peras y frutas inmaduras, entre otras.

Entre los granos aconsejados encontramos: arroz, trigo y avena cocida, y aquellos que se deben reducir o evitar son: cebada, trigo sarraceno, maíz y avena cruda.

Veamos ahora qué ocurre con las carnes. Se recomiendan pollo, huevos, pescado y pavo y reducir o evitar todas las carnes rojas.

Luego, todos los lácteos y aceites son aceptables, así como los frutos secos y semillas lo son, pero en pequeñas cantidades. Las especias también, pero para este dosha particular se destacan las dulces y calientes.

Por último, algunas bebidas recomendadas son: jugos, té con especias, leche caliente y agua caliente.

Vamos a pasar ahora al dosha pitta. De acuerdo con Salvatierra, son “aquellos que tienden a ser calurosos, intensos y muy centrados” por lo que “necesitan más vegetales crudos y alimentos ligeramente condimentados. Se cree que la comida picante conduce a una mayor incidencia de erupciones en la piel, debilidad del hígado e ira”. Entonces, para este biotipo “las ensaladas grandes son maravillosas”.

Veamos el listado de alimentos para este dosha. Las verduras aconsejadas son: espárragos, brócoli, coliflor, vegetales de hojas verdes, papas, batatas, calabazas, entre otras. Mientras que, algunas de las que se deberían reducir o evitar, son: remolachas, zanahorias, berenjenas, ajo, cebollas y tomates.

Las frutas que se recomiendan son aquellas dulces y maduras, como las manzanas, la palta, los melones, las peras y las pasas de uva. En cambio, los damascos, arándanos y pomelos es conveniente reducirlos o evitarlos.

En cuanto a los granos aconsejados, encontramos: arroz largo, avena, trigo y cebada, entre otros. Mientras que, se recomienda reducir o evitar el arroz integral, el maíz, el mijo y el centeno.

Los lácteos se deben consumir con moderación, reduciendo las cantidades de queso, yema de huevo y yogur. Y también se aconsejan, en pequeñas cantidades, los aceites de oliva, soja o girasol.

Las legumbres que se recomiendan son: guisantes, garbanzos, porotos mung y tofu, mientras que las que se deben reducir o evitar son las lentejas.

Luego, todos los endulzantes naturales, excepto la miel, son aceptables. Pero lo que se debe tratar de reducir o evitar son los frutos secos y semillas, excepto las almendras, el coco, las semillas de calabaza y de girasol; y las especias, aunque las amargas y astringentes son aceptables en pequeñas cantidades.

Por último, las bebidas recomendadas son: agua fresca, té de diente de león, té de menta y jugos dulces.

En cuanto al dosha kapha, María Salvatierra comenta que son “aquellos que tienden a tener sobrepeso o ser robustos, y con frecuencia se mueven y hablan muy despacio” por eso “se benefician de alimentos más ligeros como verduras y ensaladas, y les va bien comer alimentos picantes”.

Además, explica que, si este dosha “come en exceso alimentos pesados, dulces y aceitosos, puede llegar a manifestarse como mayor acumulación de mucosidad, así como aumento de peso y diabetes”. Por ese motivo, “las personas con carácter kapha deben evitar todos los dulces, productos lácteos y el exceso de frutos secos, y la mayoría de los cereales como el trigo y el arroz. Sin embargo, se pueden comer granos como la quínoa y el mijo”.

Veamos las verduras aconsejadas para este biotipo. Encontramos: verduras de hojas verdes, cebollas, papas y rábanos, entre otras. En cambio, las que se deben reducir o evitar son las dulces y jugosas, como pepinos, batatas, tomates y calabaza.

En cuanto a las frutas, algunas de las que se recomiendan son: manzanas, duraznos, arándanos, uvas, kiwi y peras. Mientras que, las que se deben reducir o evitar son aquellas dulces, ácidas o demasiado jugosas, como las bananas, dátiles, pomelos, melones, naranjas, entre otras.

Los cereales calientes, como la avena, el trigo y el centeno, se pueden consumir, pero se aconseja reducir o evitar la cebada, el arroz, el trigo sarraceno, etcétera.

Luego, se recomienda el consumo de lentejas y de prácticamente todas las especias, excepto la sal. Pero el consumo de lácteos debe reducirse al mínimo.

Veamos ahora qué se aconseja para la carne. En este caso, lo ideal es consumir pescado o pavo, pero reducir o evitar las carnes rojas y los mariscos.

De aceites, se recomienda consumir el de almendra, maíz, mostaza y girasol. Y, para endulzar, se puede utilizar la miel cruda. El resto de los aceites y de los endulzantes se deben reducir o evitar.

En cuanto a los frutos secos, en pequeñas cantidades se aconsejan las almendras, el maíz, las semillas de mostaza y las de girasol, pero los demás se deben evitar o reducir.

Y, por último, las bebidas recomendadas son: té de canela, clavo, diente de león o jengibre, jugos vegetales y agua tibia.

Uno de los alimentos en los que se hizo énfasis, es en las especias. Su importancia radica en que, de acuerdo al sitio web Ayurveda Health, “cambian las propiedades ‘dañinas’ de un alimento y facilitan su absorción óptima, para que los 7 tejidos del cuerpo reciban la nutrición adecuada”.

Pero además tienen otras características, como, por ejemplo:

- Mejorar la potencia digestiva y evita el efecto colateral del uso de alimentos inadecuados o de combinaciones inapropiadas.
- Tienen importantes acciones microbianas.
- Y muchas aportan ciertos minerales que, en bajas concentraciones, contribuyen a un buen estado de salud.

De cualquier manera, para poder conservar sus beneficios, y que contribuyan a nuestro organismo, deben ser consumidas lo más frescas posibles.

Ahora bien, uno de los dogmas principales del Ayurveda es que cada persona tiene características propias e individuales, que deben ser tenidas en cuenta al momento de determinar su forma de alimentación. Lo que repasamos nosotros son algunas características generales, pero para poder tener un plan nutricional adecuado, deben consultar con un profesional.

Agni y ama

La ya citada María Salvatierra explica que “la clave para mantener la salud está en comer según la propia capacidad digestiva, digerir bien y eliminar correctamente del organismo los productos de desecho. Para ello es importante seguir un estilo de vida adecuado según cada constitución, respetar la dieta, la combinación de alimentos y evitar reprimir las emociones”.

En el Ayurveda no podemos separar al cuerpo de la mente y el espíritu. Entonces, una buena alimentación va a tener tanto que ver con la calidad de los nutrientes, como con la posibilidad de conectar con nuestras emociones.

Por eso, es momento de adentrarnos en el Agni. Como mencionamos anteriormente, se lo puede definir como “fuego digestivo” y depende de él cómo se van a digerir los alimentos. Por eso es que, para el Ayurveda, no hay alimentos absolutamente buenos o alimentos absolutamente malos, porque eso lo determinará nuestro propio Agni.

Entonces, como explica la experta en medicina natural, “la capacidad digestiva de cada individuo se valora en función a las características del Agni o fuego que gobierna el metabolismo, y la digestión en el organismo”. Pero, además de su estrecha vinculación con el aspecto físico, también tiene “la capacidad de digerir compuestos orgánicos, ideas y emociones”.

Por lo tanto, este elemento es fundamental en el equilibrio de los doshas, porque, como explica la experta, “cuando el Agni es débil se desequilibra tanto vata como kapha, es decir, las sustancias no digeridas se acumulan en el tracto gastrointestinal y el colon, y se mueven hacia otras partes del cuerpo creando infecciones, exceso de grasa, aire y estreñimiento”.

En cambio, cuando el Agni es muy fuerte, “se incrementa el calor y las sustancias ácidas en el organismo, quemando de este modo los nutrientes contenidos en el bolo alimentario, produciendo a su vez toxinas y desequilibrando el dosha pitta”.

Por lo tanto, esta profesional brinda una serie de consejos para mejorar el Agni. Por empezar, vamos a decir que:

- No hay que comer más de lo que cada uno necesita y comer solamente cuando se tiene hambre.
- Por otro lado, hay que saborear y disfrutar la comida.
- Y, como ya dijimos, masticar bien los alimentos.
- Comer la comida bien caliente.
- Acompañar a los alimentos con apenas una pequeña cantidad de agua, en la medida de lo posible, templada o caliente.
- Descansar al finalizar la comida para favorecer el proceso de digestión.
- Y tratar que la comida principal sea cerca del mediodía, porque es el momento en el que el sol está alto y el Agni es más fuerte.
- No realizar ninguna otra tarea mientras estamos comiendo.
- No cenar tarde.
- Añadir especias suaves a las comidas o tomarlas como infusión.
- Y comer con regularidad. Si es posible, siempre a la misma hora.

Ahora bien, el Agni tiene su contrapuesto que es el Ama. En este caso estamos hablando de la comida no digerida. Ya hemos visto la importancia de la digestión en el Ayurveda, por lo que se imaginarán que la comida no digerida va a representar un problema. De hecho, Salvatierra explica que “la acumulación del Ama puede desencadenar una patología en cualquier zona u órgano”.

Entonces, la especialista recomienda tomar agua tibia en lugar de fría durante un par de semanas para que, de esta manera, la mente comience a estar más clara.

Esto sucede porque la profesional sostiene que el intestino es como 'nuestro segundo cerebro', así que, si lo mantenemos limpio, de seguro tomaremos decisiones más acertadas.

Ahora bien, la acumulación de ama puede ser por varios factores, algunos de ellos son:

- Tener una mala rutina a la hora de comer
- Comer alimentos inapropiados
- Comer bajo emociones fuertes
- Comer sin hambre
- O comer con demasiada agua o agua fría

Y los síntomas que pueden aparecer son:

- Pesadez
- Indigestión
- Mal olor en los productos de deshecho
- Mal aliento
- Mal olor corporal en general
- Y erupciones cutáneas
- Cansancio o falta de energía
- Estrés o ansiedad
- Sensación de enfado permanente
- Tristeza
- Obesidad
- Dolor en articulaciones
- Capa blanquecina en la lengua
- Dolor abdominal
- Gases
- U obstrucción en algún canal, como estreñimiento, retención de orina o falta de sudor.

Es muy probable que tengan algunos de estos síntomas, porque, como explica la profesional, "el 90% de los occidentales tenemos Ama. Normalmente, con unos pequeños cambios en tus rutinas diarias y en la dieta, se elimina gran parte. Si la eliminas a tiempo, evitarás que otros síntomas y enfermedades más graves se manifiesten".

Cuidado de la piel

Dentro de la descripción de cada dosha, nos referimos a las características que presenta la piel de cada uno. Por eso, más adelante vamos a ver el tratamiento indicado en cada caso. Pero empecemos hablando sobre algunas características generales.

En principio, es importante destacar que, en general, determinamos las necesidades de nuestra piel en base a si es grasa, seca o mixta. Pero para el Ayurveda, la piel representa más que eso.

Según la terapeuta en Ayurveda, Rosana Cotes, “la medicina Ayurveda nos explica cómo nuestra piel hace parte de un todo, y no es solo lo que vemos en el exterior; al entender cómo se conecta con todo lo que somos en cuerpo y emoción, logramos darle el cuidado que realmente necesita”.

“La piel no sólo refleja el cuidado externo que realizamos diariamente, ésta también refleja el funcionamiento de nuestros órganos, nuestro sistema digestivo, la calidad del nuestro alimento, nuestras emociones y nuestro descanso, revelando afuera como somos por dentro”.

Por otro lado, la doctora en naturopatía Pratima Raichur, en el libro “Ayurveda: Las mejores técnicas para conseguir una belleza verdadera”, sostiene que “la piel sana y radiante es la condición natural cuando la mente y el cuerpo están en equilibrio. Pero el Ayurveda nos muestra que la fórmula para lograr el equilibrio es diferente para cada persona, según su tipo innato de cuerpo y temperamento”.

Entonces agrega que no hay un único tipo de tratamiento que sirva para todos, así como no se puede indicar un único jabón o crema humectante. Esto se debe a que no todas las personas tienen una misma constitución de piel, entonces es importante evaluar las características individuales de cada uno.

Por lo tanto, una vez más vamos a acudir a los distintos tipos de doshas para ver cuál es el cuidado apropiado de la piel en cada uno de ellos.

Por empezar, tenemos que decir que la piel está influenciada por el dosha pitta que, recordemos, está compuesto por los elementos fuego y agua. Por eso, es que este dosha será el encargado de darle color, brillo, textura y temperatura a la piel, porque, además, rige la función de la sudoración.

¿Por qué remarcamos los elementos que componen a pitta y cómo se pueden vincular con la piel? Pensemos en lo que ocurre cuando tomamos sol. En esos casos la piel va a elevar su temperatura, a la vez que pierde agua y elasticidad. Esto va a producir ardor, sensación de quemazón y envejecimiento prematuro.

Entonces, lo que podemos extraer de esto es que la piel es altamente sensible al calor y a las altas temperaturas. Pero estas cuestiones no aparecen únicamente por factores ambientales, también pueden estar vinculadas a la alimentación, básicamente porque los alimentos picantes, muy calientes, ácidos y salados, también aumentan nuestra temperatura corporal.

Por lo tanto, cualquiera de estas manifestaciones, nos están hablando de un dosha pitta que se encuentra agravado. Entonces, la consultora y educadora de Ayurveda, Pilar Franco de Sarabia Rosado, asegura que “equilibrar pitta sistemáticamente puede ser de gran ayuda para mantener una piel sana, así permites que las funciones básicas de la piel se realicen sin impedimentos y al mismo tiempo ayudas a prevenir posibles irritaciones de la piel”.

Ahora bien, este dosha no solamente está vinculado al funcionamiento de la piel, sino que, además, regula las enzimas digestivas, el funcionamiento del hígado, la vesícula biliar y nuestro sistema endócrino, por lo que, si hay exceso de pitta en cualquiera de estas áreas, también se va a ver reflejado en la piel.

Como explica la especialista, “cuando el exceso de calor, el exceso de grasa, los alimentos mal digeridos, los desechos celulares, el exceso de vata, pitta o kapha y cualquier otra toxina se acumulan en el cuerpo, la piel sirve como un órgano de eliminación, un vehículo para eliminar estas fuerzas que alteran el normal funcionamiento del cuerpo”.

Por todo esto, como explica Cotes, “es fundamental no solo cuidar nuestra piel desde afuera con mascarillas y tónicos, para mantenerla saludable, suave y lozana es clave armonizar nuestro sistema desde adentro”.

Así como dijimos que hay muchos factores que pueden afectar a nuestra piel, tanto internos como externos, por supuesto que también nuestras emociones van a tener un grado de influencia importante.

Pensemos en cómo se vinculan las emociones con la piel desde lo cotidiano. Cuando sentimos vergüenza o estamos enojados, nuestra piel se pone roja y hasta tenemos una sensación de calor que invade nuestro cuerpo. Asimismo, cuando tenemos miedo nos ponemos pálidos y, por el contrario, sentimos frío.

Entonces, no nos debe sorprender que haya un vínculo estrecho entre las afecciones de la piel y nuestro estado emocional. De hecho, Pilar Franco de Sarabia Rosado explica que “las ‘emociones de fuego’ como la ira, la rabia, la envidia, los celos y el juicio, es decir, juzgar a otros, son las que tienen más probabilidades de exacerbar las condiciones de la piel caliente y grasa, pero también se debe tener en cuenta el nivel general de estrés”.

Pero, además, detalla algunas posibles causas de desequilibrio en la piel, por ejemplo:

- El sistema digestivo
- La sangre
- El hígado
- Cualquier desequilibrio en vata, pitta o kapha
- Problemas emocionales
- Y la estación Pitta (que es el verano)

Así como estos pueden ser los factores más comunes, esta profesional también menciona otras causas habituales, como:

- Consumo de alcohol u otras bebidas carbonatadas y colas
- Consumo de drogas
- Reacción a algunas cremas o fármacos
- Comidas inadecuadas o en malas condiciones
- Sustancias tóxicas que nuestro cuerpo no tolera más
- El agua que tomamos o con la que nos duchamos
- Y la falta de hidratación

Antes de detenernos en cada dosha, vamos a compartir unas sugerencias generales para el cuidado de la piel. Rosana Cotes sostiene que, como nuestras emociones, alimento y pensamientos se ven reflejados en nuestra piel, es fundamental “elevar nuestra conciencia y ser responsables de lo que comemos, pensamos y sentimos” porque esto “nos dará como resultado una piel mucho más sana y hermosa”.

En cuanto a la alimentación, la profesional sugiere elevar el consumo de vegetales y frutas frescas, porque esto contribuye a la limpieza hepática y del sistema digestivo, lo que evita la acumulación de toxinas, en todo el cuerpo, incluyendo a la piel.

Otra cuestión, que está estrechamente vinculada al cuidado de nuestra piel, tiene que ver con el sol. Si decidimos tomar sol, la recomendación es hacerlo antes del mediodía y al atardecer, de manera que no nos exponamos al sol más intenso. Lo más importante, es evitar los rayos directos y tomar siempre las precauciones correspondientes, como la utilización de protector solar y mantener una buena hidratación.

Tengan en cuenta que, como explica Cotes, “la exposición excesiva al sol reduce el contenido de agua y lubricación en la piel, secándola y promoviendo su envejecimiento prematuro”.

Por otro lado, ya dijimos que las emociones se reflejan en nuestra piel mediante las líneas de expresión y las arrugas, sobre todo en el entrecejo y en la frente, que muestran nuestras preocupaciones y estrés.

Por eso, no caben dudas que lo ideal es tratar de estar más relajados. Por supuesto que, en muchas ocasiones, eso nos resulta muy difícil, pero hay algunas actividades que nos pueden ayudar, como dormir más, nadar, leer, caminar y bailar.

Ya mencionamos la importancia de la digestión para nuestro organismo y para nuestra piel. Por eso, no debemos olvidar mantener una alimentación saludable de acuerdo a nuestro dosha predominante.

Otro consejo que ofrece Cotes es hacer ejercicio, porque sostiene que ejercitarnos al menos 30 minutos por día “activa nuestra digestión, nos hace sudar y eleva nuestra temperatura, estimulando así la desintoxicación natural del cuerpo y evitando la acumulación de toxinas y la congestión de nuestra piel”.

Y también explica la importancia de cuidar nuestro hígado, porque cuando se reduce su eficiencia y no se eliminan los desechos de la manera correcta, “pitta se eleva y se evidencia en nuestra piel como acné, irritación, y hasta puede generar un tipo de dermatitis, psoriasis, rosácea y demás”.

Y, por último, podemos mencionar la práctica de yoga, respiración y meditación para oxigenar nuestro cuerpo, calmar la mente y manejar mejor nuestras emociones, lo que va a contribuir a tener una piel más saludable y brillante.

La piel y los doshas

Vamos a ver los distintos tipos de piel de cada dosha. Empecemos por vata. Uno de sus atributos fundamentales es la sequedad, por lo tanto, no sorprende que sus pieles sean secas, frías y ásperas. Además, su pelo también va a ser seco y quebradizo.

Esto ocurre porque, no nos olvidemos que uno de los componentes de este dosha, es el aire. Y, al igual que nos pasa en el exterior, este aire va a tener una naturaleza similar al viento frío lo que provoca en la piel deshidratación, arrugas y envejecimiento prematuro. Entonces, la experta en Ayurveda, Rosa Pascual, sugiere que el cuidado correspondiente al tipo de piel de este dosha va a incluir una alta humectación y plantas calientes.

Veamos ahora qué ocurre con pitta. Sus pieles son cálidas y sensibles, porque el elemento primordial de este dosha es el fuego. Ahora bien, el exceso de calor va a producir ciertos desequilibrios como piel rojiza, picores, eczemas e inflamaciones.

Por lo tanto, en este caso Pascual explica que “el cuidado armonioso de una piel pitta precisa de plantas refrescantes y calmantes”.

Por último, recordemos que los elementos constitutivos del dosha kapha son el agua y la tierra, por lo que su piel va a ser suave y grasosa. Esa tendencia a la grasitud va a provocar acné en la juventud y flaccidez en la vejez.

En este caso, la especialista asegura que “un cuidado adecuado de este tipo de piel requiere la aplicación de plantas estimulantes”.

Ahora bien, el cuidado de la piel en cada caso es similar, pero a su vez tiene diferencias. Esto ocurre porque, como explica Pascual “no podemos tratar de la misma forma una sequedad de la piel producida por el viento y el frío, que la sequedad producida por el fuego, el sol y el calor. Las plantas serán siempre humectantes, pero en el primer caso, serán de naturaleza caliente, y en el segundo, frías”.

Y agrega que, según el Ayurveda, debemos equilibrar y neutralizar la causa de un problema de la piel, y no únicamente tratar sus síntomas.

Por último, sostiene que “la piel obtiene sus nutrientes de los alimentos y de la cosmética. Al igual que las sustancias que ingerimos, los cosméticos se convierten en elementos esenciales para la renovación de los tejidos. Si alimentamos nuestra piel con activos naturales y adecuados, su armonía y su luminosidad brotarán espontáneamente. Ese es el propósito de la cosmética formulada según la sabiduría ayurvédica”.

Para finalizar, vamos a compartir la rutina de cuidado de la piel propuesta por Rosana Cotes, pero no duden en consultar con un profesional para ver qué es lo que necesitan específicamente ustedes.

- Lo primero es realizar un estiramiento facial y masajes, porque esto ayuda a su elasticidad y humectación.
- Luego, hay que limpiar la cara a la mañana y a la noche. En la medida de lo posible, con productos herbales naturales a base de agua o jabones neutros naturales.
- También, es importante nutrir e hidratar la piel diariamente con el aceite de acuerdo al tipo de piel de nuestro biotipo.

- Evitar las cremas nocturnas densas, porque taponan los poros y agobian la piel.
- No aplicar jabones fuertes o abrasivos en el rostro.
- Reducir el uso de las leches limpiadoras, cremas y aceites espesos para los ojos. En cambio, se puede retirar el maquillaje con un pomo de algodón y un poco de aceite vegetal.
- Por otro lado, es importante revisar los productos que contienen alcohol para evitar su uso.
- Además, por muy cansados que estemos, no nos debemos acostar sin sacarnos el maquillaje.
- Y, por último, se pueden aplicar mascarillas naturales de vez en cuando.

Además, la especialista sostiene que “un baño diario con productos naturales mantiene el cuidado de nuestra piel y previene enfermedades y desequilibrios en ella. Adicional a esto, los aceites vegetales y esenciales son parte fundamental de los tratamientos y terapias corporales”. Por eso, es conveniente conocer cuál es el tipo de aceite que más le servirá a nuestra piel, de manera que podamos aplicar el correcto.