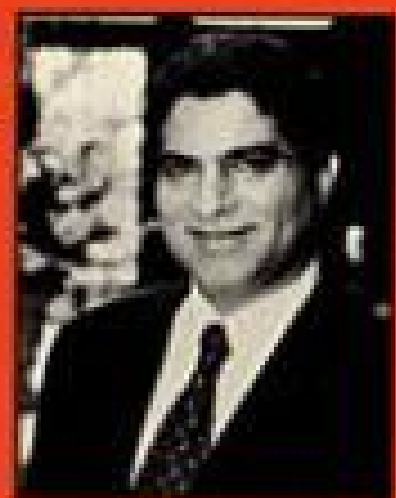


DEEPAK CHOPRA



PESO

PERFECTO

*El equilibrio mente / cuerpo*

---

*en un programa para conseguir*

---

*y mantener su peso ideal*



**D**EEPAK  
**C**HOPRA

# *Peso Perfecto*

Un programa para conseguir  
y mantener el peso ideal

Título original: *Perfect Weight*

Traducción: Ana Masía

1994 Deepak Chopra

Peso perfecto : El equilibrio mente / cuerpo en un programa para conseguir y mantener su peso ideal

En esta obra, el destacado médico y autor de best-seller, Deepak Chopra, presenta un programa de sencillas estrategias naturales para equilibrar mente y cuerpo con el fin de obtener su único peso ideal. Para ayudar a identificar estas características de su particular fisiología, *Peso perfecto* incluye un cuestionario sobre su tipo de cuerpo, basado en la tradicional ciencia india de la salud conocida como Ayurveda. Una vez completado el cuestionario y después de familiarizarse con las descripciones que el Ayurveda hace del cuerpo y sus variaciones, podrá acceder a cinco mil años de sabiduría con respecto a la salud humana. Con este sorprendente punto de partida usted logrará reconocer las necesidades reales y los ritmos de su cuerpo. Una obra clave para conocer la solución a un problema típico de los tiempos modernos, en los que la salud es un aspecto fundamental a tener en cuenta.

El equilibrio mente/cuerpo es un programa para conseguir y mantener su peso ideal. Chopra nos enseña a conseguir su peso ideal sin necesidad de contar calorías y elegir alimentos que transformarán su metabolismo.. Y que producirán energía en lugar de grasa.

"Este conciso y confiable programa le enseñará a reconocer su tipo de cuerpo y a utilizar el enorme poder curativo de la naturaleza para convertir el acto de comer en la fuente de salud y vigor que debe ser. Gracias a la lectura de esta obra aprenderá a: \* Conseguir su peso ideal sin necesidad de contar calorías. \* Eliminar hábitos indeseables como el ansia de ciertos alimentos y la compulsión. \* Individualizar su programa de mantenimiento del peso. \* Elegir alimentos que transformarán su metabolismo... y que producirán energía en lugar de grasa. \* Saber cuándo empezar a comer... y cuándo detenerse.

"Esta surgiendo una nueva medicina, en la que la mente, la conciencia, el significado de la vida y la inteligencia es lo mas importante. Chopra es un medico respetado y uno de los arquitectos de la nueva medicina."

Larry Dossey, autor de *Palabras que curan*.

"Al igual que Hipócrates, al Dr. Chopra se le ha aclamado por su nuevo enfoque que combina la antigua tradición de curación con las investigaciones mas modernas,"

Irv Kupciner, *Chicago Sun Times*

"Me gustaría que el Dr. Chopra fuera mi vecino para que de vez en cuando me hiciera una visita de doctor."

Judith Hooper, *Reseña de libros The New York Times*

"Toda la obra del Dr. Chopra contiene una gran belleza, un gran poder y está llena de sentido común."

Courtney Jonson, autor de *Henry James y la evolución de la conciencia*.

"El Dr. Chopra nos da información muy valiosa que nos ayuda a vivir más sanamente."

Dr. Berney Siegel, autor de *la Medicina, milagros y amor*.

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>1 Comprender La Verdadera Naturaleza De Su Mente Y De Su Cuerpo</b>	<b>6</b>
Una Breve Historia	7
El Cuerpo, Cómo Es En Realidad	8
Metabolismo Y Autorreferencia	9
Para Empezar	9
<b>2 Cómo Descubrir Su Tipo Ayurvédico De Cuerpo</b>	<b>13</b>
Su Tipo De Cuerpo	19
Cómo Definir Su Tipo De Cuerpo	21
<b>3 Cómo Dominar La Clave Para Perder Peso</b>	<b>23</b>
Equilibrar El Organismo	23
Homeostasis	24
La Importancia De La Rutina Cotidiana	25
Almorzar Todos Los Días A La Misma Hora	27
Crear Una Rutina Cotidiana Eficaz	28
Cómo Hacer El Masaje Garshan	28
Cómo Hacer El Masaje Ayurvédico Con Aceite	29
Cómo Preparar El Aceite De Sésamo Para El Masaje Ayurvédico	29
<b>4 Utilizar El Poder De La Digestión Para Adelgazar</b>	<b>31</b>
Consejos Para La Inteligencia Del Cuerpo	32
<b>5 Comer Bien Sin Hacer Dieta</b>	<b>35</b>
Alimentos Que Reducen Kapha	35
Alimentos Que Ayudan A Reducir Kapha	36
Técnicas Para Recuperar El Equilibrio	36
Comer Para Transformarse	37
Suplementos De Hierbas Para El Control De Peso	39
Dieta Sin Esfuerzo	40
<b>6 Ejercicios Sin Esfuerzo</b>	<b>41</b>
Crear Una Fisiología Que Queme Grasas	41
Ejercicio Y Ayurveda	42
Ejercicios Específicos Para Los Doshas	44
Saludo Al Sol	45
Cómo Hacer Un Ciclo De Saludo Al Sol	46
Cómo Hacer El Pranayama	47
<b>7 Superar Los Atracones Y Las Ansias De Comida</b>	<b>50</b>
La Importancia Del Gusto	50
Claves Para Satisfacerse Comiendo	50
Ideas Para Aprovechar Los Sabores	51
Meditación Con Respiración Consciente	54
Como Se Controla El Impulso De Comer De Origen Emocional	54
<b>Apéndice Cómo Obtiene, Usa Y Almacena El Cuerpo La Energía</b>	<b>56</b>

# INTRODUCCIÓN

*Peso Perfecto* no es un programa común de control del peso. En muchos aspectos es único, pero la diferencia fundamental con otros libros y enfoques más convencionales puede expresarse con suma sencillez. En lugar de comenzar suponiendo que usted tiene algo malo que debe corregirse, arrancamos de la idea de que no tiene nada malo, en absoluto. Al contrario, el programa está basado en el hecho de que usted es perfecto... y, más importante aún, que es único.

Por lo tanto, el peso ideal no puede expresarse en un número de dos dígitos que figure en la cartilla de una compañía de seguros, sino que es algo mucho más subjetivo. Sólo cuando se sienta saludable, lleno de energías, atractivo y cómodo con su cuerpo, habrá conseguido el peso ideal. Es usted la única persona que puede determinarlo, y la única opinión que en verdad cuenta es la suya.

Si intenta vivir de acuerdo con la idea artificial, generada por los medios, de cómo debe de ser el cuerpo humano, olvidará que para hacerlo tal como es trabajaron durante millones de años poderosas fuerzas de la naturaleza. El cuerpo es un milagro de ingeniería biológica. Su perfección está siempre presente, y el primer y más importante paso hacia una genuina buena salud consiste en comprenderlo. A pesar de lo que le hagan creer muchas autoridades, no hay necesidad de crear un "nuevo ser" para resolver el problema del peso o, en general, cualquier otro problema de salud. La solución reside en recuperar la fisiología perfecta con que la naturaleza ya lo dotó. Y es más fácil de lo que imagina.

Por supuesto, reconozco que esto puede resultar un tanto abstracto pues quizás ahora no se sienta perfecto. Tal vez no se sienta nada bien consigo mismo. Es muy probable que haya intentado uno o varios métodos de regímenes alimenticios accesibles en cualquier momento. Muchos le exigen contabilizar con cuidado la cantidad de calorías que consume. Otros, el consumo limitado de grasas, enérgicos ejercicios, o una mezcla de los dos. Si los ha probado, es casi seguro que adelgazó y quizás, al principio, con bastante rapidez. Pero también existe una gran probabilidad de que haya recuperado todos esos kilos perdidos y más en el término de un año o un año y medio. Por desgracia, las investigaciones demuestran que los efectos generales de la pérdida y recuperación de peso son peores que los del sobrepeso.

Contar calorías, privarse de los alimentos que le gustan y el agotamiento físico exagerado no tienen lugar en este libro. Al contrario, hallará principios simples y naturales para equilibrar la mente y el cuerpo. Si aprende a escuchar a su inteligencia interior, podrá restablecer el ritmo natural de su fisiología y recobrar la perfección única con que nació.

Vuelvo a enfatizar la palabra *única*. La combinación de elementos biológicos, emocionales y espirituales que constituyen su sistema mente/cuerpo es absolutamente singular y no puede definirse por medio de gráficos o cuadros. Si hojea el libro, no encontrará columnas de números. Pese a que mi experiencia con miles de pacientes a lo largo de años me permite reconocer ciertas normas de peso y altura, no son más que observaciones clínicas; sin duda no son ideales que se apoyan con la intención de regular el comportamiento. Si bien es posible que un hombre de un metro setenta centímetros de altura pueda sentirse sano y vital con un peso de 70 kilos, yo no afirmaría que este es el "mejor" peso para los varones de esa altura. No sería realista, si tengo en cuenta lo que sé de las variantes de la fisiología humana.

A fin de ayudarle a identificar las características de su fisiología, *Peso Perfecto* ofrece un cuestionario de tipo de cuerpo, basado en la ciencia tradicional india conocida como Ayurveda. Si completa el cuestionario y se familiariza con las descripciones asombrosamente precisas del Ayurveda referidas al cuerpo y sus variantes, podrá acceder de inmediato a cinco mil años de sabiduría sobre la salud humana. Con semejante comienzo podrá reconocer, quizá por primera vez, las necesidades y los ritmos reales de su cuerpo. Aprenderá a ver dónde ha transgredido esos ritmos y cómo recuperarlos. Adquirirá el poder de lograr su peso ideal sin el dolor físico, la tensión emocional y la posible desilusión que conlleva cualquier otro método de adelgazamiento.

De hecho, cuando haya aprendido a vivir de acuerdo con sus necesidades biológicas y no a combatir las, el peso correcto se alcanzará casi por sí solo. Desaparecerá el ansia por alimentos que no son sanos. La pérdida de autoestima que acompaña a los kilos de más es sustituida por bienestar

mental y físico. La falta de energía y los hábitos sedentarios ceden paso al entusiasmo por la vida y por participar en ella. Terminará pareciendo ridículo pensar en estos procesos naturales como una lucha, tal como proponen la mayoría de las dietas. ¡A fin de cuentas, la hierba no "lucha" por crecer, los peces por nadar, y la Tierra por dar vueltas alrededor del Sol!

Le invito a poner en práctica las ideas y técnicas de este libro lo antes posible, pues los beneficios de lograr y mantener el peso apropiado pueden ser de largo alcance, en especial si ya ha intentado otros métodos y se desilusionó con los resultados. Al recuperar el equilibrio en este área tan importante de la vida y disfrutar de la salud y el bienestar que lo acompaña, dará un paso importante e inspirador hacia la plenitud del potencial ilimitado que la naturaleza le brinda.

# I

## COMPRENDER LA VERDADERA NATURALEZA DE SU MENTE Y DE SU CUERPO

Estamos demasiado preocupados por el problema del sobrepeso. En mi opinión, en algunos casos se justifica y en otros, no. Pero aunque una persona esté justificadamente preocupada por el peso, a menudo adopta medidas ineficaces y hasta peligrosas para su salud. A menudo hemos tenido noticias de esta confusión en relación con las dietas de choque, los ejercicios extenuantes y las perturbaciones relacionadas con la comida como la anorexia y la bulimia. El tema del control de peso se convirtió en un enredo de evidencias contradictorias y en un cambio permanente de indicaciones que nos dejaron confundidos y, quizás, algo pesimistas con respecto a las posibilidades de cambios positivos.

Uno de los objetivos principales del libro es simplificar lo relativo al control de peso para que usted pueda adoptar decisiones inteligentes acerca de cómo lograr el peso deseado o cómo sentirse mejor con el que tiene. Para empezar, veamos algunas de las duras verdades que surgieron de la preocupación por los kilos de más.

Primero, la dieta considerada en el sentido tradicional de restringir la ingesta de alimentos casi siempre da resultado a corto plazo y casi nunca a largo plazo. Puede elegir cualquiera de los numerosos planes dietéticos accesibles en el mercado, atenerse a él unos meses y adelgazar. Pero esos kilos y tal vez algunos más volverán después de un tiempo. Esta experiencia la han vivido casi todos aquellos que han hecho dieta con seriedad.

Segundo, así como hay riesgos reales para la salud en el sobrepeso, también los hay en la pérdida de peso y el más peligroso es el efecto yo-yo que provocan las dietas. Existen evidencias comprobadas de que los ascensos y descensos importantes de peso tienen riesgos importantes para la salud. En un estudio, hombres que habían bajado más de cinco kilos en una década tenían una tasa de mortalidad mucho mayor que los que mantenían un peso estable. Y aunque no se individualizó ningún alimento en la investigación de los hábitos alimentarios de personas muy longevas al que pueda atribuirse esa longevidad, existe la evidencia de que esas personas sin duda mantienen un peso constante a lo largo de sus vidas adultas.

Por último, habría que reflexionar con suma seriedad sobre los efectos emocionales del control de peso. Creo que nos puede ayudar un notable estudio realizado en Finlandia, donde los ataques cardíacos se dan en un promedio que está entre los más altos del mundo. Mil doscientos ejecutivos de negocios con alto riesgo de enfermedades cardíacas por obesidad, hipertensión, colesterol elevado o tabaquismo fueron invitados a seguir un régimen estricto de dieta baja en grasas. Entretanto, se permitió que otro grupo de individuos de alto riesgo hiciera lo que quisiese. Por asombroso que parezca, los promedios de mortalidad fueron mucho más elevados en el grupo sobre el que se ejerció un control estricto. La única explicación consiste en que la tensión y la angustia provocadas por tener que seguir un estilo de vida poco familiar, "saludable", destruían por completo cualquier beneficio que pudiese tener ese estilo de vida de por sí.

Como ve, el peso y la salud son temas más complejos que consumir menos calorías o pasar de la manteca a la margarina. A menos que haya obesidad clínica, definida como un 25% de peso por encima del considerado normal para esa altura, lo que conviene tener en cuenta es un tema más subjetivo que ha sido ampliamente reconocido. Quizá, lo más importante debería ser la capacidad de sentir control sobre el propio cuerpo. Si siente que el peso es algo accidental, tal como una pierna rota, está justificado en cambiar. Si, por otra parte, se siente cómodo con sus proporciones actuales (y no es obeso), no debe permitir que la opinión de nadie desplace a la suya propia. En síntesis, tal vez ya haya conseguido usted el peso ideal. Pero si no es así, esta obra le enseñará cómo identificar esa meta ideal, cómo lograrlo sin tensión emocional ni dolor físico, y cómo mantenerlo en el futuro.



## UNA BREVE HISTORIA

Examinemos por un momento los hechos históricos que conducen a la obsesión actual por tener un cuerpo perfecto.

En 1876, cien años después de la firma de la Declaración de la Independencia, se consideraba normal que el jefe de una familia norteamericana de clase media tomara un "buen" desayuno. Esto incluía carne vacuna, tocino y huevos, papas/patatas fritas, tortitas, salchichas, gachas, rosquillas y fruta... todo de una "sentada".

Parece excesivo, ¿no? Aunque fuese el consumo de todo el día, estaría en contradicción con la mayoría de las recomendaciones actuales acerca de la dieta. ¡Como única comida es un signo de glotonería!

Pero consideremos esto: después de ingerir semejante desayuno, lo más probable era que el sujeto tuviese que afrontar una jornada de trabajo de entre doce y catorce horas en una granja o en alguna fábrica de la industria pesada como una acería o los ferrocarriles. Más aun, los patrones para juzgar una apariencia atractiva y saludable eran muy diferentes. En una época en que estaba muy difundido el rostro demacrado de los tuberculosos, en especial entre los pobres, la grasa era señal de prosperidad económica y bienestar físico. Hace cien años, se admiraba a muchas personas con demasiado sobrepeso, por lo menos según los criterios actuales. Un ejemplo sería William Howard Taft, que en los primeros años del siglo XX fue presidente de Estados Unidos y también presidente de la Corte Suprema de Justicia; pesaba más de 136 kilogramos, y a menudo tenían que ayudarlo a salir de la bañera.

Pero ya en el siglo XIX se oían voces que condenaban la forma extravagante de comer y los efectos sobre el cuerpo. Las compañías cerealeras fueron pioneras como proveedoras de comida sana. El trigo triturado fue inventado en 1892 por un vegetariano de Denver, Henry Perky.

Todavía vemos actitudes competitivas hacia la comida y el peso, y tal vez más fuertes que nunca. Pero se han producido cambios importantes que hacen la lucha más intensa aún. Por un lado, los refrigeradores se hicieron accesibles al público en la época cercana a la primera guerra mundial, y con ellos ciertos elementos perecederos como la manteca, la nata y hasta los helados... por no hablar de innovaciones más recientes como las bebidas sin alcohol, el jarabe de chocolate y los alimentos congelados con alta proporción de grasas. Entretanto, la vida cotidiana se hizo más fácil, por lo menos en lo que se refiere al trabajo físico. El enorme esfuerzo que significaba preparar un desayuno de costillas y huevos fue reemplazado por teclear la computadora y levantar el teléfono.

A comienzos del siglo XX, se invertía buena parte del trabajo que requería enorme cantidad de energías en producir mercaderías y servicios para la sociedad. Hoy en día, cuando la producción no requiere casi nada de trabajo físico y tenemos acceso inmediato a una amplia gama de alimentos muy tentadores pero que engordan mucho, existe un número mayor de personas que cumplen los patrones médicos de obesidad. Pero como esa comida acarrea una culpa tremenda, también se han extendido los esfuerzos para cambiar (aunque a menudo son inútiles). Las investigaciones demuestran que en cualquier año, la mitad de la población de Norteamérica inicia una dieta para reducir de peso; hay aproximadamente 50 millones de personas haciendo dieta en cualquier momento; un 75 por ciento de las mujeres norteamericanas creen que tienen que adelgazar: los ciudadanos americanos gastan más de 30 billones de dólares en sus esfuerzos por bajar de peso o, por lo menos, para prevenir el aumento. Aun así, la mujer promedio actual pesa entre dos y tres kilos más que hace veinte años, y el peso en general de los norteamericanos está ascendiendo.

¿A qué se debe ese comportamiento contradictorio? ¿Por qué la gente engorda, a veces hasta amenazar su salud, y a pesar de los intentos para cambiar? ¿Por qué fallan el 98 por ciento de los programas para bajar de peso? Para responder a estas preguntas es necesario comprender ciertos conceptos notables acerca del cuerpo y de cómo funciona.

Quiero presentarle el concepto de cuerpo/mente mecánico cuántico. Una vez que haya entendido el verdadero carácter del cuerpo y de la mente, que los vea como son en realidad, bastará con este conocimiento para causar un efecto asombroso sobre su comportamiento en lo referido al peso. En verdad, puede tener un efecto importante sobre el modo que usted tiene de concebir la vida como un todo.

El concepto del cuerpo humano que tiene la mayoría de nosotros en realidad se basa en una superstición: la superstición del materialismo.

Al decir *materialismo*, me refiero a la idea de que la apariencia de algo determina cómo es en verdad. Por supuesto, hasta cierto punto hace falta ser materialista en la vida cotidiana. Pero en sentido básico, no expresa lo que sabemos de la verdadera naturaleza de la realidad. Algunos aspectos de esto son muy evidentes: la Tierra parece plana pero sabemos que es redonda; nos parece que la tierra sobre la que estamos parados está inmóvil y sin embargo sabemos que gira a velocidades vertiginosas mientras recorre el espacio a miles de kilómetros por hora. Como verá enseguida, otros ejemplos de los límites del materialismo son más sutiles, pero en esencia es lo mismo. No podemos confiar del todo en nuestros sentidos.

Aunque éstos nos indiquen que el cuerpo es una estructura anatómica sólida, congelada, fija en el espacio y el tiempo, no es así. La verdad es que nuestro cuerpo es un río de inteligencia, información y energía que se renueva constantemente a cada segundo de la existencia. Del mismo modo que no se puede bañar en el mismo río dos veces, tampoco puede habitar la misma carne ni por una fracción de segundo, porque a cada instante crea, literalmente, un cuerpo nuevo.

Se cambia el cuerpo con menos esfuerzo, de manera más espontánea y más expedita que cuando se cambia de ropa. De hecho, en este mismo instante, en este mismo segundo, el cuerpo con el que lee este libro no es el mismo que cuando empezó, hace unos minutos.

En el Ayurveda (palabra sánscrita que significa "la ciencia de la vida"), el sistema de la medicina india tradicional en que se basa esta obra, el cuerpo humano se define como una fluctuación de energía e información en un campo más grande de energía e información. El cuerpo no es tanto una "cosa" como *un proceso*. Así, no nos concentraremos en las moléculas que conforman el cuerpo sino en el funcionamiento, los cambios, el fluir, de esos procesos que lo constituyen. Desde luego, para nuestros propósitos actuales, las funciones más importantes son la comida, la respiración, la digestión, el metabolismo, la eliminación, y una actividad muy importante que se conoce como el movimiento de la conciencia, que en realidad es la base de todas las demás.

Tomemos un ejemplo: el acto de respirar. Con cada respiración, se inhalan  $10^{22}$  átomos del universo. Este volumen astronómico de materia prima penetra en su cuerpo desde el medio ambiente y se transforma rápidamente en las células del corazón, los huesos, riñones e hígado. Por consiguiente, con cada exhalación, se liberan la misma cantidad de átomos de cada parte del cuerpo. En sentido literal, *se exhalan* trocitos y piezas del corazón y los riñones.

Desde un punto de vista técnico, compartimos nuestros órganos con otras personas todo el tiempo, y no sólo con nuestros contemporáneos sino con todos los que han vivido. Según cálculos matemáticos de isótopos radiactivos, puede demostrarse sin sombra de duda que en este mismo instante, en su cuerpo físico, tiene millones de átomos que una vez estuvieron en el cuerpo de Jesús, de Buda, de Gengis Khan o de Leonardo da Vinci o Miguel Ángel. En las últimas tres semanas, un cuatrillón de átomos —un 10 seguido de quince ceros— ha pasado a través de su cuerpo y también lo ha hecho por los de todos los seres vivientes de este planeta.

En menos de un año, el 98 por ciento de los átomos del cuerpo cambian por completo. Esto incluye los de ADN, que conservan la memoria de millones de años de evolución. La materia prima del ADN —carbono, hidrógeno, nitrógeno y oxígeno— viene y va cada seis semanas, como las aves migratorias.

En síntesis, de manera literal cambiar el cuerpo requiere tan poco esfuerzo como cambiarse de ropa, y un número casi infinito de átomos van y vienen en un parpadeo. El poeta Walt Whitman escribió: "Cada átomo que te pertenece también me pertenece". Tal vez lo haya pensado como una metáfora, pero es la verdad.

### ***EL CUERPO, CÓMO ES EN REALIDAD***

Lo que acaba de leer quizá le parezca llamativo, pero es sólo el comienzo. ¿Cuáles *son* esos átomos que fluyen sin cesar, saliendo de y entrando a su cuerpo?

Suponga que hace una visita al médico y le pregunta:

—¿Cuál es la naturaleza de esa unidad básica de materia que constituye la carne y los huesos de mi cuerpo?

Se enterará de que un átomo está hecho de partículas... pero que éstas no son, en realidad, objetos materiales, y suponerlo no es más que superstición. Más bien son fluctuaciones de energía e

información en un espacio de energía e información. Resulta que la materia prima del cuerpo no es material.

Si usted pudiese ver su cuerpo como es en realidad, vería un gran vacío en el que se encuentran puntos y manchas esparcidos y descargas eléctricas al azar. En realidad, el 99,999996 por ciento del cuerpo humano es espacio vacío. Y si pudiese entender de verdad el 0,000004 por ciento del cuerpo que parece materia sólida, comprendería que también es todo espacio vacío. Pero al mismo tiempo es *inteligencia*, esa calidad inmaterial de información que regula, construye, gobierna y se convierte en el cuerpo. ¡Y esa misma inteligencia del espacio interior forma parte del continuo con el exterior!

La Naturaleza recurre a la misma fuente de material para crear una galaxia, un bosque tropical o un cuerpo humano y también un pensamiento. Esto es esencial para el enfoque de este libro, en el que verá que las fluctuaciones de la conciencia que llamamos pensamientos son, en realidad, un reflejo de la inteligencia subyacente que forma parte del sistema mente/cuerpo. Al entender el que tenga el estado ideal. Pues, en verdad, dentro de usted, esperando a ser desplegado, hay un cuerpo gozoso, sano y perfecto.

### **METABOLISMO Y AUTORREFERENCIA**

El metabolismo de su cuerpo, que gobierna el modo en que la comida se consume y se convierte en energía, funciona bajo lo que podríamos llamar *macro* y *micro* influencias. La macro influencia, más grande, es esa inteligencia profunda que hemos mencionado, y que anima todo el universo. Al mismo tiempo, las emociones, los sentimientos, deseos y procesos de pensamiento modulan y cambian de manera constante nuestro perfil metabólico, y a esto lo llamo "micro" influencia. Hay emociones que aceleran el metabolismo, y otras que lo frenan. Algunas provocan una excesiva secreción ácida en el estómago; otras, el efecto opuesto. Cualquier cosa que suceda en esa red de inteligencia se expresa constantemente a sí misma a través de esos variados procesos metabólicos.

Para que dirija sus emociones y también esa inteligencia más grande, universal, hacia la perfecta salud, me gustaría que comience el proceso que en el Ayurveda se conoce como *autorreferencia*. Lamentablemente, en nuestra sociedad esa autorreferencia es muy poco común. No significa otra cosa que buscar dentro de sí mismo y del propio sistema de valores internos para influir en los pensamientos o acciones propios. La otra alternativa es referirse a los objetos, y significa que uno responde a lo de afuera para gobernar su comportamiento.

La autorreferencia aparece cuando uno dirige la atención hacia las claves internas. Éstas son mensajes de bienestar o malestar que emite nuestra fisiología para que podamos tener una salud perfecta. Como ve, la naturaleza, en su sabiduría infinita, en realidad sólo nos envía dos mensajes: bienestar o malestar. Cuando usted se siente bien en todo sentido, físico, emocional y espiritual, significa que va en la dirección correcta. A esto lo llamo *estado espontáneo de acción correcta*, pues la respuesta perfecta está presente en su mente/cuerpo para cada situación, según se presenta. La reacción ideal a cada hecho de la vida está presta en el cuerpo/mente cuando uno se halla en ese estado de acción correcta espontánea. Gracias a la sabiduría de la naturaleza, estamos dotados no sólo con un cuerpo físico sino con todo el universo con su inteligencia interior.

Para llamar a esa inteligencia interna basta con que utilice el proceso de atención... así que comencemos con una indicación específica para ayudarle a enfocar la atención a esa inteligencia interna de su cuerpo. Esta indicación le ayudará a identificar y a saber más acerca de su apetito y hábitos de comer.

### **PARA EMPEZAR**

La indicación es bastante simple y puede expresarse en una sola oración: *Coma cada vez que tenga hambre, pero cuando no tenga hambre, no coma.*

Me gustaría que siguiera esta indicación durante dos semanas lo más estrictamente que pueda.

Aunque lo atinado de esta instrucción *parezca*, evidente, muchas personas comen sin relación con el hambre. Comen por hábito, por influencias sociales, o por la tensión del trabajo y de las relaciones; en otras palabras, con referencia a los objetos. Estas personas buscan claves externas que disparen

su conducta, ya se trate de comer, dormir o trabajar. Si ésta ha sido su línea de conducta, nosotros le ayudaremos a cambiarla.

Recuerde: el hambre no es más que una señal de la inteligencia del cuerpo que desea comer y que está preparado para realizar un metabolismo adecuado del alimento que va a recibir. Si no se presenta el hambre, en ese momento no se requiere nutrición, y el cuerpo no está preparado para metabolizarlo.

He aquí una analogía que puede ilustrar mi argumento. Si usted pasa ante una estación de servicio y advirtió que tenía poco combustible, tendría sentido que entrara en ella e hiciera llenar el tanque. Pero supongamos que pasa ante la estación de servicio, mira el indicador y ve que el tanque está lleno. Si aún así se detuviera en la estación e intentase llenar el tanque, eso no sería un comportamiento productivo. No le brindaría ningún beneficio al automóvil, y pronto comenzaría a provocar un desastre. Lo peor es que usted mismo sabría que no le conviene. Y eso es lo que sucede cuando uno come sin tener hambre.

Desde luego, es mucho más emocionante y satisfactorio comer que cargar combustible. Se puede considerar a la comida como a un amigo cuando uno está solo. La preparación de la comida da una sensación de control de la que tal vez carezca en otras áreas de su vida. Ir al mercado a comprar alimentos evoca una sensación de abundancia que compensa de otros vacíos dolorosos.

Es complicado determinar cuándo uno realmente tiene hambre y, para ayudarlo a cumplir nuestra indicación de comer sólo cuando tiene hambre, he creado una técnica que le servirá para darse cuenta del nivel real de apetito y del modo apropiado de satisfacerlo.

Este "Satisfacciómetro" le ayudará a entender mejor lo relacionado con comer según el hambre. A diferencia del tanque de combustible, el estómago requiere lugar para permitir una digestión correcta. Si no queda espacio, usted sentirá malestar, distensión, pesadez y una digestión difícil; por lo tanto, comer hasta que el estómago esté completamente lleno produce toxinas metabólicas y, en última instancia, lleva a la obesidad.

<b>SATISFACCIÓNMETRO</b>	
<i>Cómo utilizar el satisfacciómetro:</i>	
1. Cada vez que tenga ganas de comer, coloque la mano sobre el estómago para concentrar la atención en esa zona del cuerpo. 2. A continuación, use la siguiente escala para determinar el nivel de su apetito:	
Nivel 0-1	Su estómago está completamente vacío; no siente la presencia de alimentos de la comida anterior en su organismo. Al mismo tiempo, tiene sensación de hambre. Es el punto en que tiene que empezar a comer.
Niveles 2, 3, 4	Así se siente cuando está comiendo sin molestias, o inmediatamente después de haber comido, cuando está digiriendo con normalidad. En estos niveles, no siente hambre.
Nivel 5	A medida que come, empieza a sentirse satisfecho.
Nivel 6	Éste es el punto de máximo bienestar. Se siente completamente satisfecho: no hay sensación de hambre ni de excesiva saciedad. En este nivel, debería dejar de comer.
<b>EVITE ESTOS NIVELES</b>	
Niveles 7 y 8	Ha sobrepasado el nivel de bienestar. Después de comer, siente malestar, pesadez, embotamiento y distensión del abdomen.
Nivel L	No puede comer un bocado más. Tiene el estómago lleno al punto de sentirlo distendido y mal, como se sienten algunos después de la cena de Año Nuevo.
Nivel V	Tiene una desagradable sensación de vacío en el estómago. Está famélico. Es importante comer antes de llegar a este nivel.
3.- En las próximas dos semanas, empiece a comer sólo si está en el rango del 0 al 1. Tal vez esto signifique comer a horas inusitadas, o no hacerlo durante largos períodos. Aún así, el proceso se basa por entero en el bienestar. Deje de comer siempre que llegue al Nivel 6.	
4.- Durante esas dos semanas, emplee el <i>Registro Diario de Niveles de Hambre</i> (página siguiente), para registrar la hora y el nivel de hambre cada vez que coma. Debe registrar no sólo las comidas, sino también cualquier aperitivo o tentempié.	

Veamos los diferentes niveles del "Satisfacciómetro" y qué significan.

*Nivel 0 a 1.* Mientras se desarrolla la digestión, llega un punto en el cual no se siente que haya quedado resto alguno en el estómago de la comida anterior. Éste se siente vacío, y se

experimenta hambre. En este nivel, siempre debería comer. No está famélico, pero hay una necesidad definida y genuina que exige satisfacción.

*Niveles 2, 3 y 4.* Esta escala describe cómo se siente mientras sigue comiendo sin malestar, o después de haber comido, cuando digiere los alimentos cómodamente. Si se concentra, puede sentir de manera definida la presencia de la comida en el estómago. En estos niveles no hay sensación de hambre.

*Nivel 5.* Comienza a sentirse satisfecho.

*Nivel 6.* Es el punto de máximo bienestar. Es entonces cuando debe cesar de comer.

*Niveles 7 y 8.* El estómago está repleto y la sensación es desagradable.

*Nivel L.* No podría comer un sólo bocado más. Incluso pensar en el alimento lo descompone. Siente el estómago distendido, como si acabara de consumir la cena de Año Nuevo. Por supuesto, es preciso evitar este nivel.

*Nivel V.* Hay una desagradable sensación de vacío en el estómago, y se siente famélico. Este nivel, como el L, es una desviación del camino del bienestar referido a uno mismo. Es conveniente comer antes de llegar a este nivel.

Con algo de práctica, podrá identificar su nivel de satisfacción en cada momento. Trate de colocar la mano sobre el estómago varias veces al día, para dirigir la atención a esa zona del cuerpo. A esto le llamo el *valor de la atención*, y puede aplicarse en todos los aspectos de la vida.

Una vez establecido el verdadero nivel de hambre, recuerde que, según el Ayurveda, conviene comer hasta llenar tres cuartas partes de la capacidad del estómago, no más. Desde luego, ésta es la definición del nivel 6 del "Satisfaccímetro". Comer más de una vez o una o dos horas después, provoca malestar.

REGISTRO DIARIO DE NIVELES DE HAMBRE							
Instrucciones: Cada vez que coma durante el día, llene los espacios blancos indicando a qué hora lo hizo, qué nivel de hambre tenía antes de comer, y cuál después. Cerciórese de registrar el nivel de hambre cada vez que come, aunque sea un bocadillo.							
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							
Hora a que come							
Nivel de hambre antes de comer							
Nivel de hambre después de comer							

Si se siente pesado, soñoliento o embotado después de comer, es probable que haya comido demasiado, pero la vez siguiente podrá corregirlo. No hay motivo para la culpa, pues cometer errores forma parte del proceso de aprender.

Mientras cumple la indicación de comer sólo cuando tiene hambre, tal vez se sorprenda haciéndolo a horas inusitadas. Y, en ocasiones, comerá muy poco, incluso durante un día entero o más. Esto se debe a que los ritmos biológicos están reacomodándose. Si no come, no tiene que ser porque está haciendo dieta sino porque no tiene hambre. Si *tiene* hambre, o sea, si está entre el 0 y el 1 de la tabla, coma. No intente resistirse. Sin embargo, las dos primeras semanas de este programa, no deberá comer, sea la hora que fuere, salvo que esté en los niveles 0 o 1. Estará seguro de que se halla en ese nivel cuando no pueda percibir la presencia de restos de la comida anterior en el estómago, y sienta una sensación definida de hambre.

Si sigue estas indicaciones durante dos semanas, tendrá tiempo de tomar más conciencia de las

señales internas del cuerpo, aunque no es una rutina recomendable para seguirla a largo plazo. Después de esta puesta a punto de la inteligencia interna del cuerpo, será conveniente adaptar el reloj biológico almorzando todos los días a la misma hora. En la mayoría de las personas esto sucederá de manera natural al cabo de las dos semanas. Descubrirá que tiene hambre más o menos a la hora del almuerzo, sobre todo si tomó un desayuno ligero.

Lo ideal será que la costumbre de poner fin a las comidas cuando llega al nivel 6 se consolide para toda la vida. Esto no es hacer dieta sino prestar atención al cuerpo y a su nivel de satisfacción genuina. La dieta implica tensión, esfuerzo y malestar. Por el contrario, ésta es una técnica para eliminar esos sentimientos.

Al comienzo de este capítulo, cuando comentamos la preocupación casi universal relacionada con el peso, dije que la validez de esa preocupación podía variar de un individuo a otro. Ahora, empleando la terminología de la autorreferencia y de la referencia a los objetos, analicemos la base de esa aflicción. Le ayudaré recordándole dos palabras muy significativas del subtítulo del libro: *peso ideal*.

Esta expresión puede definirse por la referencia a los objetos y también por la autorreferencia. Es muy importante que comprenda la diferencia, y cuál de las definiciones lo motiva.

Las tablas que usan las compañías de seguros para clasificar el peso según la altura serían un buen ejemplo de la definición objetiva del peso ideal. A menudo aparecen tablas similares en las balanzas públicas y en libros o artículos referidos a la dieta. Se supone que predicen salud y longevidad como resultado del peso. Si esto es cierto o no, escapa al tema de la presente obra, pero sin duda llevan a mucha gente a la conclusión de que está obesa, y a sentirse mal al respecto.

Otro ejemplo de la definición externa del peso ideal puede extraerse de la moda de extrema delgadez que muestran los modelos o los famosos, en especial en la publicidad de programas de dieta o máquinas de gimnasia, o cualquiera de los cientos de influencias a que estamos expuestos todos los días. Cuando en este libro utilizamos la expresión *peso ideal*, no son esas las definiciones que proponemos, y espero que *no* guíen sus decisiones con respecto a su peso y a su salud.

La definición autorreferida de peso ideal proviene de usted, no de la compañía de seguros o de una agencia publicitaria. Es el punto en el que usted considera que su apariencia es la mejor y se siente bien, basado en un punto de vista realista con respecto a usted y a sus metas. Esto no es lo mismo que decir que quiere ser un atleta olímpico ni una famosa cantante lírica. Ideas semejantes sólo lo conducirán a la derrota y la decepción. *El peso ideal tiene que ser una meta referida a usted mismo, importante y posible de lograr.*

Para definir mejor esa meta, responda las preguntas siguientes en un párrafo o dos, en una hoja de papel aparte, o piénselas con seriedad durante un tiempo. Le sugiero que vuelva a revisar esta lista para ver si sus ideas han cambiado.

1. ¿Por qué quiere cambiar de peso?
2. ¿Cuál quiere que sea su peso?
3. ¿Hay un motivo para que elija ese número *salvo* su convicción de que así se sentirá mejor tanto en el aspecto emocional como físico? Si es así, ¿Cuál sería el peso ideal si eliminara esos motivos?
4. ¿A qué edad pesó por última vez esa cifra?
5. Basado en los cambios inevitables ocurridos desde entonces en edad, forma de vida, responsabilidades de trabajo y familia, ¿cree que su respuesta a la pregunta 2 es autorreferida, importante y posible de lograr? *Si es así, esa cifra representa su peso ideal.*

## 2

# CÓMO DESCUBRIR SU TIPO AYURVÉDICO DE CUERPO

Como en todos los aspectos de la vida, las personas tienen reacciones individuales al alimento y, por lo tanto, un programa de control de peso con éxito debe tener un cuidadoso diseño que considere las necesidades individuales. El Ayurveda enseña que todo procedimiento relacionado con la salud, ya se trate de comer ciertos alimentos o de seguir un plan de ejercicios, debe evaluarse según la constitución de la persona que lo aplicará.

Es muy diferente de la práctica sanitaria occidental, en la que se examinan con mucho más cuidado las propiedades de distintos medicamentos que las características individuales de las personas a las que le son prescritos. Pensamos que, en realidad, no hay que separar esos rasgos del paciente del tratamiento que se indica.

Cuando un paciente va por primera vez a ver a un médico occidental, por lo general se le pide que complete una historia clínica; en lo fundamental, es para saber si se ha sometido alguna vez a cirugía y para poner en claro cuáles son los síntomas. Por el contrario, el Ayurveda pide información de tipo más elemental. ¿Cuál es la *naturaleza esencial* de una persona? ¿Cuál es la base del sistema mente/cuerpo de ese individuo? En consecuencia, el Ayurveda afirma que cualquier cosa que prescriba un médico, o que haga usted por sí mismo, debe basarse en la comprensión de su constitución y de las necesidades específicas que se derivan de ella.

En este capítulo hablaremos de los principios fisiológicos que convierten en un fenómeno tan único las reacciones de cada individuo, y al final del capítulo llenará usted un cuestionario para determinar su propio tipo ayurvédico de cuerpo.

Esto es vital, pues sólo conociendo su tipo de cuerpo podrá ponerse en contacto con su inteligencia interior, verdadera fuente de todo lo que constituye su vida. Pues ya sea que reaccione a la comida, a una carta de amor o a una crítica del jefe, actúa de acuerdo con una señal que se genera dentro de usted mismo, y en ningún otro lado.

Otra diferencia entre el Ayurveda y la medicina occidental contemporánea consiste en que ésta última dedica mucha atención a aislar las diferencias entre distintas enfermedades. Ésta es una información muy importante, pues resulta muy útil saber que existen tres categorías de hepatitis y cinco clases de sarampión. Pero también es muy importante reconocer las cualidades únicas de cada ser humano, y es en este área del cuidado de la salud donde la medicina occidental resulta ser menos sabia. No tiene una terminología para describir las similitudes y diferencias humanas de modo organizado. Por el contrario, para el Ayurveda esa terminología es fundamental, pues reconoce la existencia de tipos constitucionales como primer paso para entender la salud y la enfermedad.

¿Ha notado usted que ciertas personas, en los días frescos, se ponen gorras, bufandas y guantes, como si anticiparan el tiempo frío, mientras que otras usan camisa de manga corta? Algunos pueden trabajar bien toda la tarde después de un almuerzo consistente en salchichas y patatas fritas, y otros necesitan un nivel por completo diferente de nutrición. Tras beber una taza de café, hay gente que se pone nerviosa, pero a otra no le afecta en lo más mínimo. ¿Qué determina esas variantes? Aunque no sea algo que puedan revelar los rayos X, es muy real. Diferentes formas, tamaños, personalidades y características fisiológicas definen una individualidad bioquímica, y el Ayurveda organizó esa información en un sistema psicofisiológico de cuerpos.

La individualidad biológica expresa pautas únicas de inteligencia que existen en el interior de cada tipo de cuerpo. En el Ayurveda, se emplea la *palabra prakriti*, que en sánscrito significa literalmente "naturaleza esencial", para expresar tipo de cuerpo. Entonces, éste es como una especie de plano que esboza tendencias innatas, que operan en cada aspecto del sistema mente/cuerpo.

Saber cuál es su tipo de cuerpo le brindará información provechosa para saber cómo reavivar la inteligencia interna de ese organismo. Podrá identificar de qué alimentos, actividades y medicamentos obtendrá el mayor beneficio. Cada uno es un mensaje personal que la fisiología

interpreta según sus características individuales de mente y cuerpo. Tenga presente que la distinción entre estos dos elementos es limitada: entre mente y cuerpo se produce una intersección. Cada vez que pasa algo en la mente, hay un suceso correspondiente en el cuerpo. En el punto de unión en que el pensamiento se convierte en un hecho físico, el Ayurveda define tres agentes rectores, que son los *doshas*, principios mecánico cuánticos mente/cuerpo, que rigen el flujo de inteligencia a través de la fisiología.

En palabras sencillas, así es como se expresan los doshas: si usted es más bien delgado y tiene hábitos de alimentación muy irregulares, es probable que sienta hambre de pronto, a cualquier hora. Del mismo modo, tal vez tenga pautas de sueño muy impredecibles: a veces duerme las primeras horas después de acostarse, pero luego se despierta y como no puede volver a dormirse, se levanta y come un bocadillo. Basándome en esa información, yo podría identificar cuál de los tres doshas domina en usted. Y si me dijera que vive pendiente del reloj, sobre todo con respecto a las comidas, y que se muere de hambre si la cena se retrasa aunque sea media hora, podría reconocer otro dosha que tiene sobre usted una influencia dominante. Claro, también hay personas cuyos hábitos personales no son especialmente regulares ni irregulares, a las que podría aplicarse el término *de plácidas*. En ellas predomina un tercer dosha.

Con frecuencia, la capacidad de los médicos ayurvédicos para llegar a un entendimiento profundo de las características tanto biológicas como psicológicas basándose en ciertos actos relacionados con los hábitos de comer y de dormir, asombra a las personas. Pero no tiene nada de mágico. El Ayurveda (recordará usted que es la palabra sánscrita para designar "la ciencia de la vida") es el sistema mundial más antiguo del cuidado de la salud. Se basa en la comprensión de la relación entre el hombre y el resto de la naturaleza, y nació mucho antes de que esa relación se tornase oscura como lo es en el presente. De manera literal, el Ayurveda es la sabiduría de las edades. Pero no es la única tradición que reconoce la existencia de categorías fisiológicas específicas. En la Europa medieval surgió un sistema de clasificar a los individuos de acuerdo con cuatro "humores", que se derivaban de los cuatro elementos naturales, a saber, tierra, aire, fuego y agua. Se explicaban los temperamentos y conductas de las personas por un exceso de alguno de esos humores. Por ejemplo, Hamlet viste de negro en toda la obra de Shakespeare. Para el público del siglo XVII, esto significaba un exceso del humor tierra, que provoca un talante melancólico. Como verá, hay una analogía evidente con la terminología ayurvédica. Y hasta médicos occidentales muy expertos que trabajan en un marco de referencia aparentemente opuesto a cualquier sistema antiguo de "creencias populares", llegaron a reconocer de manera intuitiva características físicas y psicológicas que predisponen a cosas como las enfermedades cardíacas y el cáncer. El doctor Paul Dudley White, por ejemplo, que fue médico personal del presidente Eisenhower, observó que las personas altas y delgadas rara vez sufren de ataques cardíacos, que suelen ser más frecuentes en personas de físicos más bajos y anchos, en especial los varones de pechos amplios. En síntesis, no hay sistema de salud ni médico individual que ostente el monopolio de la sabiduría, pero el método ayurvédico de clasificar a las personas de acuerdo a la influencia de tres doshas es el enfoque más práctico y completo del que tenga noticia.

Para el propósito de este libro, ese enfoque significa que un programa de control del peso puede funcionar muy bien para cierto individuo pero ser muy ineficaz para otros, de constitución muy diferente en cuanto a su sistema mente/cuerpo. El tipo de cuerpo, cuyas tendencias se heredan al nacer, constituye la guía más natural para saber cómo debería comer, hacer ejercicios, y adoptar decisiones en cada área de la vida.

Los tres doshas que forman los tipos ayurvédicos de cuerpo son *Vata*, *Pitta* y *Kapha*. Aunque controlan todas las infinitas combinaciones de procesos que comprenden el ser, cada uno de ellos se relaciona con ciertos elementos de la naturaleza como un todo. Los doshas están en todas partes: en el clima, las plantas, los animales y, sin duda alguna, en los alimentos. Hasta las horas y las estaciones climáticas tienen sus doshas. Estos tres elementos lo conectan a usted como individuo con la organización de todo el universo. La unidad de la naturaleza vincula de manera íntima el plan grande con el pequeño, que es su carácter individual. Cuanto mejor comprenda este vínculo, mejor será su vida.

Cada uno de los tres doshas tienen ciertas funciones básicas perfectamente definidas:

- *Dosha Vata*, relacionado con el aire, controla todos los movimientos del cuerpo: las cuerdas vocales cuando uno habla, el movimiento de los pensamientos, el de las manos y los pies, el de



la sangre que fluye hacia el corazón. Las cualidades de Vata son seco, frío, ligero y, sobre todo, mutable. Cuando está en equilibrio, mantiene la energía, el movimiento y la respiración. Si no, puede provocar deshidratación, enfriamiento en todo el cuerpo e inestabilidad emocional.

- *Dosha Pitta*, relacionado con el fuego, controla el metabolismo y la digestión. En equilibrio, Pitta regula bien el hambre, la sed, el calor en todo el cuerpo y la agudeza de la inteligencia. Pero cuando está perturbado, provoca sensaciones de ira, frustración y, sobre todo, con respecto a nuestro tema, hambre.
- *Dosha Kapha*, que deriva del agua y de la tierra, controla la estructura del cuerpo, hasta en el nivel celular. Kapha mantiene la fuerza y la forma física en huesos, músculos y tendones. Cuando se desequilibra, puede causar enfermedades congestivas como resfriados y gripe, y es el responsable principal del sobrepeso.

Aunque su tipo de cuerpo manifieste un predominio de uno de los doshas, o una combinación de ellos, cada célula debe contener los tres para mantenerse viva. Necesita Vata (movimiento) para respirar, para que circule la sangre, para que el alimento pase por el tubo digestivo, y para que los impulsos nerviosos vayan del cerebro al resto del cuerpo. Necesita a Pitta (metabolismo) para procesar el alimento, el aire y el agua a través de todo el organismo y permitir un buen funcionamiento intelectual. Y tiene que tener Kapha (estructura) para mantener unidas las células y formar el tejido conjuntivo.

Si bien la naturaleza necesita los tres doshas para construir y sostener un cuerpo humano, cada uno de nosotros tiene una constitución diferente en lo que se refiere a la proporción de cada dosha que contenemos. Hay un porcentaje pequeño de gente que sea sólo del tipo Vata, Pitta o Kapha. Todos tenemos proporciones de los tres. A menudo se combinan dos doshas dominantes que caracterizan la fisiología del individuo y, en ocasiones, se encuentran los tres en igual medida.

Al conocer su tipo de cuerpo, usted puede saber qué dosha predomina en su fisiología, y esto le ayudará a formar hábitos de dieta, de ejercicios y una rutina cotidiana que mantenga su peso ideal y promueva la salud perfecta. Se trata de la naturaleza básica que usted heredó. Se trata de *quién* y *qué* es usted.

He aquí unas breves descripciones de los rasgos y conductas que caracterizan a los tres doshas.

LOS TRES DOSHAS		
Las funciones básicas		Las cualidades
	VATA	
Rige las funciones corporales relacionadas con el movimiento.		Móvil, rápido, ligero, liviano, frío, minucioso, áspero, seco; dirige a los otros doshas.
	PITTA	
Rige las funciones corporales relacionadas con el calor y el metabolismo.		Caliente, agudo, ligero, ácido, un poco oleoso.
	KAPHA	
Rige las funciones corporales relacionadas con la estructura y el equilibrio de los fluidos.		Pesado, oleoso, lento, frío, firme, sólido, torpe.
DIEZ TIPOS CONSTITUCIONALES		
TIPOS DE UN DOSHA		
Vata	Pitta	Kapha
TIPOS DE DOS DOSHAS		
Vata-Pitta	Pitta-Kapha	Vata-Kapha
Pitta-Vata	Kapha-Pitta	Kapha-Vata
TIPOS DE TRES DOSHAS		
Vata-Pitta-Kapha		

## VATA

### CARACTERÍSTICAS DEL TIPO VATA

- Constitución ligera y delgada.
- Realiza las actividades con rapidez.
- Hambre y digestión irregulares.
- Sueño ligero, interrumpido; tendencia al insomnio.

- Entusiasmo, vivacidad, imaginación.
- Excitabilidad, carácter cambiante.
- Rápido para absorber información, y también para olvidarla..
- Tendencia a la preocupación.
- Tendencia al estreñimiento.
- Se cansa con facilidad, tiende a la fatiga excesiva.
- La energía mental y física llega en explosiones.

#### ES MUY PROPIO DE VATA

- Tener hambre a cualquier hora del día y de la noche.
- El gusto por la excitación y el cambio constantes.
- Camina de prisa.
- Acostarse a diferentes horas todas las noches, saltarse comidas y, en general, es de hábitos irregulares.
- Hace la digestión bien un día y mal al siguiente.
- Manifiesta explosiones emotivas de corta vida y que olvida con rapidez.

Los tipos Vata son de constitución ligera y delgada. Hacen las cosas con rapidez. Un rasgo de sus acciones es la velocidad. Es probable que tengan hambre y digestión irregulares, y con frecuencia el sueño es ligero e interrumpido. Bajo tensión, es fácil que sufran de insomnio. Se fatigan a menudo, suelen agotarse, y la energía mental y física les llega en explosiones.

Por lo común, los tipos Vata son entusiastas, vivaces e imaginativos. Pero sus emociones cambian con rapidez y esas características pueden transformarse en ansiedad. A menudo, los Vata son rápidos para captar información, pero también para olvidarla.

En general, la gente de este dosha es impredecible y mucho menos estereotipada que los Pitta o los Kapha. Es muy propio de ellos tener hambre a cualquier hora, que les encante la excitación y el cambio constantes, acostarse a diferentes horas todas las noches, saltarse comidas y tener hábitos irregulares.

Como Vata se desequilibra más fácilmente que los otros doshas, es importante conservar estabilidad y regularidad en las costumbres para que eso no suceda. Vata controla los impulsos del sistema nervioso y, en consecuencia, se puede atribuir la impulsividad a un desequilibrio de este dosha. Por ejemplo, si uno come cada vez que tiene ganas, yo diría que hay una gran proporción de Vata en su conducta alimentaria. Esta forma impulsiva de comer es más evidente cuando las personas de este tipo están bajo tensión o cuando se sienten amenazadas. "Parece que, simplemente, dejo de comer", o, "Es como si nada tuviese buen sabor para mí", podría decir alguien Vata. Esos impulsos podrían ir en un sentido por completo diferente. En casos extremos, cuando el dosha se desequilibra mucho, la energía nerviosa y la actividad caótica consumen toda caloría que se ingiere. Se metabolizan con tal rapidez que nada se almacena como grasa. Y aunque esto atraiga a una persona con sobrepeso, no es un estado saludable. En etapas de desequilibrio Vata más profundo, podrían comenzar a destruirse los tejidos musculares.

En consecuencia, con respecto a los hábitos alimentarios los tipos Vata deben atenerse a un horario regular para las comidas, y cuidar de elegir alimentos variados. Tienen que evitar las comidas y las bebidas frías, que desequilibran de inmediato a este dosha. Hay que insistir en los alimentos pesados, fuertes, que tienen un efecto estabilizador y bienhechor; por ejemplo, estofados, panes, y postres calientes. Es conveniente que todo esté bien cocido y sólo se debe incluir una pequeña cantidad de frutas y verduras crudas en una dieta que se proponga equilibrar a Vata.

## PITTA

#### CARACTERÍSTICAS DEL TIPO PITTA

- Constitución mediana
- Fuerza y resistencia medias
- Hambre y sed agudos, digestión fuerte

- Tendencia a enfadarse o irritarse bajo tensión
- Piel pálida o rojiza, con frecuencia pecosa
- Aversión al sol, al clima cálido
- Carácter emprendedor, le gustan los desafíos
- Inteligencia aguda
- Habla precisa y articulada
- No puede saltarse comidas
- Cabello rubio, castaño claro o rojizo (o con reflejos cobrizos)

#### ES MUY PROPIO DE PITTA

- Sentirse famélico si la cena se atrasa media hora
- Vivir pendiente del reloj y detestar la pérdida de tiempo
- Despertarse de noche acalorado y con sed
- Hacerse cargo de una situación, o creer que debería hacerlo
- Aprender por experiencia que, a veces, otros lo consideran demasiado exigente, sarcástico o crítico
- Caminar con paso decidido

Por lo común, los tipos Pitta son de complejión mediana y fuerza y resistencia moderadas. Son de cutis claro, de piel rojiza y a menudo pecosa. Detestan el sol y el clima cálido. Sienten con intensidad el hambre y la sed. Tienen digestiones fuertes y no les gusta saltarse comidas.

Los Pitta tienden a enfadarse bajo tensión, pero son temperamentos emprendedores y les gustan los desafíos. Tienen un intelecto agudo y un habla precisa y bien articulada. El rasgo básico de Pitta es la intensidad. Cualquiera que tenga un llamativo cabello rojizo y un rostro rubicundo tiene mucho del dosha Pitta, como cualquiera que sea ambicioso, agudo, decidido en sus afirmaciones, audaz, discutidor o celoso.

En equilibrio, son personas cálidas y ardientes en sus emociones, y capaces de ser muy amorosas. Es muy típico de este dosha un rostro radiante de felicidad. También lo es sentir un hambre devoradora si la cena se atrasa media hora, vivir pendiente del reloj (caro, por lo general), y molestarse si pierden tiempo. Es Pitta despertarse de noche acalorado y sediento, y hacerse cargo de situaciones o creer que debería hacerlo. Los tipos Pitta caminan con paso decidido. Descubren con frecuencia que los demás los encuentran demasiado exigentes y, en ocasiones, demasiado sarcásticos y críticos.

Como está convencido de que su robusta digestión puede con todo, este tipo de persona tiende a comer de más. Cuando así lo hace, causando el desequilibrio del dosha dominante, suele tener molestias estomacales e intestinales, acidez y hasta úlceras. En consecuencia, conviene que coma con moderación y no abuse de esa digestión excelente. Tiene que evitar comer cuando está irritado o conmovido, y conviene que coma en lugares tranquilos, de ambiente apropiado. Es especialmente beneficioso para ellos comer al aire libre, entre bellezas naturales. A diferencia de los tipos Vata, a los Pitta les hacen bien las bebidas frías y las ensaladas. Es preferible que eviten la comida muy condimentada o caliente, y tiene que haber baja proporción de carne en la dieta Pitta. Son personas a las que se adapta bien la dieta vegetariana y la comida fresca, no procesada.

Cada rasgo de un dosha tiene aspectos positivos y negativos: positivos en equilibrio, y negativos en caso contrario. La autodisciplina de Pitta puede perder unos kilos con suma facilidad, la misma cualidad que lo hace florecer con un plan de ejercicios que le dé metas personales para cumplir. Pero si su dosha se desequilibra, puede tener un fuerte impulso autodestructivo; el abuso de alcohol, comer en exceso de manera crónica, y las perturbaciones clínicas de la alimentación se desarrollan si el enfado de Pitta se vuelve hacia adentro en forma de culpa. Sin embargo, es una personalidad que hace los mayores esfuerzos para mantener oculto a la vista de los demás el torbellino interior. Los desórdenes del apetito, como la anorexia, son frecuentes en las mujeres de este dosha, pese a que aparentan tener el control absoluto de su vida.

## KAPHA

## CARACTERÍSTICAS DEL TIPO KAPHA

- Complejión sólida y fuerte; gran fuerza y resistencia físicas.
- Energía firme; de movimientos lentos y graciosos.
- Personalidad tranquila, relajada; lentos para enfadarse.
- Piel fresca, suave, gruesa, pálida y, con frecuencia, grasa.
- Lentos para captar información, pero con buena retentiva.
- Sueño pesado, prolongado.
- Tendencia a la obesidad.
- Digestión lenta, hambre moderada.
- Afectuosos, tolerantes, benévolos.
- Suelen ser posesivos y complacientes.

## ES MUY PROPIO DE KAPHA

- Reflexionar las cosas largo tiempo antes de tomar una decisión.
- Despertar lentamente, quedarse en la cama largo rato, y necesitar un café antes de levantarse.
- Sentirse satisfechos con el *statu quo* y mostrarse conciliadores con los demás para preservarlo.
- Respetar los sentimientos de otros (hacia los que siente empatía verdadera).
- Buscar consuelo emocional en la comida.
- Tener movimientos graciosos, ojos líquidos, andar deslizante, aunque tengan sobrepeso.

Las personas de Kapha tienen una constitución robusta, de gran resistencia y fuerza físicas. Se mueven con lentitud y gracia. Tienen piel fresca, suave y pálida. De digestión lenta y hambre moderada.

Los tipos de este dosha suelen ser tranquilos, de personalidad relajada, y les cuesta enfadarse. Tienen sueño pesado y prolongado, y tienden a la obesidad más que los otros tipos. Captan la información con lentitud, pero tienen excelente memoria. Por lo general son afectuosos, tolerantes y benévolos, pero bajo tensión se tornan posesivos y complacientes. El tono básico de Kapha es *relajado*.

Este dosha, como principio estructural del cuerpo, brinda estabilidad y firmeza a la fisiología. Provee reservas de fuerza física y energía que residen en los cuerpos sólidos y pesados, típicos de los Kapha. En el Ayurveda se les considera afortunados, pues suelen disfrutar de una salud absoluta. Más aún, manifiestan una visión del mundo serena, feliz y tranquila.

Es muy propio de las personas dominadas por Kapha reflexionar largo tiempo antes de adoptar una decisión, despertar lentamente, quedarse mucho rato en la cama, y es probable que necesiten beber café antes de levantarse. Los tipos de este dosha aceptan el *statu quo* y concilian con los demás para preservarlo. Respetan los sentimientos de otros por los que sienten genuina empatía. A veces buscan consuelo emocional en la comida, cosa que puede representar un problema. Son de movimientos gráciles, ojos líquidos y andar sinuoso aunque estén obesos.

Las personas en las que domina Kapha tendrían que evitar helados, manteca, leche, postres y otros alimentos abundantes en grasa y muy dulces. También los fritos o aceitosos. Más bien, preferirán comida ligera y tibia. Lo más importante de todo, deberían comer sólo cuando tienen hambre, no sólo porque sea la hora o porque haya alimento a mano. Muchos tipos Kapha se benefician al ayunar una vez por semana, día en que no tomarán alimentos sólidos y sólo beberán jugos de fruta o leche descremada. Este ayuno brinda gran energía y vivacidad.

Muchas personas pertenecientes al tipo Kapha luchan con su peso toda la vida, y esto les provoca desesperanza y disminuye su autoestima. Pero no hay motivo para desistir. Hay que aceptar el hecho de que, sencillamente, el cuerpo de un Kapha no se ajusta al ideal promedio de complejión demasiado delgada, cosa que no significa falta de belleza ni ninguna otra clase de inferioridad. Como

son de digestión lenta, suelen bajar de peso de manera más gradual. Pero el Ayurveda enseña que un cuerpo equilibrado nunca tiene sobrepeso, y estos tipos, cuando se estabilizan, volverán de manera natural al peso ideal.

### **SU TIPO DE CUERPO**

Al final de este capítulo encontrará un cuestionario que le permitirá determinar su tipo de cuerpo. Pero ahora que tiene una idea de los tres doshas, le quedará claro que el exceso de peso, por lo general, se asocia a Kapha. Eso se debe a que este dosha gobierna la estructura de la fisiología, y entonces el desequilibrio de éste siempre dará como resultado la obesidad. Sin embargo, no es insólito que un desequilibrio en los doshas Vata o Pitta precipite el de Kapha asociado con el sobrepeso; un ejemplo sería comer de manera compulsiva. En consecuencia, no importa cuál sea su dosha dominante, usted puede tener tendencia a la obesidad. Hasta un tipo Vata puede llegar a ella.

Ahora está preparado para completar el Cuestionario del Tipo de Cuerpo. Al saber su tipo de cuerpo podrá ponerse en contacto con su inteligencia interna y responder con mayor precisión a las señales provenientes de su interior. Permítame ser muy claro acerca de esto, porque no quisiera que piense que los doshas son un modo de definir los límites de sus posibilidades, como lo sería la falta de altura que le impediría ser jugador profesional de baloncesto. Los doshas son como una especie de destino, pero en el mejor sentido posible. Una comprensión correcta de su tipo de mente/cuerpo le permite el acceso a su naturaleza genuina y a su ser saludable, bello y perfecto.

### **CUESTIONARIO DEL TIPO DE CUERPO AYURVEDA**

El siguiente cuestionario está dividido en tres secciones. Lea cada afirmación de las primeras 20 preguntas, que se aplican al dosha Vata, y marque la puntuación que le corresponde, de 0 a 6.

0 = No se aplica a mí

3 = Se aplica un poco a mí (o a veces)

6 = Se aplica casi siempre (o la mayor parte del tiempo)

Al final de la sección, anote su puntuación total de Vata. Por ejemplo, si obtiene 6 para la primera pregunta, 3 para la segunda y 2 para la tercera, el total será  $6 + 3 + 2 = 11$ . Sume de este modo toda la sección, y llegará a su puntuación final de Vata. Proceda del mismo modo para las 20 preguntas referidas a Pitta y a Kapha.

Cuando termine, tendrá tres valoraciones separadas. Comparándolas, determinará su tipo de cuerpo.

En lo que se refiere a los rasgos objetivos, la elección será evidente. En cuanto a los mentales o de comportamiento, que son más subjetivos, tendrá que responder según cómo se sintió y actuó la mayor parte de la vida, o por lo menos los últimos años.

---

### **SECCIÓN I: VATA**

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre
1.- Realizo una actividad con rapidez.	0 1 2 3 4 5 6		
2.- No tengo buena memoria a largo plazo.	0 1 2 3 4 5 6		
3.- Soy de naturaleza entusiasta y vivaz.	0 1 2 3 4 5 6		
4.- Soy de físico delgado, no aumento de peso con facilidad.	0 1 2 3 4 5 6		
5.- Siempre aprendo con gran rapidez.	0 1 2 3 4 5 6		
6.- Mi paso característico es leve y rápido.	0 1 2 3 4 5 6		
7.- Suelo tener dificultad para tomar decisiones.	0 1 2 3 4 5 6		
8.- Tiendo a acumular gases y tener estreñimiento.	0 1 2 3 4 5 6		
9.- Por lo general, tengo las manos y los pies fríos.	0 1 2 3 4 5 6		
10.- Me pongo ansioso y me preocupo con frecuencia.	0 1 2 3 4 5 6		
11.- No tolero el clima frío como la mayoría de las personas.	0 1 2 3 4 5 6		
12.- Hablo rápido y según mis amigos, soy charlatán.	0 1 2 3 4 5 6		

13.- Mi estado de ánimo cambia a menudo, y soy, más bien, emotivo.	0	1	2	3	4	5	6
14.- Muchas veces me cuesta conciliar el sueño o dormir bien toda la noche.	0	1	2	3	4	5	6
15.- Mi piel tiende a ser muy seca, en especial en invierno.	0	1	2	3	4	5	6
16.- Mi mente es muy activa, a veces inquieta, pero siempre imaginativa.	0	1	2	3	4	5	6
17.- Mis movimientos son rápidos y dinámicos; mi energía suele llegar en arranques.	0	1	2	3	4	5	6
18.- Me excito con facilidad	0	1	2	3	4	5	6
19.- Mis hábitos de comer y dormir son irregulares.	0	1	2	3	4	5	6
20.- Aprendo con rapidez, pero también olvido con rapidez.	0	1	2	3	4	5	6

PUNTUACIÓN VATA \_\_\_\_\_

### SECCIÓN 2: PITTA

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre				
1- Me considero muy eficiente.	0	1	2	3	4	5	6
2.- En mis actividades, suelo ser extremadamente preciso y ordenado.	0	1	2	3	4	5	6
3.- Soy obstinado y tengo modales algo autoritarios.	0	1	2	3	4	5	6
4.- En climas cálidos, me siento incómodo y me fatigo más que otras personas.	0	1	2	3	4	5	6
5.- Sudo mucho.	0	1	2	3	4	5	6
6.- Aunque no siempre lo demuestre, me irrito o me enfado a menudo.	0	1	2	3	4	5	6
7.- Si me salto una comida o ésta se retrasa, me siento mal.	0	1	2	3	4	5	6
8.- Mi cabello puede describirse por una o más de las siguientes características:							
• canas o calvicie prematuras	0	1	2	3	4	5	6
• delgado, fino, lacio							
• rubio, rojizo o color arena							
9.- Tengo apetito intenso; si quiero puedo comer grandes cantidades.	0	1	2	3	4	5	6
10.- Mucha gente me considera obstinado.	0	1	2	3	4	5	6
11.- Mis intestinos son muy regulares; sufro con más frecuencia de diarreas que estreñimiento.	0	1	2	3	4	5	6
12.- Me impaciento con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
13.- Suelo ser perfeccionista con los detalles.	0	1	2	3	4	5	6
14.- Me enfado con suma facilidad, pero también olvido rápido.	0	1	2	3	4	5	6
15.- Me encantan las comidas frías como los helados, y las bebidas frías.	0	1	2	3	4	5	6
16.- Es más probable que sienta demasiado caldeada que fría una habitación.	0	1	2	3	4	5	6
17.- No tolero las comidas muy calientes ni muy condimentadas.	0	1	2	3	4	5	6
18.- No soy tan tolerante con los que no están de acuerdo conmigo.	0	1	2	3	4	5	6
19.- Suelo ser demasiado crítico con los demás, y también conmigo mismo.	0	1	2	3	4	5	6
20.- Disfruto con los desafíos y, cuando quiero algo, trato de lograrlo con mucha decisión.	0	1	2	3	4	5	6

PUNTUACIÓN PITTA \_\_\_\_\_

### SECCIÓN 3: KAPHA

	No se aplica	Se aplica a veces	Se aplica casi siempre				
1.- Mi tendencia natural es a hacer las cosas de modo lento y relajado.	0	1	2	3	4	5	6
2.- Gano peso con más facilidad que otros, y tardo más en perderlo.	0	1	2	3	4	5	6
3.- Tengo carácter plácido y sereno; no me exaspero con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
4.- Puedo saltarme comidas sin sentir ningún malestar importante.	0	1	2	3	4	5	6
5.- Tiendo a tener un exceso de mucosidad o flema, congestión crónica, asma o sinusitis.	0	1	2	3	4	5	6

6.- Para sentirme bien al día siguiente, necesito dormir por lo menos ocho horas.	0	1	2	3	4	5	6
7.- Gozo de sueño profundo	0	1	2	3	4	5	6
8.- Soy tranquilo por naturaleza y no suelo enfadarme.	0	1	2	3	4	5	6
9.- No aprendo con tanta rapidez como otros, pero tengo excelente retentiva y larga memoria.	0	1	2	3	4	5	6
10.- Tiendo a ponerme muy rollizo; almaceno grasa con facilidad.	0	1	2	3	4	5	6
11.- Me molesta el clima frío y húmedo.	0	1	2	3	4	5	6
12.- Tengo cabello grueso, oscuro y ondulado.	0	1	2	3	4	5	6
13.- Mi piel es suave, tersa, más bien pálida.	0	1	2	3	4	5	6
14.- Mi complexión es grande y sólida.	0	1	2	3	4	5	6
15.- Las siguientes palabras me describen bien: sereno, de carácter dulce, afectuoso y benévolo.	0	1	2	3	4	5	6
16.- Tengo digestión lenta, y por eso me siento pesado después de comer.	0	1	2	3	4	5	6
17.- Tengo mucha energía y resistencia física, y un nivel regular de energía.	0	1	2	3	4	5	6
18.- Por lo general, camino con paso lento y mesurado.	0	1	2	3	4	5	6
19.- Tiendo a dormir mucho y a levantarme aturdido, y suelo tardar en ponerme en actividad por la mañana.	0	1	2	3	4	5	6
20.- Soy lento para comer, y lento y metódico en mis acciones.	0	1	2	3	4	5	6

PUNTUACIÓN KAPHA \_\_\_\_\_

---

### PUNTUACIÓN FINAL

---

VATA

PITTA

KAPHA

---

### ***CÓMO DEFINIR SU TIPO DE CUERPO***

Ahora que ha sumado los puntos, podrá determinar su tipo de cuerpo. Si bien hay sólo tres tipos de dosha, el Ayurveda los combina de diez maneras posibles y define así diez tipos de cuerpo diferentes.

- **Si una puntuación es mucho más alta que las otras, lo más probable es que su tipo sea de un solo dosha.**

TIPOS DE UN SOLO DOSHA:

Vata

Pitta

Kapha

No cabe duda de que es de un solo dosha si la valoración de uno de ellos es el doble de otro (por ejemplo, Vata: 90, Pitta: 45, Kapha: 35), pero también puede aplicarse un margen menor. En los tipos de un solo dosha, las características de Vata, Pitta o Kapha son muy evidentes. El siguiente con más alta puntuación se manifestará en sus tendencias naturales, pero será mucho menos definido.

- **Si no domina ningún dosha, usted es de dos doshas.**

TIPOS DE DOS DOSHAS:

Vata-Pitta o Pitta-Vata

Pitta-Kapha o Kapha-Pitta

Vata-Kapha o Kapha-Vata

Si es de dos doshas, los rasgos de los dos dominantes serán manifiestos. Aquél en el que haya conseguido más puntos predominará en su tipo de cuerpo, pero los dos son importantes.

La mayoría de las personas es de dos doshas. Un tipo de dos doshas puede tener una puntuación como ésta: Vata: 80; Pitta: 90; Kapha: 20. Si su prueba dio este resultado, puede considerarse un tipo Pitta-Vata.

- **Si las tres puntuaciones resultan casi iguales, es posible que sea un tipo de tres dosha.**

TRES DOSHA:

Vata-Pitta-Kapha

No obstante, este último es considerado el menos frecuente de todos. Revise otra vez sus respuestas, o pídale a un amigo que lo haga. También puede releer las descripciones de Vata, Pitta y Kapha que se incluyen en este capítulo para ver si en su constitución predominan uno o dos de los doshas.



## CÓMO DOMINAR LA CLAVE PARA PERDER PESO

Durante millones de años, la lucha por conseguir suficiente comida fue una prioridad para la especie humana. De ello dependía la supervivencia, y las sociedades se organizaban en torno a ese tema. En los períodos de abundancia, era natural y prudente que la gente comiese todo lo posible, pues no cabía duda de que le esperaba un futuro de escasez. Siguiendo esta alternancia de banquetes y hambrunas, el cuerpo humano desarrolló un proceso por el cual almacenaba el alimento que el metabolismo no transformaba de inmediato en energía: lo guardaba en forma de grasa. Por supuesto que fue un mecanismo de adaptación que tuvo mucho éxito para la fisiología humana. Esa grasa almacenada significaba que la especie podía sobrevivir a los períodos de hambre.

En el presente, por lo menos en algunas partes del mundo, ha acabado esa alternancia entre abundancia y escasez. En los países más afortunados podemos comer cuando queramos, tanto como queramos, todo el tiempo que queramos. Pero la química del cuerpo todavía no se ha adaptado a este cambio. Sigue preparándose sin cesar para el período de hambre que cree que le espera. Sigue almacenando como grasa todo lo que no se convierte rápidamente en energía.

Esto no es una enfermedad. Es normal y natural. Su peso actual es el resultado natural de lo que se come, en combinación con la energía que requiere su estilo de vida y los efectos persistentes de millones de años de evolución humana.

Aunque usted alterase de manera drástica sus hábitos alimentarios y la intensidad de sus ejercicios cotidianos, de todos modos estaría gordo según las pautas de la moda contemporánea. Esto tiene dos motivos. Primero, las pautas de la moda están muy lejos de la complejidad de la mayoría de las personas. Segundo, su cuerpo no distingue entre la privación de alimento para poder calzarse unos pantalones ajustados y la provocada por la escasez o alguna otra catástrofe.

En cualquiera de los dos casos, el cuerpo entra en un "estilo famélico", de metabolismo desacelerado, en que las grasas se queman con más lentitud. Recuerde: éste es un mecanismo muy poderoso, que ha evolucionado a lo largo de toda la historia de la especie humana. Es un cambio muy difícil.

Todo esto significa que es más subjetivo de lo que imaginaba definir si hay sobrepeso o si tiene su peso natural. Si ha estado comiendo un cuarto de helado de chocolate al día, aunque pueda encontrar un modo de racionalizarlo, sabe que no es lo natural, pues aparece un desequilibrio. Si quiere corregirlo y volver a la sincronización con la perfección del origen, por supuesto que puede hacerlo. Pero si intenta ir más allá de la perfección *en dirección contraria*, tratando de imitar un físico totalmente diferente al suyo propio, estará luchando contra fuerzas biológicas muy difíciles de dominar, sobre todo durante períodos prolongados.

El control eficaz del peso tiene, al menos, dos componentes importantes: reconocer y eliminar conductas que son producto de desequilibrios, y reconocer, aceptar y disfrutar de lo que es la verdadera naturaleza *de uno*. El propósito de este capítulo es ayudarle a cumplir ambos cometidos.

### **EQUILIBRAR EL ORGANISMO**

El sobrepeso representa un desequilibrio general de la fisiología o, dicho de otro modo, que el problema del peso no es sólo eso. Si nos concentramos sólo en bajar de peso y medimos el progreso por kilos y centímetros, el éxito será siempre limitado porque no tuvimos en cuenta aquel desequilibrio general.

La sola pérdida de peso no creará nunca un estado de equilibrio perfecto en la fisiología, pero crear ese equilibrio siempre terminará en un resultado espontáneo y positivo: su peso adoptará el nivel normal y natural para usted. Y si comienza otra vez a seguir pautas externas, nuevamente provocará un desequilibrio.

Con mucha frecuencia, cuando decidimos adelgazar lo que en realidad deseamos es ser más

hermosos, más atractivos, tener más vivacidad o energía. Y sin embargo, cuando la gente ve esas cualidades en otro, no las ve según el peso real. El Ayurveda afirma que la belleza externa depende de la belleza interna. Y esta última es el resultado espontáneo del equilibrio perfecto entre mente y cuerpo.

Conseguir ese equilibrio significa volver a conectar la fisiología con la inteligencia natural que ya está dentro de uno. Significa eliminar todo obstáculo para la plena expresión de esa inteligencia. Para emplear la terminología ayurvédica, significa equilibrar los tres doshas de modo que el flujo de inteligencia por nuestra fisiología sea perfecto.

El genio escultórico de Miguel Ángel consistía en su capacidad para ver la estatua terminada en el interior de un bloque de mármol bruto. El desafío para él no consistía en hacer esa escultura sino en liberar la que ya estaba presente, prisionera en la piedra. En esencia, eso es lo que hace usted cuando recupera el equilibrio. En lugar de crear un yo "nuevo", más delgado, lo que hace es *liberar* al ser oculto. Es un proceso de descubrimiento personal. Ese yo oculto que quiere emerger, ya está en perfecto equilibrio. Encontrarlo no es algo automático, y cada persona logra ese equilibrio a su manera. Igual que el hambre y la sed, el instinto para equilibrarse está dentro de nuestra fisiología. Una vez que comience a seguir a ese instinto, la perfección de su verdadera naturaleza resplandecerá.

Claro que, en el fondo, es cuestión de auto-aceptación. Ésta es la condición previa de la belleza física verdadera, como también de la felicidad emocional y la plenitud espiritual. Dicho de otro modo, la *falta* de autoaceptación es la base de gran parte de la desdicha humana y de la conducta autodestructiva. Es lo que lleva a las personas a intentar camuflar sus problemas, ya sea por medio de cosméticos o comiendo demasiadas golosinas. Sin embargo, todos conocemos a individuos que aun sin cumplir los requisitos convencionales de atractivo físico, tienen un aura especial que es la expresión de haberse aceptado a sí mismos. Cuando piense en introducir cambios en su vida, cuide de que se apoyen en una sólida base de sentimientos positivos hacia usted mismo, y no en la idea de otro acerca de cómo debería ser. Comprender esa diferencia puede constituir la diferencia fundamental entre el éxito y la desilusión cuando pone en práctica un programa para el control del peso. Recuerde que en el Ayurveda nada es mecánico o técnico solamente. Sus motivos y sentimientos son tan importantes como cualquier cosa que haga o que no haga.

#### VATA DESEQUILIBRADO

- Piel seca o áspera
- Insomnio
- Estreñimiento
- Fatiga común
- Dolores de cabeza por tensión
- Intolerancia al frío
- Artritis degenerativa
- Pérdida de peso
- Ansiedad, angustia

#### PITTA DESEQUILIBRADO

- Erupciones, enfermedades inflamatorias cutáneas
- Úlcera péptica, acidez
- Problemas visuales
- Excesivo calor corporal
- Canas o calvicie prematuras
- Hostilidad, irritabilidad

#### KAPHA DESEQUILIBRADO

- Sobrepeso / obesidad
- Digestión lenta
- Alergias, congestión sinusoidal, nariz goteante
- Torpeza, depresión
- Pereza, abulia
- Asma
- Problemas en las articulaciones

### **HOMEOSTASIS**

Cada función del organismo tiene un nivel natural al que tiende a regresar, igual que un termostato cuando alcanzó cierto punto. El término médico es *homeostasis*. Por ejemplo, se puede elevar la temperatura corporal corriendo ochocientos metros o dándose un baño sauna, pero al terminar, volverá a los 36.5 grados centígrados. Ése es el punto de partida del termostato orgánico, y si se aleja mucho de él o durante demasiado tiempo, sufrirá consecuencias desagradables.

Una de las razones de la complejidad humana es que tenemos cientos de termostatos instalados dentro, y cada uno obedece sus propias reglas naturales. El cuerpo no tiene un sólo punto de equilibrio sino muchos, y la coordinación entre ellos es casi un milagro. Se podría pensar que la corriente sanguínea es un torbellino azaroso de sustancias químicas, dada la asombrosa cantidad de hormonas, nutrientes y diversos mensajeros moleculares que fluyen por ella. Pero, en realidad, está

equilibrada con tal exactitud que todas esas moléculas van a donde se necesitan con exquisita precisión de tiempo y cantidad.

Del mismo modo, el cerebro puede seguir el hilo de todas nuestras funciones biológicas sin confundirse. Una porción minúscula de materia gris en el cerebro anterior, el *hipotálamo*, que pesa más o menos cuatro gramos y medio, se encarga de equilibrar una cantidad asombrosa de operaciones diversas, incluyendo el metabolismo de grasas y carbohidratos, el dormir y el despertar, el apetito, la sed, secreciones digestivas, nivel de fluidos, crecimiento y temperatura corporal. En síntesis, el hipotálamo controla todo lo que sucede en el organismo de manera automática, incluyendo todos los factores que determinan el peso.

El equilibrio fisiológico es función de la inteligencia. Somos mucho más que una colección de termostatos, pues éstos no pueden regularse a sí mismos, y nosotros sí. La regulación original con la que uno nació es el *prakriti*, el tipo de cuerpo. Al nacer, está regulado el equilibrio ideal para los tres doshas, para toda la vida de esa persona.

Así como las funciones automáticas del cuerpo obedecen al hipotálamo, los cientos de termostatos obedecen a la regulación principal de los doshas. Pero hay una diferencia fundamental: es posible comunicarse con los doshas e influir en ellos, pero no puede hacerse lo mismo con el hipotálamo. Es predecible que los niveles de Vata se eleven en presencia de una influencia perturbadora como el clima frío, el aire seco en movimiento, el miedo, la comida muy condimentada, y quedarse levantado hasta muy tarde; todo eso perturba a Vata. Estas conductas le dicen "más Vata" al cuerpo. Del mismo modo, Pitta y Kapha tienen sus propios catalizadores.

Esos desequilibrios que se acumulan con el tiempo nos alejan de nuestro *prakriti*, de nuestro verdadero destino. En el Ayurveda, se llaman *vikriti*, palabra sánscrita que significa "desviarse de la naturaleza". Por lo tanto, *prakriti* y *vikriti* son opuestos, pues el primero se refiere a lo que es natural para una persona, y el otro a lo que no lo es. La mala comida, los malos hábitos de sueño, las emociones negativas y la tensión física y/o mental toman la vida un poco menos natural y hasta llegan a provocar síntomas físicos, enfermedades y problemas tales como el sobrepeso. También existe un aspecto emocional en esto. Las costumbres autodestructivas convierten las respuestas emocionales positivas en negativas. En síntesis, el *vikriti* nos hace más sensibles a las presiones de toda índole.

Pero el *vikriti*, o desequilibrio, en realidad es una ilusión edificada sobre afirmaciones dañinas. Una de las más peligrosas, que hemos llegado a dar por sentada, es el concepto del ego. Con esto me refiero a la convicción de que uno es una entidad individual, separada del universo. Esta es una creencia condicionada, un producto de la cultura; es sencillamente un punto de vista, no un absoluto biológico. El cuerpo de uno no tiene un comienzo definido en el tiempo ni en el espacio, y no avanza hacia un fin predeterminado. La fisiología se rehace a sí misma constantemente a cada segundo, y seguirá haciéndolo mientras exista. El modo en que sigue haciéndolo es influido directamente por señales que envía el cerebro en relación con todo lo que uno hace: el trabajo, las relaciones y, por supuesto, lo que uno come. Si uno continúa repitiendo los mismos sentimientos y pensamientos negativos que lo abrumaron durante años, seguirá teniendo la misma fisiología. Pero, por fortuna, es posible cambiar eso. Bajo esos hábitos negativos existe algo muy diferente y bello; bajo la superficie hay un conjunto original, ideal, la única combinación de los doshas Vata, Pitta y Kapha que constituyen el ser real. Si puede recuperarse esa combinación, el sobrepeso y cualquier otro problema desaparecerán de modo espontáneo. En esto consiste la belleza del Ayurveda, que sana a la gente haciéndola retornar a su ser verdadero, natural.

### **LA IMPORTANCIA DE LA RUTINA COTIDIANA**

Como ya he comentado, el factor más común que está presente en la obesidad es un desequilibrio de Kapha, sea cual fuere su tipo de cuerpo. Si bien en este libro ofrecemos métodos para equilibrar los tres doshas, me ocuparé especialmente de Kapha. Esas técnicas le permitirán no sólo perder peso sino lograr más energía, vitalidad y bienestar.

Dedicaré el resto del capítulo a la importancia de una rutina cotidiana estable. El sol sale y se pone todos los días, y entre ambos hechos pasan muchas cosas. En la naturaleza todo es tan armonioso que, por diferentes que sean esas cosas, todo encaja en un ritmo. Pero, en realidad, hay ritmos

metidos dentro de otros, como una rueda dentro de otra.

La medicina moderna ha descubierto muchos de los ciclos más evidentes del organismo: el corazón que late cada tres cuartos de segundo, los pulmones que se hinchan para inhalar aire entre diez y catorce veces por minuto y, sin embargo, muchos de los cambios del organismo siguen siendo un misterio. ¿Por qué el cuerpo pesa un máximo a las siete de la tarde? ¿Por qué tenemos las manos más calientes a las dos de la madrugada? Aunque la investigación ha descubierto estos hechos, no ha logrado explicarlos. La teoría del Ayurveda es que pasamos cada día por varios ciclos, y sentimos su influencia según los rasgos de Kapha, Pitta y Vata. Estos tres ciclos se suceden del amanecer al anochecer, y se repiten del anochecer al amanecer. Las horas aproximadas de esos ciclos se representan en el diagrama:

Una de las condiciones más elementales para vivir a tono con la naturaleza es respetar estos ciclos básicos en los que se apoya nuestra existencia física. Estamos hechos para cabalgar sobre las olas de la naturaleza, no para pelear contra ellas. De hecho, nuestros cuerpos ya cabalgan sobre ellas, o por lo menos hacen todo lo posible, teniendo en cuenta que se enfrentan a hábitos contrarios.

En las últimas horas de la tarde, cuando el sol está poniéndose, parecería que toda la naturaleza se recoge. Todos sienten deseos de sentarse y relajarse después de una jornada de labor. Los pájaros se van a dormir, y hay cierta pesadez en el aire. Algunas personas, al final del ciclo Kapha, a las 10:00 PM, están listas para ir a acostarse.

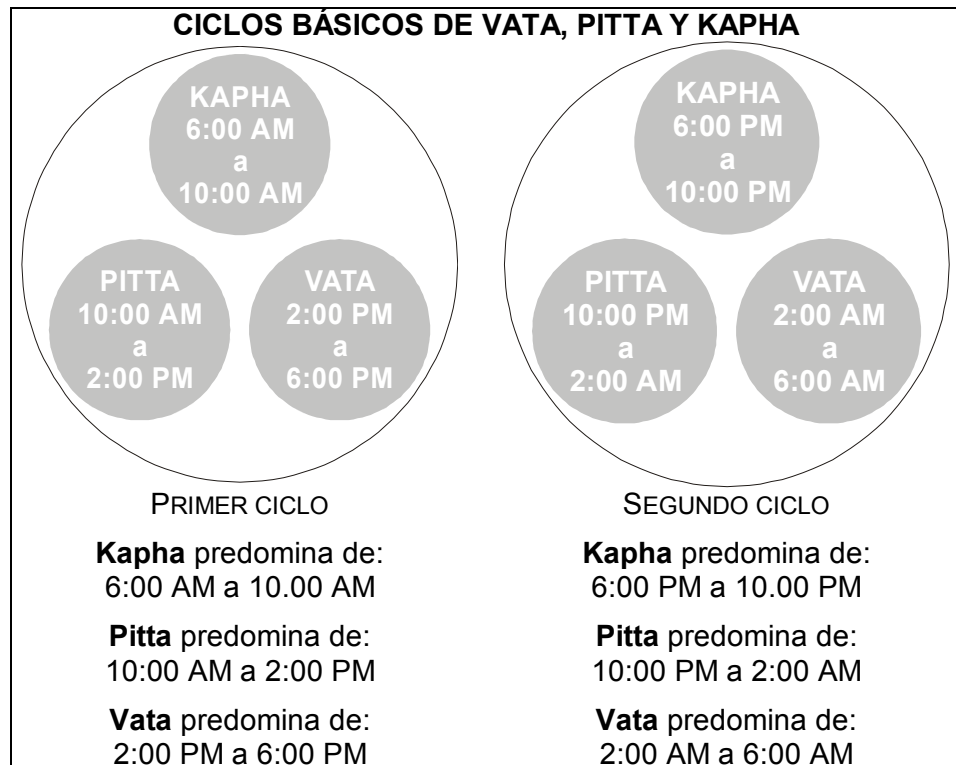
Del mismo modo, si examinamos el período Pitta principal del día, de 10:00 AM a 2:00 PM, vemos que es el lapso en que nos sentimos

físicamente activos y con mayor apetito. Esto se debe a que el dosha Pitta es el responsable de metabolizar el alimento, distribuir la energía y, en general, de un mejor funcionamiento físico.

La función de Pitta en el cuerpo es equivalente a la del sol en la naturaleza. Cuando el sol está más alto, al mediodía, el cuerpo está más preparado para digerir. Por eso, en la mayoría de las culturas del mundo, la comida principal del día siempre fue el almuerzo. Pero en los últimos tiempos, cuando las naciones se industrializaron y la gente estableció sus rutinas biológicas básicas en torno al trabajo, comenzaron a tomarse cenas contundentes.

Podría considerarse al sol como una especie de apoyo a la fisiología de la digestión. Cuando el sol está alto, hay más apoyo para el proceso digestivo. Por lo mismo, cuando el sol se levanta en la mañana y se oculta al atardecer, la capacidad digestiva es menor pues hay menos apoyo desde el ambiente al Pitta del cuerpo. *Por lo tanto, una importantísima recomendación ayurvédica es ingerir la comida más pesada al mediodía. Más aún, conviene tomarla más o menos a la misma hora todos los días, en mitad del período Pitta.*

Al tomar el almuerzo alrededor del mediodía, a eso de las 12:30, puede digerir una gran cantidad de alimentos y asimilarlos bien. Así generará el máximo de energía y evitará la necesidad de una cena copiosa, que será más difícil digerir, pues al anochecer la función se debilita. Este único cambio, tan simple, constituirá una profunda diferencia en su metabolismo. Como la digestión es más fuerte al mediodía, convierte con mayor eficacia el alimento en energía en lugar de convertirlo en grasa. La



comida tendría que producir energía, vitalidad y bienestar en lugar de grasa e impurezas que se almacenan en el organismo y de las que es difícil librarse.

Cuando se trabaja de día, tal vez sea arduo o inconveniente almorzar mucho. Pero si procura un buen almuerzo cotidiano, dará un paso importante en el progreso hacia el reavivamiento de la inteligencia de la fisiología interior. Más aún, en el almuerzo no hay que concentrarse en las calorías ni en la cantidad, sino en la calidad del alimento. Es preferible que sea integral, nutritivo, delicioso y recién cocinado.

Y recuerde dejar de comer cuando llegue al nivel 6 del "Satisfaccímetro".

### **ALMORZAR TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA**

En el capítulo 1, le pedí que comiera sólo cuando tuviese hambre. Debía seguir esa indicación las primeras dos semanas del programa ayurvédico para el control del peso; tenía como objeto ayudar a su cuerpo a eliminar las impurezas y a hacerlo tomar conciencia de sus pautas de apetito y de comida. Me gustaría que, después de esos catorce días, pasara a tomar el almuerzo todos los días a la misma hora y que sea la comida más fuerte del día. Si sigue las instrucciones de este libro, pronto descubrirá que siente hambre automáticamente a la misma hora cada día, y que, como dije, será más o menos alrededor de mediodía. Convierta este horario en parte de su rutina permanente.

¿Y con respecto a las otras comidas? Para la mayoría de las personas que sigan este programa, lo mejor será consumir un desayuno muy pequeño o nulo. A diferencia de la medicina occidental, el Ayurveda considera el desayuno como optativo, no necesario. Con todo, el principio general más importante es no hacer nada que le produzca malestar físico. Los que tengan mucho apetito, sobre todo los de constitución predominante Pitta, tal vez necesiten un desayuno ligero de leche y cereales o té y tostadas para sentirse bien hasta la hora del almuerzo. Como resultado, verá que se siente más alerta, lleno de energías, y cómodo todo el día.

En general, si consume un almuerzo bien equilibrado y sustancioso, luego no tendrá hambre. En consecuencia, la cena debe ser más ligera, pero no hay que eliminarla. Al decir ligera, me refiero a dos cosas: la comida no tiene que ser sustanciosa de por sí, como la carne o un guiso fuerte, y la cantidad debe ser menor que en el almuerzo. Por ejemplo, puede cenar de manera muy satisfactoria con sopa caliente y pan, cereales calientes, verduras, guisados ligeros, etc. Las carnes, sobre todo las rojas, será mejor comerlas en el almuerzo.

En el capítulo 1, le aconsejé que sólo comiera cuando estuviese en los niveles 0 a 1, y que mantuviese ese régimen durante dos semanas, usando el **Registro Diario de Niveles de Hambre** para anotar sus progresos. Después de las dos semanas, inicie esta rutina:

#### DESAYUNO

Elimine el desayuno o tome uno ligero, como leche con cereales o zumo y tostadas.

#### ALMUERZO

Que sea la comida más sustanciosa del día. Coma más o menos a la misma hora todos los días, al mediodía o a las 12:30. No se preocupe por las calorías o la cantidad de comida sino por la calidad. Tiene que ser recién cocinada, integral, nutritiva y sabrosa.

#### CENA

Tome la cena todos los días, pero coma pequeñas cantidades y alimentos más ligeros que en el almuerzo. Una cena típica podría ser sopa caliente y pan, cereales calientes, verduras, o guisos ligeros. Evite las carnes de noche.

## **CREAR UNA RUTINA COTIDIANA EFICAZ**

Ingerir la comida más sustanciosa en el almuerzo es el aspecto más importante de la rutina ayurvédica cotidiana en lo que se refiere a la pérdida de peso. Pero existen otros elementos de esa rutina que vale la pena señalar.

Uno de ellos se relaciona con la hora de acostarse. Un cuerpo cansado no está alerta a sus necesidades internas. Recuerde que entre las 6 y las 10 de la tarde hay un período Kapha, y que algunas características de este dosha son la pesadez, la lentitud y la torpeza, lo cual significa que la naturaleza nos apoya a esa hora para relajarnos e irnos a dormir.

Las diez de la noche es un punto importante de flexión entre la influencia de Kapha y la de Pitta en el ambiente. Mientras que Kapha es pesado, lento y torpe, Pitta es liviano, agudo y caliente, donde el calor representa la actividad. Como resultado de ese paso a la hora de predominio de Pitta, tal vez haya advertido que si se queda levantado después de las 10:30 de la noche o más, tendrá un segundo impulso que le permitirá quedarse con facilidad hasta las 12:30 o hasta las 2 de la madrugada, y sentirse aún fresco.

Pero cuando esto suceda, tendrá que poner un despertador para levantarse a tiempo por la mañana, y eso tal vez le haga sentirse cansado, pues de lo contrario se dormirá. Si duerme hasta las 8 o 9 de la mañana o más tarde, se levantará en el siguiente período Kapha que es entre las 6 y las 10 de la mañana.

¿Recuerda las cualidades de Kapha? Pesado, lento y torpe. Así se sentirá si se levanta a esa hora. Además, parte de la influencia excesiva de Kapha, que no se produciría si se hubiese levantado a la hora correcta, se mantendrá en usted todo el día y hará más difícil aún el trabajo de adelgazar. En mi práctica, noté que las personas que se levantan tarde suelen sentir menos energía y sufren más incidencia de la depresión.

Si se acuesta temprano, alrededor de las 10 de la noche, se levantará más temprano por la mañana. Cuanto más cerca se levante del fin del período Vata (6 de la mañana), mejor se sentirá. Si se levanta antes de que la influencia de Vata haya desaparecido del todo del ambiente, se sentirá ligero, con energías y veloz. Más todavía, se sentirá así todo el día como resultado de este simple cambio en la rutina.

Uno de los agregados más valiosos a la rutina cotidiana es un tipo especial de masajes. El primero se llama *garshan*, y es seco. El Ayurveda lo recomienda específicamente para perder peso porque estimula la circulación y ayuda al cuerpo a eliminar las impurezas. La experiencia ha demostrado que también ayuda a eliminar la celulitis. Para el segundo masaje, *abhyanga*, se utiliza aceite de sésamo. El Ayurveda recomienda este masaje con aceite de sésamo como parte de la rutina diaria para todos. Rejuvenece la piel y ayuda a equilibrar los tres doshas.

A medida que pierda peso, estos masajes contribuirán a mantener la piel firme y a prevenir arrugas y bolsas. Trate de darse estos masajes todos los días, antes del baño matinal. Sólo llevan unos minutos cada uno, y se sentirá más fresco y vital todo el día. Si no tiene tiempo de hacerlo todos los días, trate por lo menos de hacerlo tres veces por semana. O, si prefiere, sólo el masaje seco.

### **Cómo hacer el masaje Garshan**

El Garshan es un masaje seco ayurvédico para estimular la circulación de la sangre en todos los tejidos del cuerpo. Este sencillo procedimiento de purificación arrastrará todas las impurezas y facilitará la pérdida de peso. Ayuda a la digestión, el metabolismo y la reducción de la celulitis.

No lleva más que tres o cuatro minutos. El mejor momento para hacerlo es de mañana, antes del baño. Garshan es anterior al masaje con aceite. Lo ideal es hacerlo con guantes de seda cruda. Si no, use un loofa, que se consigue en los almacenes naturistas.

1. Póngase los guantes
2. En todo el masaje, use movimientos vigorosos. Que sean impulsos de ida y vuelta sobre los huesos largos del cuerpo. Movimientos circulares en las articulaciones. Verá que puede aumentar poco a poco la cantidad de movimientos sobre los huesos largos de diez a veinte, hasta un máximo de cuarenta.

3. Empiece masajeando la cabeza, después baje por el cuello y los hombros. Trate las articulaciones con movimientos circulares, largos en los antebrazos, circulares en los codos, largos en los brazos, circulares en las muñecas, largos en las manos y circulares en los nudillos.
4. Luego, pase a la zona del pecho. Evite masajear directamente sobre el corazón y los pechos. En la parte superior, use movimientos largos horizontales. Atrás y adelante.
5. Sobre el abdomen, masajee ida y vuelta dos veces horizontalmente, luego dos en diagonal. Es conveniente detenerse más tiempo en las zonas de acumulación de grasa como abdomen, muslos, nalgas y brazos.
6. A esta altura, póngase de pie. Masajee con vigor la zona de la cadera. Luego, con impulsos largos sobre los muslos, circulares en las rodillas, largos en las pantorrillas, circulares en los tobillos y largos en los pies.

### **Cómo hacer el masaje ayurvédico con aceite**

El masaje ayurvédico con aceite (abhyanga) ayuda a fortalecer y equilibrar todo el cuerpo, mejora la circulación y la vitalidad, y rejuvenece la piel.

1. Empiece con aceite de sésamo prensado en frío, que se consigue en almacenes naturistas. Lo ideal es que esté "curado" antes de usarlo. (En la pág. 29 hay instrucciones para curarlo.) Hay que calentar el aceite antes de usarlo. Un modo sencillo consiste en guardarlo en una pequeña botella plástica con tapa abatible, y entibiarlo meciéndola en un fregadero o recipiente de agua caliente durante unos minutos.
2. Use la palma de la mano (más que los dedos) para masajearse todo el cuerpo. En general, utilice movimientos circulares en las zonas redondas (articulaciones, cabeza), y largos y rectos en las áreas rectas (cuello, huesos largos). Aplique una presión moderada sobre casi todo el cuerpo, y leve en el abdomen y el corazón.
3. Empiece con la cabeza. Vierta una pequeña cantidad de aceite en las manos y frote vigorosamente el cráneo. Con la parte plana de las manos, emplee movimientos circulares para cubrir toda la cabeza. Masajee más tiempo la cabeza que otras partes del cuerpo.
4. A continuación, frote la cara y la parte externa de las orejas, sin olvidar aplicar una pequeña cantidad de aceite cuando pasa de una parte a otra. Masajee esta zona con más suavidad.
5. Masajee la parte de adelante y de atrás del cuello y la parte superior de la columna vertebral. En este momento, tal vez quiera cubrir el resto del cuerpo con una capa fina de aceite, de modo que tenga más tiempo para penetrar.
6. Masajee con energía los brazos, con movimientos circulares en los hombros y codos, y largos de ida y vuelta en los antebrazos y brazos.
7. Ahora, masajee pecho y estómago. Trabaje con movimientos circulares muy leves sobre corazón y abdomen. Puede empezar en la zona inferior derecha del abdomen y moverse en el sentido de las agujas del reloj, terminando en la parte inferior izquierda. Así, se masajean suavemente los intestinos.
8. Masajee la espalda y la columna. Quizá tenga problemas para llegar a toda la espalda.
9. Frote las piernas con vigor, con movimientos circulares en caderas, rodillas y tobillos. Utilice movimientos rectos y largos sobre muslos y pantorrillas.
10. Por último, masajee las plantas de los pies. Igual que con la cabeza, esta zona importante del cuerpo merece más tiempo. Utilice la palma de la mano para frotar las plantas con vigor.
11. Después del masaje con aceite, dése un baño caliente o una ducha, usando jabón suave.

### **Cómo preparar el aceite de sésamo para el masaje ayurvédico**

El Ayurveda recomienda usar aceite de sésamo no refinado, prensado en frío, que se consigue en los almacenes naturistas. Antes de usarlo, es mejor curar el aceite según estos simples pasos. Esto aumenta la capacidad del aceite para penetrar en la piel.

1. Caliente el aceite cerca del punto de ebullición del agua (100 grados centígrados). Para saber cuándo está lo bastante caliente, agregue una gota de agua antes de calentarlo. Cuando el agua crepita o hierva, puede apartar el aceite del fuego. Observe el aceite mientras se calienta: cuando comienza a moverse y circular en el recipiente, apártelo del fuego.
2. Si quiere, puede curar un cuarto del aceite cada vez. Esto bastará al menos para dos semanas.
3. Como los aceites son inflamables, tenga cuidado de tomar precauciones de seguridad. Use fuego bajo mejor que alto, no salga de la habitación mientras está calentando el aceite, y sáquelo rápidamente cuando ya esté. Procure guardarlo en lugar seguro mientras se enfría, fuera del alcance de los niños.



## 4

# UTILIZAR EL PODER DE LA DIGESTIÓN PARA ADELGAZAR

Mientras aprende a controlar el peso, debe tener en cuenta que el hambre, o sea el apetito verdadero, es su amigo y no su enemigo. Aprovechando ese hecho puede digerir la comida de un modo que produzca automáticamente tejidos musculares en vez de exceso de grasa.

En el capítulo 1 vimos que nuestros cuerpos no son estatuas, fijos en el espacio y el tiempo, y que a cada momento regeneramos la inteligencia de la fisiología, cada célula y articulación. Pero, ¿cómo ocurre esto en el nivel material? Específicamente, a través de la digestión.

Por medio de los alimentos que ingerimos extraemos la inteligencia del ambiente, y la metabolizamos para que nuestros organismos puedan emplearla. Comer es la manifestación más directa del vínculo íntimo entre nosotros y el medio ambiente. Cada vez que comemos, procesamos el alimento mediante una serie de sofisticados y complicados sucesos bioquímicos que transforman ese material que proviene del ambiente en nuestro ser físico. En un capítulo posterior detallaremos qué alimentos son los más apropiados. Ahora, nos preocupa más qué pasa antes y después de comer que durante la comida en sí misma. Queremos comprender la mecánica del apetito y la digestión.

He aprendido en mi experiencia médica que, si le pregunto a un paciente con exceso de peso sobre su apetito, casi siempre obtengo la misma respuesta. Primero, lanza una risita, y luego dice:

—¡Mi apetito es demasiado bueno!

Esta respuesta revela la convicción casi universal en las personas con sobrepeso de que el apetito y el hambre son sus enemigos. Durante años e innumerables dietas y modas, lucharon contra las ansias naturales de sus organismos. Y lucharon con un arsenal en el que había píldoras, libros de regímenes, suplementos de fibras y cualquier cosa que pudiese ocurrírseles. Estoy convencido de que son todos esfuerzos mal dirigidos. Al combatir nuestro apetito, combatimos a la naturaleza. No es sólo inútil sino que carece de esperanzas.

¿De dónde viene el hambre? El Ayurveda explica que viene de los fuegos digestivos llamados *agnis*. Agni, literalmente, significa "fuego". El Ayurveda describe el proceso de la digestión a través del calor, pues el alimento se quema realmente antes de seguir siendo procesado. Cuando se compara la descripción ayurvédica con lo que explica la bioquímica moderna, se ve que ambos conceptos son coherentes. Cuando uno tiene hambre, los fuegos, agni, arden más. Esto significa que están mejor preparados para digerir y asimilar alimentos. Lo que nos permite asimilar bien la comida y convertirla en energía en lugar de en grasas y toxinas es nuestro agni.

Según el Ayurveda, en las personas con problemas crónicos de sobrepeso siempre se presentan alteraciones digestivas, y describe el producto de una digestión incorrecta como *ama*. El ama es, al mismo tiempo, un principio abstracto y un elemento material. En este último sentido, es una sustancia blanca y pegajosa que se adhiere a los canales de circulación normal del organismo. Estos canales no son sólo para que circule la sangre y la linfa, sino también la energía normal. El ama es un precursor común de una gran variedad de enfermedades y síntomas comunes en personas con kilos de más: letargo, abulia, hábitos de alimentación erráticos, comer compulsivo, distorsión de la sensación de hambre e incluso obesidad, pues bloquea los canales fisiológicos de circulación.

Este concepto no está muy alejado del de la moderna medicina occidental, que hace ya mucho tiempo aceptó la idea de que en las células se acumulaban desechos. Se cree que esos residuos celulares impiden el funcionamiento correcto del ADN y, por lo tanto, interviene en la etiología del cáncer y del proceso de envejecimiento. Pero la medicina occidental, más allá de aceptar esos efectos destructivos, aún es vaga con respecto a las características de esa materia de desecho en las células, mientras que el Ayurveda habla del ama de modo muy específico.

El ama puede verse, en sentido literal. ¿Cuántas veces ha visto usted una película blanca en su lengua, sobre todo cuando se levanta? Ese es el ama, y si está en la lengua podemos suponer que

está en todo el resto del organismo.

No es práctico tratar cualquier desequilibrio fisiológico cuando hay ama, y es muy difícil, casi imposible adelgazar. Por eso, muchas personas que limitaron su ingesta casi hasta morir de inanición, aún así no lograron su cometido. Por lo tanto, es muy importante adoptar medidas prácticas para eliminarlo, y así perder peso y mantenerse para siempre. Sencillamente, el ama es clave en la patogénesis de la obesidad pues, a fin de cuentas, una de sus características es *la pesadez*.

Los alimentos salados, agrios o dulces son los más culpables de la acumulación de ama. Para eliminarlo, son útiles los cambios en la dieta, las terapias con hierbas y los ayunos.

Pero el ama tiene un aspecto positivo que también puede estar presente en todo el cuerpo. Comiendo bien y siguiendo las rutinas apropiadas, puede formarse un producto opuesto y positivo de la digestión, llamado *oja*. El Ayurveda describe los ojas como el equivalente bioquímico de la bienaventuranza. Piénselo un momento. Al crear ojas dentro del organismo, usted almacena la manifestación física de la alegría y del bienestar total. ¿Hay algo más importante? ¿Qué otra cosa podría ser más beneficiosa para su salud en general?

Cuando se toman medidas para eliminar ama, se producen automáticamente más ojas. Del mismo modo, al dar pasos para aumentar los ojas, se forma menos ama. Por eso es importante conocer las manifestaciones de estas dos importantes sustancias. Si siente los síntomas relacionados con ama después de comer determinada comida o de realizar cierta rutina, sabrá que hay algo equivocado en alguna de las dos. Pero si siente síntomas de ojas, sabrá que esa actividad nutre y equilibra su fisiología. He aquí una lista de dichos síntomas:

EVIDENCIA DE AMA: debilidad, pesadez, letargo, baja inmunidad, eliminación irregular, fatiga, fluctuaciones del apetito, del nivel de energía y de ánimo. Por lo común, hay una película blanca en la lengua, sobre todo por la mañana, al levantarse.

EVIDENCIA DE OJAS: ligereza del cuerpo, energía excelente, apetito y digestión fuertes, inmunidad perfecta, eliminación regular, fuerza y energía físicas y sensación general de felicidad. Hay una experiencia de vitalidad y de intenso bienestar, tanto físico como mental.

Antes de hablar de la nutrición y de los alimentos que producen ojas y ama, quiero presentar técnicas muy importantes para la eliminación del segundo del organismo, reforzando la digestión y manteniendo esa fuerza para toda la vida. Las llamo Técnicas de Inteligencia del Cuerpo. Son modos sencillos de revivir la inteligencia del propio cuerpo de modo que el alimento digerido se transforme en energía, inteligencia y bienestar. Algunas de esas técnicas le obligarán a cambiar algunos de sus hábitos actuales, pero los beneficios serán inmediatos y evidentes.

### **CONSEJOS PARA LA INTELIGENCIA DEL CUERPO**

*Coma en un ambiente estable y tranquilo.* Las condiciones en que se ingiere el alimento son tan importantes como el alimento mismo. No divida su atención trabajando, leyendo, escuchando la radio o mirando la televisión mientras come. Es preferible que concentre la atención en el alimento, para percibir todos los sabores deliciosos y disfrutar de la comida. Las personas con exceso de peso suelen devorar sin reparar en lo que comen. Es frecuente que acudan a los restaurantes de comida rápida, que tienen una atmósfera turbulenta y agitada, opuesta a lo que debe ser un ambiente saludable para comer.

*Siéntese siempre para comer.* Aunque vaya a tomar un bocadillo, o algo de fruta, tómese tiempo para sentarse a la mesa. Preste atención a lo que hace, y no se apresure. Eso contribuirá a preparar la digestión y subrayará la conciencia del alimento y de su nivel de hambre.

*No coma cuando está perturbado.* Si está inquieto o enfadado a la hora de comer, sin duda esto perturbará la digestión y producirá ama. Es preferible postergar la comida unos minutos, hasta que se calme.

*Coma sólo mientras siga sintiéndose bien.* Recuerde el nivel 6 del Satisfacciómetro. El Ayurveda dice que debemos comer hasta los tres cuartos de nuestra capacidad. Seguir haciéndolo es como encender el fuego y luego querer apagarlo con más combustible, como si quisiera volver a

encenderlo. Un fuego digestivo sofocado produce ama.

*Evite los alimentos y las bebidas helados.* Los alimentos y las bebidas fríos tienden a congelar los fuegos digestivos, provocando así la producción de ama. Sucede sobre todo con los líquidos y sólidos helados. Además, como Vata y Kapha son fríos por naturaleza, estos dos doshas serán perturbados por la ingestión de cosas frías. En el tratamiento de la obesidad, los doshas Vata y Kapha son los que más necesitan recuperar el equilibrio. Muchos tardan en romper el hábito de beber líquidos fríos, pero en unas semanas descubren que no los echan de menos, y que el cuerpo está mucho mejor sin ellos.

*No hable mientras mastica.* Cuando mastica y traga, tiene que concentrar los sentidos hacia el interior, disfrutando del gusto, la vista y el aroma de la comida. De todos modos, es preferible que la conversación en la mesa sea ligera y tranquila, no conmovedora ni brusca.

*Coma a ritmo moderado.* Para regular la velocidad, no ponga el siguiente bocado en el tenedor o la cuchara hasta haber masticado y tragado el anterior.

*No coma hasta haber digerido por completo la comida anterior.* Por lo general, la digestión dura entre tres y seis horas. Si sigue tomando bocadillos mientras todavía está digiriendo lo anterior, producirá ama. Si siente que necesita un bocado, tome algo ligero, como un poco de fruta o un vaso pequeño de zumo.

*Prefiera los alimentos recién cocinados.* Muchos creen que los alimentos crudos les ayudará a adelgazar. Si bien es conveniente incluir cierta cantidad de ellos, la comida recién cocinada, suele ser más fácil de digerir y es menos probable que produzca ama. La mayoría de los alimentos deben ser cocinados, equilibrados y sabrosos. Por lo general las sobras suelen ser más pesadas, y eso las hace más difíciles de digerir y es más probable que produzcan ama.

*Quédese tranquilamente sentado unos minutos después de comer.* Esto permite que la digestión se haga sin esfuerzo. También manifiesta respeto por el acto de comer y por los procesos metabólicos que pone en marcha. Aunque su trabajo lo obligue a "comer y salir corriendo", ese breve período que dedica a relajarse enseguida después de comer será bien invertido. Esos escasos momentos representan una diferencia crucial en su criterio de la comida y su salud en general.

*Por último, dedique una o dos comidas semanales a lo que yo llamo Meditación de Conciencia de la*

*Comida.* Esta técnica utiliza el poder de la intención para mejorar la digestión y el metabolismo. Es preciso hacerla cuando uno está solo. La técnica consiste en comer de manera muy lenta y deliberada, poniendo *intención* en cada movimiento.

Comience mirando el alimento, consciente de la intención de mirarlo. Registre el aroma de la comida, con la intención de olerlo. Cuando saboree cada bocado, hágalo con intención. Nos hemos acostumbrado a comer de modo rápido y automático, como si estuviésemos marcando un número de teléfono o pagando una factura de servicios. El Ayurveda afirma: "Una persona que come sin prestar atención a la comida puede transformar el alimento en veneno". Si ingiere una o dos comidas semanales con conciencia e intención, poco a poco mejorará toda su actitud hacia la nutrición de su cuerpo. Es fundamental practicar y dominar la Meditación de Conciencia de la Comida.

## NOTA

Tal vez algunas Técnicas de Inteligencia del Cuerpo signifiquen un esfuerzo al principio. Esto suele ocurrir cuando se cuestionan hábitos de toda la vida perjudiciales para la salud, como mirar la televisión o leer mientras se come. Estas costumbres nos hacen menos conscientes de lo que comemos, producen ama en nuestro organismo y dificultan la pérdida de peso.

Al final de este capítulo hallará un lista que le ayudará a incorporar las Técnicas de Inteligencia del Cuerpo en su rutina cotidiana. Si algunas le resultan difíciles al comienzo, empiece por las más simples; luego, agregue otra cada semana, hasta haber incorporado todas.

Cuando estas técnicas formen parte de su rutina diaria, usted llevará el acto de comer a su conciencia. En consecuencia, también introducirá en su experiencia cotidiana la concentración en la vida, y en el presente. Esto aumenta no sólo el disfrute de la comida sino de todo lo que uno hace.

En este capítulo, le hemos explicado cómo fortalecer la digestión para que el alimento se convierta en los tejidos vitales de la fisiología más que en grasa. En el siguiente, aprenderá más específicamente qué dieta y qué alimentos servirán para eliminar la grasa de su organismo.



## 5

# COMER BIEN SIN HACER DIETA

En realidad, la dieta estricta en el sentido de contar las calorías y restringir la ingesta de alimentos, puede hacerle ganar peso en lugar de perderlo, sobre todo en largos períodos. Sólo el 20% de los que adelgazan con regímenes son capaces de mantenerse por lo menos un año. Y, como ya he dicho, perder y recuperar kilos tiene sobre la salud un efecto peor que el sobrepeso.

Otro problema de la dieta consiste en la información contradictoria que circula acerca de ella. Por ejemplo, durante muchos años se le dijo a la gente que las grasas polinsaturadas le salvarían la vida y le darían longevidad. Ahora, la relación no es tan clara. De hecho, se sugirió que esas grasas aumentan ciertos tipos de cáncer. En las últimas décadas, muchas personas pasaron de la mantequilla a la margarina para rebajar sus niveles de colesterol. Pero un estudio del *New England Journal of Medicine* (verano de 1990) indica que la margarina no sólo aumenta el colesterol sino que reduce el llamado colesterol bueno. Hubo quienes nos hicieron creer que la respuesta para controlar el peso está en pequeños envases de bebidas con gran proporción de proteínas. Otros, aseguran que la clave está en el último libro de dietas. ¿Tenemos que comer más carbohidratos o menos? ¿Nada de pescado, o sólo pescado? Hay multitud de ejemplos de cosas que creímos buenas y que se convirtieron en perjudiciales.

Tal vez, la mayor diferencia entre el enfoque nutricional moderno y el del Ayurveda consiste en que el primero analiza el alimento sólo según sus cualidades materiales, pero este enfoque bioquímico ignora puntos muy humanos: ¿qué nos dicen de la satisfacción? ¿Y del placer? ¿Qué opinan de los beneficios emocionales y hasta espirituales que brinda disfrutar de lo que comemos? La idea misma de hacer dieta sugiere que estos aspectos no cuentan para nada, que el cuerpo estará mejor cuando se someta al castigo de una ingesta de alimentos muy restringida.

El cuerpo responde a la represión rebelándose, con sensaciones totales de hambre, con un metabolismo desacelerado, y hasta enfermando. Esos regímenes que presionan sobre nuestra fisiología cortando sus inclinaciones naturales, provocan rebelión hasta en el nivel celular.

El Ayurveda se opone por completo a las dietas que ignoren las necesidades de todo el sistema, mente/cuerpo. Debemos volver al principio de equilibrio. Si comprende y da importancia a las necesidades de su tipo de cuerpo, permitirá que éste le indique cuál es su nivel real de hambre, cuándo comer y qué alimentos son los mejores para usted. Esta es la base de una forma de alimentarse, que satisfaga todos los requerimientos de cuerpo, mente y espíritu.

El Ayurveda no sólo reconoce el valor material de los alimentos, sino también una influencia más básica ejercida por lo que comemos. Esta influencia se desarrolla en la conexión entre mente y cuerpo que llamamos inteligencia. Al atraer nuestra atención a ese nivel básico de la inteligencia, el Ayurveda revela que el problema del sobrepeso depende de la manera en que nuestro organismo procesa los alimentos. ¿Cuánto es lo que se almacena en forma de grasa en lugar de producir energía? Si comemos para producir energía más que grasa y ama, contar las calorías carecerá de importancia.

### **ALIMENTOS QUE REDUCEN KAPHA**

En capítulos anteriores hemos visto que Kapha es el dosha que rige la estructura y mantiene la estabilidad del organismo. Casi siempre, las personas con sobrepeso tienen un desequilibrio de Kapha, tal vez acompañado también por desequilibrios en los otros dos. El preciso sistema nutricional del Ayurveda analiza todos los factores del ambiente, incluso los alimentos, según su influencia sobre Vata, Pitta y Kapha. Se sabe que ciertos alimentos reducen Kapha en el organismo y si se ingieren, ayudarán a cambiar el metabolismo para que produzca energía en lugar de grasa. En consecuencia, si los incorpora a su alimentación, contribuirán a alcanzar y mantener el peso ideal sin tener que contar calorías o sufrir una dieta incómoda. Será conveniente que repase y se familiarice con la lista

que presentamos más abajo, pero también que entienda que no necesita seguirla de manera rigurosa. Sólo intente incluir estos alimentos en su dieta lo más posible y con regularidad. Y como le ayudarán a equilibrarse, descubrirá que le gusta comerlos.

### **ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR KAPHA**

- Alimentos ligeros, secos y tibios.
- Alimentos condimentados, amargos y astringentes.

Siguen algunas recomendaciones específicas:

- **LÁCTEOS.** LO mejor es la leche descremada. Es mejor hervirla antes de beberla, pues se hace más fácil de digerir. Déjela enfriar, y bébala tibia. (La leche fría aumenta Kapha.) No beba leche con una comida completa ni con alimentos agrios o salados, pues se hace difícil de digerir. Puede añadir una o dos pizcas de cúrcuma o jengibre a toda la leche antes de hervirla, pues esto ayudará a reducir más aún las cualidades Kapha.
- **FRUTA.** Son mejores las frutas ligeras, como manzanas y peras. Las granadas, los arándanos y caquis también son buenos.
- **ENDULZANTES.** La miel es excelente para reducir Kapha.
- **LEGUMBRES.** Todas son buenas.
- **CEREALES.** Centeno, maíz, mijo, trigo sarraceno y arroz son los menos pesados y, por lo tanto, los mejores.
- **ESPECIAS.** Todas las especias, menos la sal, que aumenta Kapha, son buenas.
- **VEGETALES.** Todos los vegetales son buenos. Los que siguen son los más eficaces para reducir Kapha: rábanos, espárragos, berenjenas, verduras verdes de hoja, remolachas, brócoli, papas/patatas, col, zanahoria, coliflor, calabaza, lechuga, apio.
- **CARNE Y PESCADO** (para no vegetarianos). La carne blanca del pollo y pavo es la mejor. También el pescado es beneficioso.

### **TÉCNICAS PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO**

Hay muchas técnicas eficaces que ayudan a recuperar el equilibrio en una persona con sobrepeso. Una de las más útiles es la dieta líquida. Recomiendo seguirla un día a la semana. No sólo le permitirá comer poco sino que eliminará directamente el ama y fortalecerá la digestión.

Esta dieta líquida es un agregado muy importante a la rutina. Es conveniente continuar con ella hasta haber perdido todo el peso que no es apropiado para usted. Recuerde: no se trata de un ayuno, no es necesario comprar soluciones de proteínas líquidas ni nada parecido. Puede incluir cualquier alimento mientras *esté* licuado. Pero como es una técnica de purificación para eliminar ama, es preferible usar alimentos frescos e integrales.

Por ejemplo, no trate de licuar lasaña; pizza o carne. Sopas, té de hierbas, zumos de frutas o verduras frescas, leche tibia y legumbres molidas con agua, van muy bien; con pocas excepciones, puede tomar casi cualquier elemento, añadirle un poco de líquido tibio, y ponerlo en la licuadora. Durante el día, puede ingerir la cantidad de alimento licuado o líquido que quiera. Algunas personas se sienten perfectamente y llenas de energías sólo con zumos de frutas frescas. Otras, necesitan una dieta más sustanciosa, como cereales molidos y verduras. Aténgase a la rutina que mejor le resulte. Si emplea la dieta líquida de manera apropiada, se sentirá más enérgico y ligero. Pero si tiene la costumbre de correr o hacer algún otro ejercicio vigoroso, tal vez necesite moderar esa actividad los días en que se alimente de líquidos.

La segunda técnica es muy eficaz para limpiar el cuerpo de ama. Aunque es muy simple, puede ser una de las bases más sólidas del programa ayurvédico para controlar el peso. No es nada más y nada menos que beber agua caliente con frecuencia, todo el día.

Ya he dicho que el ama es pegajoso. Igual que se utiliza agua caliente para lavar los platos llenos

de grasa o pegajosos, puede usarse para diluir poco a poco el ama del organismo. Pero se debe seguir una rutina específica para producir este efecto.

Primero, el agua tiene que estar muy caliente, al punto de tener que soplarla antes de beberla. Si le cuesta beber líquidos calientes, no se preocupe: en pocos días, se acostumbrará a ello. Segundo, es menos importante la cantidad de agua que ingiere que la frecuencia con que lo hace. El mejor efecto se logra tomando dos sorbos de agua caliente cada treinta minutos. Si es demasiado, beba un par de sorbos por lo menos una vez por hora. Si quiere, puede tomar mucho más, pero no es necesario. Puede tomar otros líquidos durante el día, pero no se olvide del agua caliente. Después de unos pocos días, se sentirá tan sereno y equilibrado que hasta se sentirá impaciente por volver a beberla.

Quizá descubra que orina con más frecuencia las primeras semanas que sigue esta técnica del agua caliente. Esto se debe a que el organismo comienza a descargar, a expulsar toxinas e impurezas. Es señal de que está sucediendo algo importante. Después de unas semanas, la orina volverá a la normalidad, pero el ama seguirá disolviéndose y siendo expulsado de su sistema.

1. Comience empleando estas dos importantes técnicas para eliminar ama. Incorpórelas a la rutina diaria para acelerar sus progresos.

- Una vez a la semana, haga dieta líquida. Puede incluir alimentos tales como sopas, té de hierbas, zumos de frutas o verduras frescas, leche tibia, o cereales molidos con agua. Puede licuar cualquier cosa, pero evite comer alimentos que no sean frescos o integrales, y también los que sean pesados, como lasaña, pizza y carne.
- Beba con frecuencia agua caliente durante el día. Recuerde que el agua tiene que estar bien caliente, y tiene que sorberla a menudo, más o menos cada media hora. Puede llenar un termo con agua caliente y tenerlo cerca todo el día.

2. Para mejorar la digestión, pruebe estas sugerencias referidas a la dieta:

- En general, la carne aumenta Kapha y tiende más que otros alimentos a producir ama. Prefiera el pollo y el pescado a las carnes rojas, y trate de pasar varios días sin carne.
- Incluya abundantes vegetales frescos, cocidos y legumbres.
- Prefiera alimentos tibios y ligeros. Elija comida caliente y cocinada en vez de fría (como los alimentos calientes son más fáciles de digerir, ayudan a equilibrar al dosha Kapha).
- Si bien los alimentos cocinados son más digestivos, puede incluir algunas verduras crudas y ensaladas en la dieta. También son buenas las frutas crudas.
- Emplee jengibre fresco o en polvo para cocinar, pues estimula la digestión y elimina ama. Hay otras especias beneficiosas, como comino, cúrcuma, cardamomo, canela, clavo, semilla de mostaza, y pimienta negra.
- Trate de comer jengibre poco antes de la comida para estimular el agni o fuego digestivo.

### **COMER PARA TRANSFORMARSE**

He aquí otras sugerencias. Si las sigue, podrá transformar su fisiología que acumula grasas cada vez que come en otra que produzca energía, vitalidad y ojos.

- Prefiera el pollo y el pescado en lugar de las carnes rojas, y trate de pasar varios días a la semana sin nada de carne. Las carnes rojas aumentan Kapha y tienen más probabilidades de producir ama que otros alimentos.
- Pruebe con recetas en las que se empleen más vegetales frescos cocidos y legumbres. Tal vez pueda intentarlo con platos que le inspiren para realzar la importancia de esos elementos nutritivos. Asegúrese de incluir los vegetales y legumbres que están en la lista de alimentos que reducen Kapha (pág. 36). Recuerde que cuanto más fresco sea un alimento, más ojas contendrá. Son mejores las frutas y verduras frescas que congeladas, y las congeladas mejores que las enlatadas.
- Prefiera los alimentos calientes a los fríos en todas las comidas. Coma un plato caliente en

lugar de un emparedado, pastel de manzanas caliente en lugar de helados, pescado a la parrilla en lugar de ensalada de atún.

- El jengibre, una especia particularmente eficaz para reducir Kapha, ayuda a estimular la digestión y eliminar ama. Trate de usarlo fresco o en polvo al cocinar. Se pueden ingerir preparaciones especiales con jengibre al comienzo de las comidas, para fortalecer la digestión y para que los alimentos se asimilen mejor.
  - JENGIBRE EN CONSERVA. Raye una pequeña cantidad de raíz de jengibre fresca. Exprima jugo de limón sobre ella, y añada un poco de sal. Coma una o dos pizcas de esa conserva (a gusto), unos minutos antes de la comida.
  - JUGO DE JENGIBRE. Pele un trozo de 2,5 centímetros de jengibre fresco y córtelo en rodajas. Lícuelo con un cuarto de taza de agua para hacer un zumo. Endúcelo con miel y beba una pequeña cantidad (a gusto), minutos antes de la comida.
  - TÉ DE JENGIBRE. Si no tiene jengibre fresco, utilice este método. Ponga una taza de agua en una olla. Agregue una pizca de jengibre en polvo y hágalo hervir. Deje enfriar un poco y tome varios sorbos unos minutos antes de la comida. Poco a poco puede aumentar la cantidad de jengibre hasta un octavo de cucharada.
- Las especias hacen la comida más digerible y producen menos ama. Use, sobre todo, comino, cúrcuma, cardamomo, canela, clavo, semillas de mostaza y pimienta negra. Al reducir Kapha, aumentan el ritmo metabólico y contribuyen a transformar el alimento en energía en vez de grasa.
- Para muchas personas pertenecientes al tipo Kapha, es difícil acabar con los dulces, pero es probable que descubran que una dieta semanal baja en azúcares les dará más energía. También le ayudará a frenar las ansias desmedidas de dulces. En el capítulo 7 aprenderá que este sabor se encuentra no sólo en el azúcar sino también en otros alimentos como el pan y las pastas. Es una parte esencial de la dieta, pero cualquiera que quiera adelgazar debe tomar con moderación lo que lo contiene. La miel es el único dulce que tiene la propiedad de reducir Kapha, pero no olvide que, según el Ayurveda nunca hay que cocinar con miel ni calentarla, pues esto produce ama.
- Los fritos de cualquier clase agravan a Kapha, y es preferible rechazarlos. Eso no significa que haya que eliminar todas las grasas. Los aceites de almendras, maíz, azafrán y girasol pueden incluirse, y el de oliva también es beneficioso.
- Los tipos Kapha deberán elegir muy bien la comida de restaurante. En general, es difícil perder peso cuando se come muy a menudo fuera de casa, pues la comida es demasiado aceitosa, salada, y dulce... los tres sabores que aumentan Kapha. Pese a los descubrimientos recientes de que cierta comida oriental tiene un alto contenido de grasas, puede ser una elección mejor si opta por las verduras en vez de carne.
- Por lo general, el Ayurveda prefiere que todo sea cocinado, pues es más fácil de digerir y asimilar. Sin embargo, el canal digestivo resulta tonificado por pequeñas cantidades de verduras crudas y ensaladas. Cómalas según su gusto y deseo. Por supuesto, también son buenas las frutas crudas.
- Las bebidas sin alcohol, sobre todo las de bajas calorías, constituyen una parte importante del programa cotidiano de muchos practicantes de dietas, aunque las bebidas carbonatadas perturban el proceso digestivo. Producen ama y distorsionan nuestra sensación natural de hambre, provocando señales irregulares y falsas. Reduzca lo más posible las bebidas gaseosas. Tal vez al principio las eche de menos, pero después de unas semanas se sentirá mucho mejor sin ellas. Trate de sustituirlas por agua o zumos frescos.
- Evite en lo posible los alimentos envasados. Las comidas recién preparadas con alimentos frescos bullirán de inteligencia natural y, en cambio, las envasadas suelen ser viejas y sin vida... sin Prana (fuerza vital), como diría el Ayurveda. Quizás haya notado que la naturaleza envasa sus propios alimentos, y cada uno contiene un aspecto diferente de su inteligencia. Piense en el envase amarillo de la banana/plátano, en el vivo color de la naranja, y evoque lo deliciosos y únicos que son con sus cualidades de inteligencia natural interior. Ésta es la mejor clase de alimentos envasados para incluir en la dieta.
- Trate de evitar los estimulantes fuertes como la cafeína y el alcohol. Muchas personas los ingieren en un intento de compensar la fatiga y el desequilibrio, pero no producen efectos



beneficiosos. Con el tiempo, exacerban los síntomas que se su ponía debían combatir.

- El umbral de saciedad o el nivel de satisfacción de comida puede ser alterado si se toma un dulce antes de comer. Así, es posible que si empieza por el postre, tal vez baste para cambiar el nivel en el que se siente satisfecho. ¡Claro que si empieza con el postre, no lo coma de nuevo al final!

### **SUPLEMENTOS DE HIERBAS PARA EL CONTROL DE PESO**

Es fácil pensar que existe una pastilla para resolver cualquier problema. Constantemente aparecen nuevos medicamentos para todo, desde el dolor de cabeza hasta las enfermedades cardíacas, y se les imponen agresivamente tanto a los médicos como al público en general. Por lo tanto, no es de extrañar que existan anaqueles llenos de píldoras dietéticas en todas las farmacias, y que muchas personas que luchan para adelgazar pasen por una etapa de probar una solución química para su problema. Esto tal vez sea beneficioso para la industria farmacéutica, pero puede ser muy destructivo para la salud mental y física del consumidor.

Dicho de modo más simple: las píldoras no ayudarán a conquistar el peso ideal. Muchas no son otra cosa que diuréticos, que producen un descenso de peso ilusorio pues hacen eliminar líquidos. La mayoría de la gente sufre efectos colaterales por ellos. Todas las pastillas para adelgazar tienden más a producir depresión y ansiedad que a solucionar a largo plazo el problema de exceso de peso.

El Ayurveda enfoca el tema de las drogas de una manera muy diferente a la que estamos habituados en Occidente. En verdad, las preparaciones de hierbas que recomienda no pueden llamarse así en el sentido habitual de la palabra. La mayoría de las pastillas que prescriben los médicos occidentales o que se venden en los mostradores de las farmacias están manufacturadas de modo artificial, y son intensos concentrados de materias que el organismo trata como sustancias extrañas. Si bien no cabe duda de que los medicamentos de producción comercial son importantes en el tratamiento de muchas enfermedades agudas, no ayudan en los estados crónicos como el sobrepeso, que se derivan de la constitución fisiológica del individuo. Por otra parte, los suplementos de hierbas pueden ser muy beneficiosos en el control de peso, sin los efectos colaterales negativos de las pastillas convencionales.

Según el Ayurveda, las hierbas son en realidad un nexo entre el cuerpo de determinado individuo y el ambiente más grande que constituye el mundo, incluso el universo. En esencia, son una manifestación de la *luz*. Por medio de la fotosíntesis, la energía que irradia el sol se transforma en el objeto físico que es una planta. Al ingerir la planta en forma de hierba, usted accede de manera muy tangible al poder cósmico del universo. En sentido literal, se pone en contacto con la fuente de toda vida. Cada vez que utilice una preparación de hierbas, debería ser consciente de ese profundo nexo. La medicina occidental nos enseña que basta con ponernos una pastilla en la boca sin pensar en ella, y nuestra enfermedad desaparece. El Ayurveda, en cambio, afirma que introducir cualquier sustancia en el cuerpo tiene consecuencias mucho mayores, que exigen un nivel más elevado de conciencia por parte de la persona.

Los medicamentos convencionales están clasificados por su composición química o estructura molecular; las hierbas ayurvédicas, en cambio, se describen con palabras mucho menos técnicas: por su sabor, sus cualidades de calor o frío, y sus efectos sobre la digestión. Nadie le da importancia al sabor de una tableta de aspirina y, por supuesto, tampoco al de una píldora para adelgazar, pero en verdad el gusto de cualquier sustancia tiene influencia directa en el sistema nervioso y en el cuerpo como un todo, y, en particular, sobre cada uno de los tres doshas. En relación con ellos, hay hierbas que fomentan el calor corporal, que aumentan Pitta y aceleran la digestión, mientras que otras enfrían y son refrescantes, pues calman Pitta e incrementan Vata y Kapha. Es evidente que estas características influyen de manera directa en el peso corporal.

Los suplementos ayurvédicos de hierbas ayudan a controlar el peso como parte de una estrategia general que busca el equilibrio del individuo en todos los niveles: cuerpo, mente y espíritu. Si bien la constitución y las necesidades nutricionales de cada persona son únicas, hay ciertas combinaciones de hierbas que resultan útiles en el control del peso en general. Estas combinaciones se consiguen en cualquier herbolario bien surtido.

- HARITAKI, que reduce el Vata acumulado. Aunque el exceso de peso suele ser resultado de un

desequilibrio de Kapha, el dosha Vata también puede presentar dificultades cuando se acumula por un bloqueo en la fisiología. Además de obesidad, puede provocar otros problemas de las funciones digestivas, como bloqueo, gases y estreñimiento.

- AMALAKI, que rejuvenece los tejidos, alivia las irritaciones del aparato digestivo y estabiliza las irregularidades de *azúcar* en la sangre que se manifiestan como ansias descontroladas de comida. En sánscrito, *amalaki* significa "niñera" o "madre"; esta hierba es uno de los agentes nutritivos y curativos más poderosos de toda la medicina ayurvédica.
- BIBIHITAKI, que licua y expelle el Kapha acumulado en el aparato digestivo. También resulta útil como laxante fuerte pero seguro.
- VIDANGA, que es un importante elemento anti-ama. Limpia de obstrucciones el aparato digestivo y previene síntomas tales como hinchazones y acidez. Es especialmente útil para la obesidad provocada por desequilibrio de Pitta, que se caracteriza por un apetito devorador, y, por consiguiente, una tendencia a comer de más.
- KATUKA, que a menudo se prescribe para fiebres, pero cuyas propiedades destructivas de toxinas también ayudan a disolver ama.
- BRAHMI, que calma los nervios y la mente. Brinda un beneficio especial para aliviar las causas emocionales de la ingesta desproporcionada de alimentos, que aparece en forma de adicciones al azúcar y otros carbohidratos.
- GUGGUL, que reduce las grasas y las toxinas. Aunque puede aumentar el apetito, le hará desear alimentos saludables que no aumentarán los problemas de peso, y que disimularán las ganas de comer los que contienen muchas grasas o azúcares.
- CHITRAK, que reduce la hiperacidez y estimula la digestión. Al aumentar la eficacia del cuerpo para absorber los alimentos, el chitrak previene los estancamientos del aparato digestivo y la acumulación de ama.

Las preparaciones de hierbas son muy apropiadas para reducir Kapha, que es la base de numerosos problemas de peso. La mayoría son de sabor amargo, astringente o picante, y todas ellas son eficaces para contrarrestar el ansia de dulces que suele aparecer en los desequilibrios de Kapha. En todo caso, son mucho más eficaces y menos peligrosas que cualquiera de las píldoras que se venden.

### **DIETA SIN ESFUERZO**

Tal vez, para muchos lectores los cambios sugeridos en este capítulo al principio sean muy arduos. Pero es preciso comprender que las ideas que los sustentan son principios naturales que ya tendrían que haber seguido. Estos principios no sólo provocarán descenso de peso sino todos los rasgos de salud que implica ojas: sensación de ligereza en el cuerpo, gran cantidad de energías, mejor apetito, mejor digestión, mayor resistencia a las enfermedades, más fuerza física y vigor y, sobre todo, sensación de felicidad real.

Cuando empiece a sentir los beneficios de este programa, no le costará ningún esfuerzo continuarlo. En verdad, no podrá resistírsele. Pero si le parece demasiado esfuerzo incorporar todos los cambios de una vez, elija los que sean más importantes para su vida y su situación actual y, por lo tanto, más fáciles para usted. Más adelante, apoyado en el éxito, podrá adoptar los elementos que dejó de lado al principio.

## 6

# EJERCICIOS SIN ESFUERZO

El cuerpo ha sido creado para la actividad física, y el impulso a moverse es una tendencia natural del ser humano. Esto se puede observar con claridad en los recién nacidos y en los niños, que están constantemente en movimiento, por el puro placer de hacerlo. Ese placer de usar el cuerpo se puede mantener toda la vida. Pero si en la actualidad no siente ese impulso, si se ha acostumbrado a una vida sedentaria, se ha distanciado de la naturaleza. La causa de esa distancia es un desequilibrio que transforma la vitalidad natural en fatiga y destruye la motivación.

Ese desequilibrio no tiene por qué ser permanente. En este capítulo, aprenderá a reavivar el amor inherente del cuerpo por la actividad siguiendo sencillos principios ayurvédicos, y al hacerlo, obtendrá notables beneficios.

¿Cuál es el objetivo del ejercicio físico? Cherak, uno de los primeros médicos ayurvédicos dijo: "Uno obtiene del ejercicio físico ligereza, capacidad de trabajo, firmeza, tolerancia a las dificultades, disminución de las impurezas físicas y fortalecimiento de la digestión y del metabolismo". Y continúa, para comentar con la clásica moderación ayurvédica, que aunque el ejercicio es bueno para todos, exagerar puede ser tan dañino como hacer demasiado poco.

En otras palabras, no porque algo sea bueno para uno es mejor hacer más, y un programa eficaz de ejercicios tiene que basarse en las necesidades individuales. Deben calcularse la cantidad y el tipo adecuados para cada persona. Un exceso de entrenamiento físico puede provocar una elevada incidencia de la hipertensión, artritis y enfermedades cardíacas. Por eso, en algunos países del Este de Europa comenzaron a remodelar los programas para los atletas olímpicos ya que éstos no eran tan saludables como el resto de la población. En Estados Unidos, los atletas profesionales no viven tanto como el promedio de la población, que tiene una expectativa de vida cercana a los ochenta años. La esperanza de vida de un jugador profesional de fútbol está alrededor de los sesenta años. Por lo tanto, es evidente que hay un riesgo real en obsesionarse con la preparación física.

Según el Ayurveda, el ejercicio tiene que producir energía, fuerza y vitalidad, y no disiparlas. Si se siente exhausto y agotado en algún momento de la gimnasia, es señal de que algo está mal.

### **CREAR UNA FISIOLÓGÍA QUE QUEME GRASAS**

Veamos en detalle tres de los errores más comunes que se cometen en relación con la gimnasia.

- Primero, hay personas que se comprometen sólo en hacer ejercicio de manera esporádica o nunca. La inactividad es pésima para la salud. Los estudios revelaron diferencias importantes en los promedios de recuperación entre pacientes hospitalarios que eran por completo inactivos, no hacían otra cosa que estar en cama todo el día, y aquellos que desarrollaban aunque fuese pequeños tramos de actividad física como estar de pie de a ratos breves o caminar por las habitaciones. Claro que, fuera del hospital, muy poca gente se mantiene del todo sedentaria, pero muchos no obtienen más que un beneficio ínfimo de las actividades cotidianas porque se realizan de manera irregular y sin prestarles atención.

Los beneficios de la gimnasia provienen más de la frecuencia que de lo prolongado o intenso de la realización. Éste es un punto muy importante. Caminar, o incluso correr alrededor de la manzana una vez a la semana no tendrá el menor efecto sobre la fisiología. Pero caminar alrededor de la manzana una vez al día, intercalando caminatas más largas, producirá mejoras notables en el metabolismo, cosa que puede tener un efecto importante sobre el peso. Muchas personas acostumbradas a pensar en calorías, suponen que un breve e intenso trabajo de gimnasia puede ayudarlas a perder peso porque quemarán gran cantidad de calorías en un período breve. Pero la cantidad de calorías que se utilizan incluso en el ejercicio más intenso son insignificantes en lo que se refiere a pérdida de peso. Usted tendría que saltar durante horas para

quemar el contenido calórico de la chuleta de la cena. El descenso de peso eficaz no se logra a través de cálculos simplistas de "calorías por minuto". La clave está en reconstituir el mecanismo de modo que el organismo funcione a mayor velocidad, aun en los momentos en que no se ejercita. Esto se logra por medio de un ejercicio regular que desafíe al organismo sin agotarlo.

- El segundo error más común tiene que ver con hacer ejercicios que no se adapten a la fisiología de uno en particular. La naturaleza funciona según su propia lógica poderosa, pero es probable que la mecánica de esta lógica no sea como usted imagina. Por ejemplo, parecería razonable que una persona con muchos kilos de más haga una rutina muy intensa pues el esfuerzo debería estar en proporción directa con la gravedad del problema, pero no es así. En realidad, una persona con gran exceso de peso debe realizar *ejercicios ligeros durante largos períodos*. Es el único modo en que ese tipo de individuo empezará a quemar grasas. Los estudios demuestran que las rachas breves de actividad queman carbohidratos; lleva más tiempo y persistencia quemar grasas. Más aún, intentar hacer lo mismo que un atleta muy entrenado suele desmoralizar a cualquiera que esté en baja forma... y se desanimará más aún al ver que no se concretan los resultados esperados.
- El último de los errores frecuentes es ejercitarse en exceso. Al exigirle demasiado al cuerpo se arriesga a sufrir daños que van desde músculos forzados hasta ataques cardíacos. Pero más allá de las posibles consecuencias físicas, sobrepasarse en la práctica de ejercicios creará el tipo de tensión que se debe evitar. Usar el cuerpo debería ser una actividad placentera. Nunca tiene que convertirse en una tarea. Esto es algo que a muchas personas decididas, de gran disciplina, les resulta difícil entender, pues debe de haberles dado buen resultado el lema de que "no hay ganancia sin esfuerzo". Incluso la expresión *work out* (entrenamiento intensivo) implica que el ejercicio debería ser duro y difícil. Pero el Ayurveda afirma que no pueden coexistir beneficios físicos y tensión emocional. Los seres humanos somos, en verdad, sistemas mente/cuerpo. Lo que beneficie una parte de la fisiología no puede ser agotador para otra.

## **EJERCICIO Y AYURVEDA**

Muchos creen que toda la relación entre ejercicio y control de peso se reduce a una simple ecuación que compara la cantidad de calorías consumidas con las que se queman con gimnasia y otras actividades. Pero programas basados en esta clase de cálculos han demostrado ser un fracaso para brindar un descenso permanente de peso. Además, este tipo de análisis no explica un fenómeno bastante frecuente: que ciertas personas con sobrepeso que siguen dietas muy restringidas en calorías no logran adelgazar de manera significativa. Como ya hemos señalado, el motivo está en que nuestro metabolismo comienza a restablecerse para proteger al organismo de la inanición. Por lo tanto, cuanto menos come uno, más lento se vuelve su metabolismo y más aumenta de peso.

Cuando empezamos a hacer ejercicio, damos al cuerpo una nueva señal cuántica mecánica de que seremos personas activas, enérgicas y vitales. Nos decimos a nosotros mismos que desde ahora extraeremos energía de nuestra actividad física. Entonces, la fisiología puede responder de varias maneras, según el tipo de cuerpo y la clase de actividad que encare. Tal vez el cuerpo empiece a quemar grasas, que es lo que uno quiere, o a utilizar el azúcar en sangre para suplir el requerimiento de energía de ese breve lapso. Al combinar la actividad física correcta con los principios nutricionales apropiados, que también constituyen una señal mecánica cuántica para nuestros cuerpos, se puede fijar otra vez el termostato biológico de modo que la grasa se queme con más facilidad y el alimento se convierta en energía vital. Esto puede resultar un cambio drástico en su experiencia de vida. Muchos individuos se sienten transformados por el ejercicio regular, no sólo por la variación de peso sino por el cambio en su apariencia y en cómo se sienten.

En el Ayurveda, todo esto es moneda corriente y se reduce a comprender y a comunicarse con los doshas, en especial con Kapha que, por lo común, es el responsable del sobrepeso. El ejercicio, que es movimiento, tiene la propiedad de reducir Kapha. Pero es importante hacerlo correctamente para no perturbar a Vata al provocar estrés. El ejercicio correcto, que cumple estas condiciones, es el que llamamos de integración neuromuscular, que equilibra los tres doshas al mismo tiempo. Estos ejercicios, derivados de la tradición yoga, no sólo brindan beneficios físicos sino que fomentan la comunicación entre la mente y el cuerpo.

Repito: lo más importante es recordar que la gimnasia no debe ser extenuante para que resulte eficaz; y para muchos, si resulta agotadora, puede ser contraproducente. Formamos parte de una sociedad muy obsesionada con el deporte. Estamos acostumbrados a ver competir a los atletas por televisión, ser protagonistas de películas, o recomendar productos en los anuncios publicitarios. Pero no es conveniente tomar como modelo a esos individuos hiperdesarrollados para diseñar un programa de ejercicios.

He aquí algunas pautas para hacer gimnasia saludable que pueden aplicarse a todos los tipos de cuerpo:

- *En general, esfuércese hasta el 50 por ciento de su límite.* Si puede nadar veinte largos, nade sólo diez. Si puede andar en bicicleta ochenta kilómetros, ande sólo cuarenta. Nuestra capacidad representa toda la energía disponible en ese momento en nuestro organismo. Lo que queremos no es *gastar* toda nuestra energía sino *producir* más. Por eso, deténgase en la mitad. En ese momento, aún debería sentirse pleno de energías y bien, nunca forzado y cansado. Con la continuidad, el estado mejorará y la capacidad aumentará, de modo que ese 50 por ciento también será mayor.
- *El Ayurveda recomienda el ejercicio regular, preferiblemente los siete días de la semana.* Muchos programas intensivos de gimnasia recomiendan tres o cuatro días por semana porque emplean toda la energía disponible en la fisiología. Provocan estrés y por eso necesitan la recuperación para que el proceso pueda recomenzar. Pero llega un momento en que el cuerpo se quiebra o se agota, y la secuencia se interrumpe. Nunca puede durar mucho un programa de gimnasia que no se disfrute, por más que se intercalen períodos de descanso. Recuerde: en contra de que "no hay ganancia sin esfuerzo", el principio ayurvédico es "sin esfuerzo se obtiene el máximo de ganancia".
- *Utilice su promedio de respiración y de transpiración como indicadores de la intensidad del ejercicio.* En general, la respiración rápida y la transpiración intensa significan que está esforzándose. No debe haber ningún ejercicio tan exigente que no pueda hacerse respirando por la nariz. Si descubre que necesita hacerlo por la boca, disminuya la intensidad del entrenamiento o pase a otra actividad. Preste atención a la respiración, que debe ser lenta y profunda. Esta es una de las mejores señales de la eficacia de cualquier ejercicio.

Hay dos excelentes ejercicios ayurvédicos que se concentran en la respiración y se llaman *bhastrika Pranayama* y *kapalabhati*. En el primero, los músculos abdominales trabajan como fuelles, y eso es lo que significa *bhastrika* en sánscrito. Se respira siempre por la nariz y, por lo tanto, no puede hacerse si se sufre un resfriado o si tiene los senos nasales congestionados por cualquier motivo. Para empezar, siéntese erguido en el suelo o en una silla. Deje los brazos paralelos a los costados y flexionados hacia arriba en los codos, con los puños a la altura de los hombros. Una vez en posición inicial, inhale y exhale un solo aliento profundo por la nariz. Luego, cuando inhala otra vez, levante los brazos rectos hacia arriba y, cuando estén estirados del todo, abra los puños y extienda los dedos. Baje rápidamente los brazos a la posición inicial, mientras exhala por la nariz. Mantenga las manos hacia adelante durante este ejercicio. Hágalo con ritmo regular, a razón de un ciclo por segundo. Siga hasta hacer tres grupos de quince repeticiones.

Kapalabhati es otro ejercicio respiratorio que puede activar los pulmones y el sistema cardiovascular hasta un nivel equivalente al de correr, actividad intensa. El objetivo principal del *kapalabhati* es limpiar los residuos metabólicos del organismo. Esto es muy importante para las personas que están en proceso de adelgazar, y cuyos metabolismos tal vez no funcionen aún con mucha eficiencia. Más aún, como el *kapalabhati* acelera el ritmo cardíaco sin necesidad de esfuerzo exagerado por parte de los grupos musculares más grandes del cuerpo, es un ejercicio particularmente útil para los que no están en el buen estado físico que se les exige a los atletas convencionales.

La técnica consiste en una serie de exhalaciones cortas e intensas, cada una seguida por una inhalación pasiva. Para empezar, siéntese con la espalda recta, en el suelo o en una silla. Eche los hombros atrás, y cuide de que los músculos abdominales puedan moverse con libertad. Es muy importante la postura correcta en el *kapalabhati*, pues los músculos abdominales tienen que poder

relajarse bien cuando inhala.

Cuando esté en la postura correcta, comience a respirar por la nariz para crear un ritmo profundo y regular. Luego, cuando esté a punto de exhalar, contraiga los músculos del estómago de manera repentina y con fuerza, como para forzar el aire a salir por las fosas nasales. Esta exhalación tiene que ser lo más completa posible, y salir como una especie de explosión.

Ahora, cuando relaje los músculos del abdomen, la inhalación será natural. Evite todo esfuerzo consciente de inhalación, pues tiene que ser por completo pasiva. Para que este ejercicio sea eficaz, tiene que aprender a relajar por completo los músculos del estómago, inmediatamente después de inhalar.

Cuando empiece a aprender este ejercicio, trate de exhalar más o menos una vez por segundo. Luego, vaya aumentando de manera gradual hasta dos veces por segundo, pero no trate de hacerlo más rápido. A medida que gana habilidad, concéntrese en exhalar lo más completamente que pueda, y en relajar los músculos del estómago cuando inhala. Ésta es la esencia del kapalabhati, y es más importante que la rapidez.

Se puede utilizar un mantra para aumentar los beneficios del ejercicio. Estudios hechos con instrumentos, como electroencefalogramas, EEG, que miden la actividad eléctrica del cerebro, demostraron que ciertos estados mentales benefician tanto la salud mental como física. En especial, los investigadores comprobaron que la "atención descansada", típica de la meditación, es muy provechosa. Pero también puede lograrse ese tipo de atención cuando se hacen ejercicios, por medio de un mantra o repetición de una secuencia de sonidos. Sin dejar de concentrar la atención en la respiración, repita la sílaba *so* cada vez que inhala en silencio, y cuando exhala, la sílaba *hum*. Usando este mantra durante todo el ejercicio, disfrutará de los beneficios de la meditación y de la actividad física al mismo tiempo.

Recuerde que las mejores horas para hacer gimnasia son durante los períodos Kapha: de 6 a 10 de la mañana, y de 6 a 10 de la noche. Esto se debe a que la estructura fisiológica es más fuerte y tolerante a esas horas. Los mejores ejercicios para adelgazar cumplen dos criterios: actividad continua más que empezar y detenerse, e incluyen movimientos de los grupos grandes de músculos de la mitad inferior del cuerpo y no sólo de los brazos. A esta clase de ejercicios se refiere la palabra *aeróbicos*. Por lo tanto, si bien el tenis y el golf, por ejemplo, son excelentes para relajarse, no cumplen los objetivos de la ejercitación cotidiana.

Si tiene en cuenta estos puntos para su programa diario de ejercicios, logrará más claridad de pensamientos, una percepción sensorial más refinada, y disminuirá el riesgo de perturbaciones físicas como la hipertensión y los altos niveles de colesterol. Pero lo mejor de todo en lo relacionado con la pérdida de peso es que puede reconstituir el metabolismo basal de modo que su organismo quemará grasas todo el tiempo y no sólo cuando hace gimnasia. Esta clase de metabolismo es característico de cualquiera que haya convertido el ejercicio en parte de la rutina diaria. Es la diferencia fundamental entre los que realmente están "en forma" y los que tienen un estilo de vida sedentario.

## **EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LOS DOSHAS**

Además de los principios generales esbozados más arriba, existen ejercicios guía que se aplican a cada tipo de cuerpo ayurvédico.

Por ejemplo, los tipos Kapha son los que necesitan más ejercicio, los Vata menos y los Pitta, una cantidad intermedia. Si usted es del tipo de dos doshas, déjese guiar por su estructura física. Si tiene contextura grande, musculosa, atlética, y Kapha es uno de sus doshas dominantes, póngase en esa categoría en lo que se refiere a la gimnasia. Si su desarrollo muscular y físico es más modesto, colóquese en la categoría Vata, que necesita ejercicios más ligeros. Los que están en medio tienen que considerarse en la categoría Pitta.

Los más apropiados para los tipos Vata son yoga, danza, aeróbicos, caminatas breves. Los que pertenecen a este tipo deben ser muy prudentes, pues un exceso de ejercicio puede desequilibrarlos. A los Pitta les convienen las actividades más vigorosas, como esquiar, caminar o correr, subir montañas, trepar y nadar. Para los Kapha, correr, entrenamiento con pesas, aeróbicos, remar y bailar.

Por supuesto, son sólo ejemplos de ejercicios apropiados para cada tipo de cuerpo, y no es

necesario que se limite a ellos. Sobre todo, es importante hacer algo que uno disfrute. Los que se esfuerzan en hacer un ejercicio que no les satisface, liberan hormonas propias del estrés como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, que pueden causar perjuicios al sistema inmunológico y a otras partes del cuerpo. Además, si a un individuo le desagradaba un tipo de ejercicio, su cuerpo se resistirá, cosa que puede provocar serios daños. Por el contrario, si lo disfruta, esto se reflejará en su fisiología. El mero hecho de jugar con sus hijos o hacer volar una cometa en el parque puede ser mejor que un enérgico programa de ejercicios con el que no se sienta a gusto.

Pero si no goza con ninguna clase de ejercicio, tal vez signifique que sufre un desequilibrio de Kapha. A medida que regule el dosha Kapha y recupere el equilibrio, verá que disfruta con algún tipo de ejercicio, y que el exceso de ese dosha era el causante de su abulia. Al principio, aumente la actividad de manera muy gradual, y siga las otras recomendaciones referidas a equilibrar a Kapha. Luego, a medida que su actividad se torne más vigorosa, empezará a disfrutarla.

Todos estos principios pueden ponerse en práctica con un ejercicio como caminar, que es uno de los modos más eficaces de satisfacer las necesidades de movimiento del cuerpo. Aunque es bueno para todo tipo de cuerpo, la intensidad y la velocidad ideales pueden variar de un dosha a otro: a los Kapha les sienta mejor caminar al estilo aeróbico, en cambio los Vata responden mejor a un paso más medido y continuo. Una buena rutina diaria de caminata podría ser treinta minutos por la mañana y otros treinta por la tarde. Si sus horarios no se lo permiten, trate de hacer la caminata de treinta minutos por la mañana o, por lo menos, tres sesiones de diez minutos. En pocos días, comenzará a ver la transformación.

El Ayurveda también utiliza los ejercicios de la tradición yoga, que tienen efectos neuromusculares y neurorespiratorios. Esto significa que actúan no sólo en los sistemas musculares, cardiovasculares y metabólicos, sino que ayudan a integrar mente y cuerpo en una unidad para brindar una salud perfecta. Más adelante aparecen las instrucciones para hacerlos correctamente. Estos ejercicios neuromusculares y neurorespiratorios pueden realizarse en quince minutos al día. Por ejemplo, puede hacer la caminata matinal de treinta minutos, y después los ejercicios de integración en la tarde.

## **SALUDO AL SOL**

El Saludo al Sol constituye una serie de doce flexiones y extensiones que integran mente, cuerpo y respiración. Este ejercicio lubrica las articulaciones, mejora la columna vertebral y fortalece todos los grupos de grandes músculos del cuerpo. Brinda equilibrio, estabilidad, flexibilidad y elasticidad.

Orientación general para el Saludo al Sol

1. Cuando practique el Saludo al Sol, hágalo media hora antes de una comida o tres horas después. Si usted practica otros programas de meditación o posturas yogas, el Saludo al Sol puede hacerlo antes.
2. Más adelante se describe un Saludo al Sol que consiste en doce posturas. Comience con la cantidad de ciclos con que se sienta cómodo, y aumente gradualmente hasta un máximo de doce. No se fuerce. Si empieza a respirar pesadamente o a sudar, recuéstese y descanse uno o dos minutos.
3. Mantenga cada posición unos cinco segundos. La Posición de Ocho Miembros (posición 6) es la única excepción, pues se mantiene sólo un segundo.
4. En el Saludo al Sol se emplea un modo especial de respiración, de inhalar o exhalar, para cada postura. Se le indicará que inhale en las de extensión, pues facilita los movimientos de extensión y de estiramiento de la columna. Se le indicará que exhale en las posturas de flexión, pues esto ayuda al cuerpo a plegarse, doblarse y flexionarse.
5. Verá que hay dos posiciones ecuestres en cada ciclo. Use la misma rodilla hacia adelante en el mismo ciclo. Cambie a la otra en el ciclo siguiente, y siga alternando a cada nuevo ciclo. Haga siempre una cantidad igual de secuencias de modo que ambos lados del cuerpo se ejerciten de modo equilibrado.
6. No se apresure; el máximo valor se consigue al hacerlos lentamente. Cada ciclo lleva de uno a dos minutos.

7. Después de terminar la última secuencia, tiéndase de espaldas con los brazos a los lados y las palmas hacia arriba dos minutos. Concentre la atención en el cuerpo.
8. Tenga cuidado de no forzarse estirándose demasiado. Los dibujos mostrarán el modo ideal de lograr cada posición, pero usted debe estirarse hasta donde se sienta bien. Con el tiempo, adquirirá más flexibilidad. No tiene que sentir dolor ni molestias mientras realiza estos ejercicios. Si la práctica mínima de alguna postura le provoca molestias, omítala. Si tiene problemas en la espalda, consulte al médico antes de empezar esta gimnasia.

### Cómo hacer un ciclo de Saludo al Sol

#### 1. POSICIÓN DE SALUDO

Empiece el Saludo al Sol con los pies paralelos y el peso distribuido de modo parejo entre los pies. Ponga las manos juntas, las palmas tocándose, a la altura del pecho. Respire normalmente unos cinco segundos.



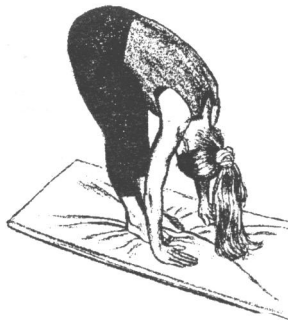
#### 2. POSICIÓN DE BRAZOS LEVANTADOS

Mientras inhala, levante las manos sobre la cabeza, estirando la columna sin forzarse, en una postura de extensión.



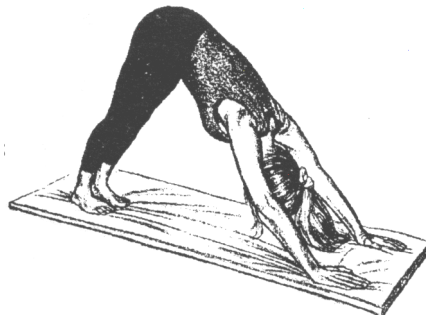
#### 3. POSICIÓN DE MANOS A LOS PIES

Mientras exhala, doble el cuerpo hacia adelante y abajo en posición de flexión. Deje que las rodillas se doblen.



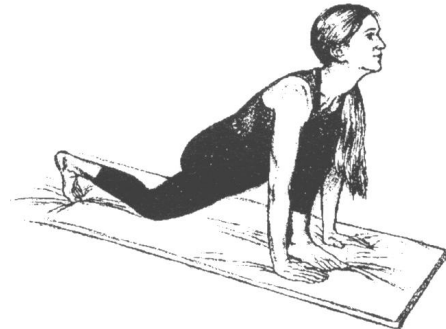
#### 5. POSICIÓN DE MONTAÑA

Al exhalar, dirija las piernas hacia atrás, alzando las nalgas en posición flexionada. El cuerpo forma una V invertida de la pelvis a las manos y de la pelvis a los talones.



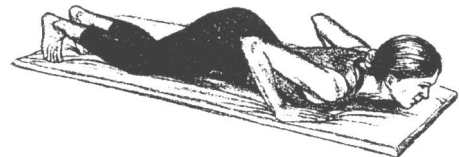
#### 4. POSICIÓN ECUESTRE

Al inhalar, extienda hacia atrás la pierna izquierda, con la rodilla en el suelo. Doble la pierna derecha y deje el pie apoyado en el suelo. Estire cabeza y cuello hacia arriba.



#### 6. POSICIÓN DE OCHO MIEMBROS

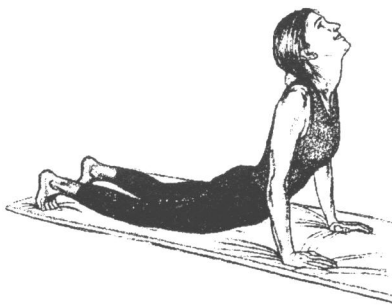
Baje con cuidado las rodillas al suelo y deje que su cuerpo se deslice en ángulo, con el pecho y la barbilla apenas apoyados. Mantenga un segundo y luego pase con suavidad a la posición siguiente.





### 7. POSICIÓN DE COBRA

Inhale y levante el pecho arriba y adelante, con las manos apoyadas. Mantenga los codos cerca del cuerpo. Deje que la columna vertebral haga levantar la cabeza; no inicie el movimiento con la cabeza ni alce el cuerpo a partir del cuello.

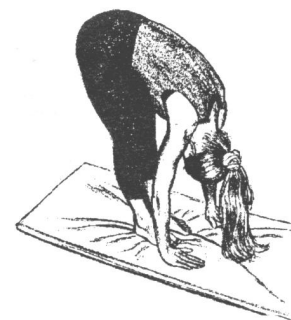
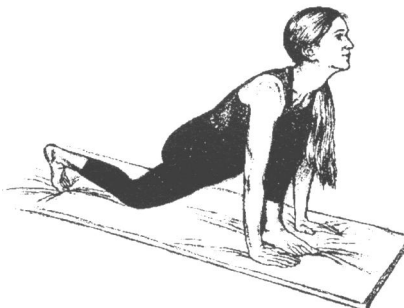


### 8 POSICIÓN DE MONTAÑA

Mientras exhala, levante las nalgas y caderas en posición flexionada, igual que en la 5.

### 9. POSICIÓN ECUESTRE

Respire, lleve la pierna derecha adelante entre las manos, en la misma posición que 4. Deje la pierna izquierda extendida hacia atrás, con la rodilla tocando el suelo. La rodilla derecha estará flexionada, y el pie del mismo lado, con la planta sobre el suelo.



### 11. POSICIÓN DE BRAZOS LEVANTADOS

Repita la posición 2. Al respirar, levante las manos sobre la cabeza, estirando la columna sin forzarse, en extensión.



### 10. POSICIÓN DE MANOS A PIES

Repita la posición 3. Mientras exhala, doble el cuerpo adelante y abajo, en flexión. Deje las rodillas flexionadas.



### 12. POSICIÓN DE SALUDO

Repita la posición 1, terminando el Saludo al Sol del mismo modo que comenzó, con las manos juntas y las palmas pegadas, a la altura del pecho. Respire con calma cinco segundos. Después, empiece el ciclo siguiente. (La posición 12 se convierte en la primera del segundo ciclo; desde ahí, puede ir directamente a la posición 2.)

## Cómo hacer el Pranayama

Este sencillo ejercicio neurorespiratorio llamado Pranayama, brinda equilibrio a todo el cuerpo. Es ideal hacerlo después de los de integración neuromuscular y antes de la meditación:

1. Siéntese cómodo, con la espalda lo más recta posible.
2. Cierre los ojos y apoye la mano **izquierda** sobre las rodillas o muslos. Para este ejercicio, usará los dedos pulgar, medio y anular de la mano **derecha**.
3. Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar del mismo lado. Empiece a exhalar por la fosa izquierda. Luego, respire con calma por la misma.

4. Ahora, con los dedos anular y medio cierre la fosa nasal izquierda. Suelte el aire lentamente por la derecha, luego inhale sin forzarse.
5. Siga alternando las fosas nasales durante unos cinco minutos. La respiración no debe ser exagerada sino natural. Tal vez sea un poco más lenta y profunda que lo común.
6. Cuando termine, permanezca sentado con los ojos cerrados unos minutos, respirando normalmente, sin forzarse.

Utilice el **Registro Diario de Ejercicios Ayurvédicos** las dos semanas siguientes, para no olvidarse de hacer gimnasia todos los días.

---

### REGISTRO DIARIO DE EJERCICIOS AYURVÉDICOS

#### LUNES

- Tipo de ejercicio
- Minutos de ejercitación
- Describa cómo se siente antes, durante y después de hacer gimnasia. *(Por ejemplo, eufórico, lleno de energías, o cansado.)*

Antes

Durante

Después

#### MARTES

- Tipo de ejercicio
- Minutos de ejercitación
- Describa cómo se siente antes, durante y después de hacer gimnasia. *(Por ejemplo, eufórico, lleno de energías, o cansado.)*

Antes

Durante

Después

#### MIÉRCOLES

- Tipo de ejercicio
- Minutos de ejercitación
- Describa cómo se siente antes, durante y después de hacer gimnasia. *(Por ejemplo, eufórico, lleno de energías, o cansado.)*

Antes

Durante

Después

#### JUEVES

- Tipo de ejercicio
- Minutos de ejercitación
- Describa cómo se siente antes, durante y después de hacer gimnasia. *(Por ejemplo, eufórico, lleno de energías, o cansado.)*

Antes

Durante

Después

#### VIERNES

- Tipo de ejercicio
- Minutos de ejercitación
- Describa cómo se siente antes, durante y después de hacer gimnasia. *(Por ejemplo, eufórico, lleno de energías, o cansado.)*

Antes

Durante

Después

---



# 7

## SUPERAR LOS ATRACONES Y LAS ANSIAS DE COMIDA

Para la mayoría de las personas que luchan contra los kilos de más, el mayor desafío consiste en enfrentarse al ansia de comer, o al llamado comer compulsivo. Ambas dificultades pueden surgir de una dieta inadecuada que se extiende demasiado en el tiempo y de hábitos autodestructivos de origen emocional.

Comer mal conduce a la compulsión, pues al terminar uno no se siente satisfecho. Por mucho que coma, uno mira el refrigerador y piensa: "En realidad, no tengo hambre, pero de todos modos quiero comer más". También surge una tendencia similar a la compulsión de antiguas costumbres de origen emocional. Como comer genera endorfinas, que promueven sensación de bienestar, a menudo la gente trata de encubrir sus angustias comiendo. Por desgracia, lo único que hacen es añadir problemas de alimentación a los que ya tienen.

Al ofrecer soluciones, quisiera puntualizar que pueden resultar difíciles. Si bien creo que encontrará en el Ayurveda salidas eficaces a estos problemas, reconozco que lleva tiempo incorporar nuevos valores en la vida. Mi sugerencia más importante es que tenga paciencia, no sólo con el programa sino con usted mismo. Es muy dañino autocriticarse cada vez que advierte que ha comido de manera poco saludable. Cuando coma demasiado, recuerde que eso se debe a que está buscando mayor equilibrio y satisfacción para su cuerpo y para su vida. La autocrítica no es buena. Límitese a seguir las instrucciones que doy más adelante, y poco a poco se sentirá pleno de cuerpo, mente y espíritu.

### LA IMPORTANCIA DEL GUSTO

El Ayurveda no sólo define una dieta equilibrada por sus proteínas, grasas, carbohidratos, etcétera, sino también en relación con una cualidad muy importante: *el gusto*. Cuando las papilas gustativas entran en contacto con un bocado, los doshas reciben una enorme cantidad de información. Como confía en que su fisiología sabe cómo usar esa información, el Ayurveda permite seguir una dieta naturalmente equilibrada, guiada por los instintos, y sin que la nutrición se convierta en una preocupación intelectual.

El Ayurveda reconoce seis sabores: dulce, agrio, salado, amargo, picante y astringente. Sin duda, usted ya conoce los cuatro primeros, pero tal vez los otros dos le parezcan nuevos. Toda comida muy condimentada, de sabor ardiente, es picante, mientras que el sabor astringente provoca sequedad en la boca, como por ejemplo, las granadas y los guisantes.

He aquí algunos ejemplos de los seis sabores:

- **DULCE:** azúcar, miel, arroz, pastas, leche, crema / nata, mantequilla, trigo y pan.
- **AGRIO:** limón, queso, yogur, ciruelas y otras frutas ácidas, y vinagre.
- **SALADO:** cualquier alimento al que se le haya añadido sal.
- **PICANTE:** ají picante/guindilla, Cayena, jengibre y cualquier especia de sabor ardiente.
- **AMARGO:** arvejas / guisantes amargos, endibia, achicoria, lechuga romana, agua tónica, espinacas y verduras de hoja.
- **ASTRINGENTE:** arvejas / guisantes, lentejas, granadas, manzanas, peras y repollo / col.

### CLAVES PARA SATISFACERSE COMIENDO

El cuerpo puede percibir el sabor dulce en una dilución de 1 parte en 200, la sal, en 1 parte en 400, el agrio, 2 partes en 130.000, y amargo, 1 parte en 2 millones. La naturaleza desarrolló esta sensibilidad

exquisita para que el alimento les hable a los doshas, para que usted perciba de manera directa lo que la naturaleza trata de decirle sobre sus necesidades. Es importante señalar lo que han demostrado las investigaciones: que las personas que comen demasiado tienen un alto umbral de sabor, o sea, que su sensibilidad al gusto es menor que en los demás.

En verdad, el gusto puede influir sobre el metabolismo. Este puede ser alterado en un 25 por ciento por medio del uso de distintas especias. En consecuencia, una dieta equilibrada que contenga los seis sabores es muy útil para aplacar las ansias de comida, aunque tengan origen emocional, pues el alimento tiene efecto no sólo en el organismo sino en el estado psicológico, en el continuo equilibrio mente/cuerpo. El sabor influye de manera directa sobre las emociones.

Pensemos en todas las expresiones de la lengua que se refieren a los sentidos. *Dulce*, por ejemplo, que aumenta el dosha Kapha, asociado a su vez con un carácter dulce. Hablamos de *amor*, de *niños*, y de *recuerdos dulces*.

Pero, cuando hay desequilibrio de los doshas, esa misma dulzura puede volverse pegajosa y posesiva, cosa que se agrava comiendo demasiados alimentos dulces. Del mismo modo, el exceso de cosas agrias produce resentimiento y envidia, como en las uvas agrias, mientras que en cantidades normales provoca euforia. Una cantidad moderada de gusto amargo brinda un estado de alerta, pero un exceso causa insatisfacción. La pena, que hace parecer a la vida totalmente falta de satisfacción, es amarga. Así, cada uno de los seis sabores puede relacionarse con sus connotaciones emocionales igual que con las sensaciones físicas.

### **IDEAS PARA APROVECHAR LOS SABORES**

Trate de incluir alimentos de los seis sabores en su alimentación de manera regular. Tal vez necesite probar con diferentes comidas y especias nuevas. Si le resulta imposible incorporar los seis cada vez que coma, por lo menos Pruébelos todos en el transcurso de un día.

Si le parece que sus papilas gustativas no están del todo alertas y receptivas, póngase una cucharada grande de aceite de sésamo en la boca. Hágalo cada mañana y luego enjuague con agua tibia. El aceite de sésamo tiene la propiedad de reavivar las papilas gustativas para que sean más sensibles y distinguen mejor.

El sabor más deseado suele ser el dulce. Quizás esto se deba a que la dulzura tiene un efecto más apaciguador, y porque aumenta Kapha más que ningún otro sabor. Si quiere tomar dulces, cerciórese de que su dieta está bien equilibrada: tiene que incluir todos los sabores, y los alimentos deben ser frescos, integrales y nutritivos. La leche es uno de los elementos que el Ayurveda recomienda especialmente para aliviar el ansia de azúcares. Es dulce en sí misma, y también tiene propiedades tranquilizantes. Si usted, tiene este problema, pruebe con una taza de leche tibia al día, en el desayuno, por ejemplo.

La miel también alivia el ansia de dulces. Es el único endulzante con la propiedad de reducir Kapha. Trate de beber agua de limón y miel todos los días. Esto no sólo le ayudará a satisfacer su ansia sino que también disolverá el ama del organismo. Tal vez descubra que es la bebida ideal para el desayuno. También puede tomarse la miel durante el día en cantidades moderadas: media cucharada de té tres o cuatro veces al día.

Anote los alimentos y especias de los seis sabores con los que disfruta. A continuación, planifique algunas comidas que los incluyan. Registre cómo se siente después de cada comida.

---

#### AMARGO

1.-

---

2.-

---

3.-

---

4.-

---

5.-

---

6.-

---

---

ASTRINGENTE

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

---

PICANTE

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

---

DULCE

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

---

AGRIO

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

---

SALADO

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

---

**PLANES DE COMIDAS USANDO LOS SEIS SABORES**

---

COMIDA UNO

---

COMIDA DOS

---

COMIDA TRES

---

¿Cómo se sintió después de cada una de estas comidas? ¿Se sintió más satisfecho que de costumbre? Anote aquí sus experiencias.

---

COMIDA UNO

---

COMIDA DOS

---

COMIDA TRES

---

Recuerde que las hierbas son una parte muy importante en el enfoque ayurvédico de la salud. Como todos los alimentos, las hierbas influyen en el nivel básico de la inteligencia de la naturaleza, pero pueden usarse de modo más preciso para influir sobre algún aspecto en particular de Vata, Pitta o Kapha, u otros elementos del organismo. Relea la lista de hierbas que pueden ayudar en el control del peso (págs. 39 y 40). En algunos almacenes naturistas y herboristerías pueden conseguirse combinaciones de hierbas preparadas especialmente.

## **MEDITACIÓN CON RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

La meditación es una técnica muy efectiva para lidiar con las ansias de comer y de picar de origen emocional. Se necesita cierta concentración para usar el método que voy a presentarle, pero sin duda los resultados justifican el esfuerzo. La paz interior que se logra por medio de la meditación puede ser la clave para equilibrar tanto la dieta como todas las actividades diarias.

Buena parte de lo que pasa por la mente no es otra cosa que hábito. Este fondo estático permanente de actividad mental es capaz de controlar lo que uno come y todo lo demás en la vida de una persona. Pero a través de la meditación se puede alcanzar al silencio curativo que existe en la fisiología cuando se relaja, y aprovecharlo.

Por favor, no utilice estos ejercicios de relajación cuando maneja un automóvil o cualquier otra máquina. Espere a tener un poco de tiempo a solas, tranquilo. Cuando esté dispuesto a empezar, siéntese con las manos a los costados o sobre el regazo. Cierre los ojos. Comience a respirar levemente, sin forzar, concentrando la atención en la respiración. Sienta el aliento esparcirse por los pulmones. No hace falta inhalar profundamente ni contener el aliento, sino sólo respirar con normalidad. Cuando exhale, siga con su atención el aire que sale de los pulmones y emerge con suavidad por las fosas nasales.

No fuerce ninguna de estas acciones. Deje que el aliento se mueva de modo suave y fácil, y concentre en él su atención. Luego, respire más superficialmente. Repito, no fuerce, permita que fluya. Siga respirando de manera relajada unos cinco minutos, con los ojos cerrados y la mente en el flujo natural de la respiración.

Por el mero hecho de enfocar la atención de esta manera en la respiración, podrá acceder a un nivel de relajación que mejorará todos los aspectos de su vida. A medida que adquiera experiencia en esta técnica, la estática mental empezará a desaparecer, y con ella el comportamiento autodestructivo de comer de forma compulsiva.

### **COMO SE CONTROLA EL IMPULSO DE COMER DE ORIGEN EMOCIONAL**

Para terminar este capítulo, quisiera presentarle una idea que puede emplear cada vez que le asalten los impulsos emocionales por comer. A largo plazo, la solución permanente la brinda el equilibrio de los doshas a través de una dieta apropiada, pero esta técnica resulta útil hasta que haya llegado a esa solución.

Cada vez que crea estar comiendo de manera compulsiva, pregúntese: "¿Lo que quiero es comer o hay alguna perturbación emocional que intento satisfacer comiendo?". Recuerde que jamás podrá satisfacer su carencia emocional por ese medio, sino que sólo aumentará su perturbación al producir ama y más grasa.

El impulso de "picar" un bocadillo surge de la falta de satisfacción con la dieta general y, por desgracia, la mayoría de esas comidas rápidas producen ama. Para terminar con esa costumbre, relea el capítulo 5, que describe cómo satisfacerse con una dieta equilibrada. No olvide que cuando se hace del almuerzo la comida principal del día y se incorporan los seis sabores, esa sensación de insatisfacción desaparecerá de manera espontánea.

Hay un probable origen interesante en el impulso de comer un bocadillo por la noche ya tarde. El segundo período Pitta del día, de 10 de la noche a 2 de la madrugada, no es para comer. Más bien sería el momento en que el cuerpo tendría que usar el proceso metabólico para purificarse y digerir cualquier alimento que quedara en el organismo. Por eso es bastante común despertarse acalorado y sudoroso en ese período, sobre todo si se ingirió una cena copiosa. Pero si se quedó despierto y activo hasta después de las 10 o 10:30 de la noche, que es el mejor horario para acostarse, es probable que sienta hambre alrededor de medianoche, y será difícil resistirse porque es un impulso natural. Sin embargo, ese impulso surgió porque se permitió quebrar los ritmos naturales.

La clave para derrotar los impulsos de comer de origen emocional consiste en equilibrar los ritmos biológicos a lo largo del día. Y ser siempre consciente del nivel de hambre. Cada vez que sienta ansia de picar, póngase la mano sobre el estómago y pregúntese: "¿Cuál es ahora mi nivel de hambre?". Perciba a fondo la sensación, incluso podría hacerlo con los ojos cerrados. Tal vez descubra que realmente apunta a algo que no tiene nada que ver con comer. Quizá sea un sentimiento de inquietud



emocional que surge de algo sin resolver en su vida. A menudo, cuando uno dirige la atención a la sensación en sí misma, el ansia desaparece y ya no se necesita comer.

Si cierra los ojos y se sienta, tranquilo, veinte o treinta segundos, por lo general podrá percibir alguna sensación física relacionada con la inquietud emocional que está sintiendo. Puede ser en la zona del corazón, el estómago o en cualquier otro lado. Sin abrir los ojos, permítase percibirla unos segundos. No intente disiparla, sólo siéntala. Lo más probable es que en uno o dos minutos, la sensación física comience a disminuir o incluso desaparezca. Y cuando abra los ojos descubrirá que la inquietud emocional también disminuyó. Si todavía tiene hambre, vaya y coma. Pero muchas veces las ganas habrán desaparecido.

El objetivo de todas las técnicas ayurvédicas que ha aprendido es ampliar y desarrollar las respuestas curativas espontáneas que están siempre presentes en el organismo. La respuesta perfecta a cada situación que se va presentando está incluida en el cuerpo. No es necesario ir a aprenderlo en ningún lado, pues dentro de usted ya existen el cuerpo ideal, el peso perfecto y la fisiología equilibrada con toda precisión.

Hace varios años, tuve una paciente que había probado todos los regímenes alimenticios posibles y todas las técnicas para adelgazar, pero seguía teniendo unos veinte kilos de más. Claro que había períodos en que bajaba de peso, pero siempre volvía al esquema habitual. En pocos meses, engordaba más que antes.

Hablando con ella, se me hizo evidente que había pasado de un método a otro, y estaba confundida y desanimada por los consejos contradictorios que le daban. Empecé por pedirle que hiciera una cosa muy simple: los siguientes cinco días, llevaría consigo un termo de agua caliente con jengibre, y bebería unos tragos varias veces por hora. Además del efecto purificador que tenía sobre el organismo, sabía que tendría una cantidad de beneficios psicológicos. El hecho de beber sorbos de agua con regularidad haría concentrar la atención de mi paciente en lo que sucedía en su cuerpo. Después de un día o dos, vería que las toxinas empezaban a salir de ella a través de síntomas como la película en la lengua. Luego, tras un par de días más, cuando los síntomas desaparecieran, comprendería que con ellos se esfumaría el ansia de comer. Así fue como ocurrió.

Después, le recomendé una técnica adicional: que empezara a llevar un cuaderno de anotaciones. Cada vez que estuviese a punto de comer, tendría que anotar el nivel de hambre, utilizando el Satisfacciónmetro que describí en el capítulo 1. Al terminar la comida, volvía a anotar el nivel de hambre. Igual que el agua caliente, este procedimiento era tan provechoso para el cuerpo como para la mente. Al tener que escribir los niveles de hambre, prevenía el impulso de comer de más, y también seguía manteniendo la atención en su conducta alimentaria, lo que le permitía sentir que empezaba a tener cierto control. En lugar de sentir que comer era algo que le sucedía, comprendió que podía elegir hacerlo o no. Quiero subrayar que en ningún momento se dijo nada de calorías, contenido en grasas, o de evitar determinados alimentos. No era necesario. Cuando concentró la atención y empezó a sentir los beneficios de hábitos alimentarios más sanos, comenzó a evitar conductas autodestructivas. Y el peso empezó a bajar.

En las siguientes semanas, le propuse la Meditación de Respiración Consciente. También le aconsejé que incluyera los seis sabores en las comidas y que siguiera una dieta apaciguadora de Kapha y que tomara un suplemento de hierbas, como mencioné en el capítulo 5. En ese momento, ya se sentía tan mejorada que inició un programa regular de ejercicios por su cuenta. Sucedió de manera natural, sin que se lo indicara y sin ninguna sensación de esfuerzo por su parte.

¿Cuál fue el resultado? Por supuesto, mi paciente adelgazó y se mantuvo, pero eso fue sólo una parte de una transformación mucho más amplia. Cambió toda su experiencia de vida, *y fue el mero resultado de emplear las técnicas que he presentado en este libro.*

Sin tener en cuenta lo que le ha ocurrido a usted en el pasado, no hay motivos para que no pueda lograr los mismos resultados que mi paciente, que tan a menudo se había desilusionado. No será una tarea monótona sino una aventura.

Hay un gran poema de T. S. Eliot que dice al respecto que no debemos dejar de explorar, que el fin de la exploración será llegar al sitio donde empezamos y verlo por primera vez. La salud y la vida son un viaje que no le exige ir a ningún lado. Es un viaje sin distancia, pues dentro de uno existe un dios incipiente que tiene un solo deseo: nacer.

# APÉNDICE

## CÓMO OBTIENE, USA Y ALMACENA EL CUERPO LA ENERGÍA

El cuerpo humano es una creación tan única y compleja que cualquier metáfora para describirlo sería inadecuada. Pero resulta útil pensar en el cuerpo como una especie de batería recargable, a modo de primer paso hacia la comprensión del modo en que se obtiene y usa la energía. Tal como una batería, la fisiología humana recibe la energía de una fuente externa, que luego se almacena en forma de grasa y músculos o se emplea para satisfacer una serie de necesidades. Tanto resolver palabras cruzadas, correr tras un autobús, clavar un clavo o beber un vaso de agua requieren energía que se origina fuera del cuerpo y que se utiliza para realizar estas tareas externas. Pero en cualquier momento se necesita un porcentaje importante del combustible disponible en el organismo para mantener el proceso interno de la vida. En la medicina occidental, a esta forma de empleo de la energía se la llama metabolismo. Más específicamente, la expresión "metabolismo basal" se refiere a la cantidad de calorías que se queman en el cuerpo en reposo en un momento determinado, para que se lleven a cabo la respiración, la circulación, la digestión, y otras funciones vitales.

A estas alturas, la metáfora de la batería empieza a desmoronarse. Pues una batería no necesita electricidad para seguir siéndolo, pero el metabolismo sí tiene necesidades intrínsecas de energía que hay que satisfacer para no morir. Desde el punto de vista ayurvédico, esto es mucho más que una simple serie de procesos físicos y químicos. La *conciencia* y el *conocimiento* son componentes importantes para determinar cada aspecto del modo en que el cuerpo gasta la energía, y también cómo la obtiene. En verdad, el Ayurveda considera a la conciencia y al conocimiento como elementos esenciales de la energía en sí misma.

Cuando se enchufa una batería en la toma de electricidad y se la deja recargar, se sabe de dónde proviene la energía. Pasa de los cables de la pared a la célula de almacenaje de la batería. Del mismo modo, si uno se siente débil y agotado, pero se recupera después de ingerir una comida nutritiva, es fácil reconocer la secuencia causa-efecto. Pero la analogía sólo sirve hasta cierto punto, como antes. Por ejemplo, sería sorprendente que la batería recuperase la carga sin ser enchufada. Y sin embargo, hay muchos animales y muchas personas también que pueden sostenerse con poco o ningún alimento. Un camaleón tendido sobre una piedra absorbe el calor y la luz del sol, y eso le permite seguir vivo aunque no encuentre comida. Una rana semisumergida, apoyada en una hoja de lirio de agua, "bebe" literalmente a través de la piel, y el agua contaminada puede envenenarla aunque no le entre en la boca. Y existen muchos casos, algunos bien documentados, de individuos de distintas tradiciones religiosas que vivieron meses, o años casi sin comida, en el sentido literal de la palabra.

Este proceso notable también puede funcionar al revés. Los pacientes de hospital, que suelen tener buenos motivos para deprimirse, no sacan muchos beneficios del alimento blando que reciben, pese a que cumple todos los "requerimientos de nutrición" estipulados en las normas del gobierno. Tal vez haya qué condenar desde el punto de vista médico convencional a los familiares de esos pacientes que ingresan de contrabando alimentos prohibidos, pero se puede afirmar que la medicina convencional tiene un punto de mira muy estrecho de lo que en realidad necesita un ser humano para nutrirse.

Quiero ser muy claro con respecto al punto de vista ayurvédico de la energía proveniente de la nutrición: *qué es*, de *dónde* viene, y *cómo* es mejor usarla.

Según el Ayurveda, hay una fuente de toda la energía, ya sea que se manifieste en alimento, en la luz del sol o en las aguas del océano. La única fuente es Prana, la fuerza vital que está activa no sólo en cada hecho físico sino también en cada pensamiento y en cada emoción. En la actualidad, la tecnología occidental no reconoce esta energía fundamental, aunque sea el concepto básico de la medicina china, donde se la denomina *Chi*, y también de muchas otras tradiciones.

El Prana es más fácil de reconocer por sus efectos, y no puede cuantificarse en calorías o voltios.

Pero la realidad del Prana se percibe cada vez que uno se siente realmente *vivo*, cada vez que la mente está lúcida y alerta, y el cuerpo saludable y pleno de vitalidad. El Ayurveda entiende al Prana como la base de la buena nutrición, de un metabolismo sano y de mucho más.

Pero esto podría dar lugar a malos entendidos bastantes comunes, o sea, que la nutrición en un sentido estricto es exclusiva, o únicamente, *comer*.

En cambio el Ayurveda enseña que el Prana puede y debe adquirirse de modos variados. Con respecto al tema del control de peso, tiene importantes consecuencias, pues cuando se reciben  $k>s$  beneficios nutricionales de otras fuentes que no sean comida, la necesidad de comer disminuye. En síntesis, cuando uno adquiere Prana por otros medios, depende menos de la comida, no sólo en lo que se refiere a la nutrición sino también a la satisfacción emocional que a menudo se busca equivocadamente en ella.

Por ejemplo, en Occidente no se le da casi ninguna atención al concepto de respiración equilibrada y, en cambio, para el Ayurveda es una de las funciones más importantes del organismo. La respiración es la principal fuente de Prana de la fisiología, y el modo individual de respirar también ejerce influencia sobre otras actividades vitales que, a su vez, se convierten en fuentes de Prana. Los pensamientos y las emociones están directamente ligadas al ritmo y la profundidad de la respiración, como también el ritmo cardíaco y la producción de hormonas. Más aún, la respiración profunda quema calorías en grandes cantidades, a tal punto que incluso merece reconocimiento, en la tradición occidental, el modo individual de respirar como variable fisiológica importante. Sin embargo, no suele pensarse en prestar atención a la respiración como una manera de mejorar el metabolismo, y mucho menos como un modo de ponerse en contacto con la fuerza de la vida.

Es importante recordar que el Prana no es una sustancia física tangible que pueda tenerse en la mano u observarla al microscopio. No se puede ver en un caballo, una silla o un diamante tallado. Y sin embargo, puede "verse" en todos ellos, en todo, porque es la manifestación del universo. Está presente también en cada pensamiento y en cada sentimiento.

Cristo dijo: "No sólo de pan vive el hombre", y en mi opinión es una confirmación de la idea de que la nutrición tiene una dimensión espiritual que es preciso reconocer. Para lograr salud genuina, el cuerpo necesita la fuerza vital de Prana tanto como las calorías de las proteínas y los carbohidratos.

¿Cuáles son las consecuencias de este concepto en la vida cotidiana, sobre todo en lo referido al control del peso? A mi juicio, hay varias que no tienen relación con el alimento, pero es necesario señalar una de ellas que sí está relacionada con la necesidad de comer. A todo lo largo de este libro, hemos comentado la importancia de que la comida sea fresca, bien sazonada y preparada, pero quisiera volver a enfatizar la importancia de comer con atención e intención. Las características físicas u orgánicas de *lo que* uno come no pueden separarse del *modo* en que se come en el contexto emocional y espiritual. En una cultura vertiginosa, de comidas rápidas, parecería demasiado forzado decir que comer debe ser una actividad espiritual. Pero es eso exactamente lo que sugiero que haga, si quiere nutrirse con el Prana del alimento.

En realidad, esto no tiene nada de complicado. Basta *mirarla*, comida con atención, oler el aroma, saborearla con plena conciencia, para que se active el prana dentro de uno. Y, lo que es importante para el control del peso, se ha demostrado que comer con conocimiento consciente aumenta el metabolismo, en algunos casos hasta el punto de que se consume más energía consumiendo el alimento que la que contiene el alimento mismo. Aun así, la fuerza de la vida aumenta en lugar de disminuir, pues el estado de conciencia y la emoción positiva no sólo influye en el promedio mensurable del metabolismo, sino también en los canales biológicos a través de los cuales se utiliza la energía metabolizada.

Durante un estudio del colesterol en conejos, apareció una evidencia indudable de eso. Para estudiar los orígenes de la enfermedad cardiovascular, se alimentó a varios grupos de conejos con comidas con elevado contenido de colesterol. Los investigadores esperaban que a los conejos se les endurecieran las arterias, cosa que en realidad les ocurrió a la mayoría, pero uno de los grupos de animales pareció inmune. Aunque todos recibieron idéntico alimento, este grupo de conejos no sufrió los problemas físicos que aparecieron en los otros. Los científicos estaban intrigados, hasta que descubrieron una variable en el procedimiento. El asistente de laboratorio que había alimentado al grupo atípico los acariciaba y mimaba mientras comían. La sensación de paz y seguridad que brindó a los conejos esta clase de trato superó los efectos de una dieta pensada para hacerlos enfermar. Por lo tanto, la conclusión es obvia: si bien lo que uno come es importante, los sentimientos y el nivel de

conciencia que esa persona tiene cuando lo hace son aún más importantes.

Y ahora, he aquí algunas otras fuentes de Prana bastante apartadas del alimento y de comer, e ideas para aprovechar sus beneficios:

- *Reconozca la importancia del aire que lo rodea.* Ya he hablado de los beneficios de la respiración controlada, pero también quisiera subrayar la importancia de *lo que* se respira. En sentido literal, se puede percibir esta verdad en los pulmones mismos. Recuerde cómo se siente al inhalar el aire fresco de un bosque de pinos comparado con la atmósfera recargada de cualquier calle de una gran ciudad, por ejemplo. En el bosque, automáticamente el cuerpo respira con más lentitud y profundidad y, en cambio, en medio de un embotellamiento se respira por reflejo de modo más rápido y superficial, aunque no sea más que por instinto de conservación. Claro que las características físicas de la respiración también se reflejan en las ideas que pasan por la mente.

Para realzar el Prana que se toma del aire que nos rodea, trate de ponerse en contacto con plantas y vegetación lo más a menudo posible. Con un poco de atención, incluso los habitantes de la ciudad podrán lograrlo. Las plantas de interior, además de transformar el ambiente, también modifican la decoración de una oficina o de un apartamento, y en las grandes ciudades existen jardines botánicos que pueden visitarse con frecuencia. Descubrirá que estar en un medio lozano y verde durante un tiempo brinda beneficios que se prolongan mucho después de haberse ido de ese lugar.

- *Póngase en contacto con el suelo.* Lo digo en sentido literal. Convendría que haga un esfuerzo para tocar realmente la tierra todos los días. Durante miles de años de la historia de la humanidad, la gente estaba en contacto permanente con la tierra, fuente de vida, a través de los pies, pero hoy, en medio del cemento y el acero es posible pasar una vida entera sin haberse puesto jamás en contacto con el suelo. Si usted vive en una zona en que es posible hacerlo, le insto a caminar descalzo un rato todos los días. Aunque resida en una ciudad, y sólo haya, un pequeño retazo de suelo sin pavimentar junto a la parada del autobús a la entrada del edificio en que vive, inclínese y tóquelo. Ponga atención en el Prana que siempre está presente en ese trozo de tierra. Si tiene la intención de sentirlo, *lo sentirá*, porque está en cada átomo y en cada molécula, ya sea que se encuentre lleno de malezas estivales o cubierto por una capa de nieve y hielo.
- *Sienta el calor del sol.* El sol es la fuente primigenia de vida, y cualquiera que lo haya pensado con cierta seriedad reconocerá esta verdad. La vida, que comenzó bajo la luz y la tibieza de los rayos del sol, fue celebrada por casi todas las religiones adoradoras del sol de casi todos los pueblos antiguos. Reconocer la evidente verdad de las creencias del pasado no significa renegar de los logros de la ciencia moderna ni perder el respeto por las religiones contemporáneas. Al sentir el calor del sol sobre la piel, se pone en contacto directo con la fuente de Prana más poderosa que puede sentirse en la Tierra. Sea respetuoso de ese poder, como lo sería con cualquier otra forma de fuego, y no se exponga "demasiado a algo bueno".
- *Contemple con regularidad el océano o algún otro espejo de agua grande que haya cerca de su casa.* Si le resulta posible, deje correr el agua sobre usted, o por lo menos sobre las manos y los pies. Si su contacto con el agua se limita a la que sale de un grifo, le resultará evidente la diferencia de sensación con una corriente descontrolada o marea. En una palabra, esa diferencia es Prana. Es la misma diferencia que hay entre el alimento desnaturalizado, producido en cantidad, y el recién cosechado, o entre el aire helado, muerto, de un acondicionador y la brisa fresca de la montaña. Es una diferencia que usted apreciará cada vez más al ponerse en contacto con esas fuentes de Prana que en un tiempo fueron adoradas, pero que hoy se ignoran con demasiada frecuencia.

Por último, expresaré algo que a estas alturas debe resultarle obvio. Del mismo modo que todo el Prana es, en esencia, el mismo, también lo son todas las fuentes en que se origina. El vapor que asciende del océano en forma de lluvia, la lluvia que cae sobre la tierra para humedecer el suelo, y el sol que hace crecer las cosechas, son un único sistema total. Al ponerse en contacto directo con los elementos de ese sistema, tal como le sugiero, podrá aumentar la presencia de la fuerza vital en todo su ser. Podrá fortalecer el Prana en su cuerpo y engrandecer el amor en su alma.

Digitalizado el 5 - 7 de Mayo 2004 por:



LeoF

*Enjoy!*