



1ER CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

NUTRICIÓN AYURVEDA .DIFERENTES ESTRATEGIAS AUTORA: LIC.GRACIELA DEVITO *

El hombre en sus orígenes no necesitó la gran oferta de alimentos que hoy abunda en nuestro medio, para su subsistencia. Desde aquellas épocas remotas, nuestros genes no cambiaron tanto pero si cambió la forma en que respondemos al estímulo alimentario: sobrecargamos el sistema produciendo intolerancias, alteramos la proporción de principios nutritivos y nos valemos de alimentos verdaderamente adictivos que producen alteraciones en el metabolismo.

Hoy es un gran desafío comer “lo adecuado”.

Según el arte y la ciencia del Ayurveda, alimento “es todo lo que nutre al cuerpo, a la mente y al espíritu”. Con la necesidad de llegar a este logro, cada bocado que ingerimos debe renunciar a su propia existencia individual y transmutarse a través de la digestión, para acoplarse al complejo mundo cuerpo-mente del ser humano.

Gracias a la comprensión de las bases de la Nutrición Ayurvédica, podemos optimizar la eficiencia de transformación del alimento para ser digerido, absorbido y eliminado en su parte inservible. Esa transmutación del alimento en energía, esta además muy influenciada por las características dóshicas personales. Así, un metabolismo irregular, intenso o lento será resultado de como actúen las fuerzas dóshicas Vata, Pitta o Kapha allí presentes.

¿Cuál es nuestro aporte más elemental? Iniciar un trabajo consciente que tenga como punto de partida observar qué estamos consumiendo y comenzar con cambios posibles:

Aprender a elegir los alimentos estacionales, así como sus combinaciones adecuadas, son bases indispensables para no recargar el proceso digestivo

Identificar cuáles son los alimentos adictivos que más irrumpen en nuestra vida cotidiana y que crean distorsiones en el metabolismo, en las emociones y en la mente.

Conclusión: la alimentación ayurveda y la alimentación actual pueden complementarse con éxito, aportando beneficios en pos de la salud integral

Palabras clave: alimento, digestión, metabolismo, conciencia, nutrición ayurveda, hábito, adicción, principio nutritivo, doshas, salud

*Licenciada en Nutrición - Universidad de Buenos Aires. Formación Ayurveda .Creadora del Espacio Nutrisalud Ayurveda. Docente del Posgrado Clínicas de Salud Ayurveda y Educación Postural Activa. Universidad Nacional de Mar del Plata.