



# AYURVEDA

## BY YASMINASANA

AGNI : EL FUEGO DIGESTIVO

Mejora tu alimentación para cuidar cuerpo y mente

# AGNI

## ¿Qué es?

El término sánscrito AGNI significa «fuego» y se emplea para describir la fuerza o la inteligencia capaz de diferenciar lo que es bueno para nuestro organismo y lo que debemos desechar.

Esta fuerza digiere todo lo que entra por nuestros sentidos, lo que vemos, oímos, olemos y tocamos. No sólo es alimento lo que comemos, los pensamientos también deben ser digeridos y si no es así generan toxinas.

Nuestro Agni principal es el del aparato digestivo y se encarga de descomponer el alimento que consumimos. Esto no solo se refiere a los enzimas y ácidos que participan en el proceso digestivo, sino también al hígado, la vesícula, las glándulas salivares, el páncreas y el resto de órganos y tejidos participantes en tal función y que regulan el apetito y la eliminación de residuos.

Nuestra salud depende en gran medida de lo bien que podamos digerir, absorber y utilizar los nutrientes de lo que comemos. Nuestra capacidad de digerir es como un fuego que transforma la comida que ingerimos en moléculas diminutas que podemos absorber. La absorción adecuada de los nutrientes de los alimentos es esencial para mantener nuestro cuerpo nutrido, fuerte y con buena salud.

El estado de enfermedad o salud tiene una relación directa con lo que comemos, los alimentos nos aportan la energía necesaria para realizar todas las reacciones bioquímicas esenciales implicadas en el proceso digestivo. Los alimentos deben ser procesados por Agni, si esta energía es débil, pueden surgir dolores en el estómago, diarrea o estreñimiento, así como otras alteraciones como dolor de cabeza, letargo, irritabilidad, problemas de sueño, baja inmunidad... Porque cuando Agni está desequilibrado, se acumulan toxinas y esto es el principio de las enfermedades.

Del estado de Agni, depende la salud en general, la fuerza de la digestión, la vitalidad, hasta la belleza de nuestra piel y nuestro estado emocional tienen relación con Agni! Mantendremos la salud en función de lo bien que podamos digerir, absorber y utilizar los nutrientes de nuestra comida.

En Ayurveda se dice que uno es tan viejo, o joven, como lo es su Agni.

# TIPOS DE AGNI

Según el Ayurveda podemos diferenciar cuatro tipos de Agni:

## **SamaAgni**

Es el Agni en estado de armonía, se digieren los alimentos sin sufrir ningún malestar.

No se generan toxinas y se tiene buena inmunidad.

La persona suele tener una mente silenciosa, tranquila y amorosa, así como dicha y gran claridad mental.

## **VishanaAgni**

Es el Agni viciado por Vata. Es un Agni irregular e inestable. A veces los alimentos sientan bien, otras veces sientan mal. Existen gases y distensión. Se puede alternar el estreñimiento con la diarrea.

A veces se sufren dolores cólicos o sensación de pesadez y gorgoteo intestinal.

Puede experimentar sequedad de piel, crujido en las articulaciones, espasmos musculares, ciática o dolor de espalda baja.

La persona se relaciona a menudo desde el miedo, puede sufrir de insomnio, temor o ansiedad.

## **TikshnaAgni**

Es el Agni viciado por los atributos caliente y agudo de Pitta. Se genera hipermetabolismo. La persona tiene una sensación de hambre poderosa. Después de la digestión se suele producir sequedad en la garganta, labios y paladar así como acidez de estómago, gastritis, inflamación y sensación de quemazón. Tendencia a diarrea o heces sueltas.

Puede generar enfado. La persona afectada se vuelve crítica, siente falta de amor y deseo de dulces, galletas o chocolate. Siente que necesita hacer de más para demostrar al mundo lo valiosa que es.

## **MandaAgni**

Es el Agni viciado por Kapha. La digestión es lenta, pesada, con somnolencia después de comer. No es capaz de digerir adecuadamente ni siquiera una comida normal, incluso comiendo poco se sienten hinchadas y ganando peso.

Pueden manifestar salivación excesiva, hipertensión y diabetes.

Su resultado suele ser la obesidad.

La persona se siente sola, necesita de los demás para poder sentirse bien y en lugar de amor tiende al apego y la posesión.

**¿Que tipo de Agni es el tuyo?**

**BY YASMINASANA**

# CONSEJOS

## PARA UN AGNI SANO

### 1. Toma una infusión de comino, coriandro e hinojo.

Esta fórmula es un clásico en Ayurveda para aumentar el *Agni* y disolver toxinas. En una sartén caliente tuesta ligeramente las semillas de comino, coriandro e hinojo a partes iguales. Retíralas del fuego rápidamente para dejar que se enfríen y guarda esta mezcla en un tarro de cristal. Cuando desees tomar una infusión, hierva una cucharada de postre de esta mezcla en 100 ml. de agua durante unos 10-12 minutos.

### 2. Despierta tu apetito con el jengibre

Si no tienes apetito quizás sea porque tu *Agni* está bajo y lo puedes despertar tomando un "deepana" o aperitivo de raíz de jengibre crudo rallado con zumo de lima o limón y una pizca de sal 15 minutos antes de la comida.

### 3. Incluye el ghee en tu dieta

El ghee, la mantequilla clarificada, tiene la acción (*Karma*) de encender el fuego digestivo. Toma una cucharada de postre dos veces al día, entre comidas para encender tu *Agni*. Si el dosha Kapha está un poco elevado no abusar.

### 4. Evita alimentos pesados en la noche

Como nuestro *Agni* está alineado con la energía del Sol (*Tejas*) deberías tomar tus comidas principales al mediodía. Mientras que por la tarde-noche deberías comer solo alimentos que son fáciles de digerir como cremas de verduras o leche con especias.

### 5. Si tu constitución es Vata evita los alimentos crudos

Las personas de constitución Vata (aire) y las que tengan poco *Agni* no deben tomar alimentos crudos ni ensaladas. Se beneficiarán más al tomar las verduras ligeramente salteadas y condimentadas con comino, laurel, coriandro, pimienta negra o hinojo.

### 6. No apagues tu fuego digestivo

Evita beber mucho y bebidas frías durante las comidas para no apagar el fuego digestivo. Bebe sólo pequeños sorbos de agua tibia o del tiempo.

### 7. Cuida tu estado anímico

Las toxinas no sólo se derivan de los alimentos no asimilados. Los pensamientos y las emociones influyen directamente en la capacidad de nuestro fuego digestivo. El Ayurveda nos recomienda no comer cuando estamos disgustados, estresados o en un ambiente negativo.

### 8. Pon amor en lo que comas

Y por último, no olvides preparar tus comidas proyectándole la energía del amor y el agradecimiento. Todo los alimentos que comas se van a transformar –gracias a la acción del *Agni*– en tus tejidos, órganos, emociones y pensamientos. Envíales emociones positivas para después nutrirte de ellas.

BY YASMINASANA

# ALIMENTOS INCOMPATIBLES

**¿Qué es la comida incompatible?**

**¿Cuáles son sus efectos?**

En ayurveda la comida incompatible se denomina viruddhashana. Viruddha significa aquello que actúa contra el organismo aumentando algún dosha creando toxinas que no pueden eliminarse del cuerpo. Estas toxinas acaban acumulándose y dañando los tejidos y el funcionamiento de nuestro sistema cuerpo-mente.

El efecto de las incompatibilidades puede variar según cada persona. Por ejemplo pueden manifestarse síntomas como: fermentación, gases, hinchazón, dolor abdominal, indigestión, toxinas a nivel del sistema digestivo, toxinas a nivel de sangre dando lugar a reacciones en la piel, etc, y también toxinas a otros niveles pudiendo desembocar en distintas enfermedades, especialmente de tipo metabólico.

Cuando pensamos en comida incompatible lo primero que se nos viene a la cabeza es la mezcla de alimentos. Por ejemplo, tomate y sandía, resulta una mezcla por lo general poco apetecible y por supuesto incompatible, más adelante veremos por qué.

Sin embargo, el concepto de comida incompatible no solo se refiere a la combinación de distintos alimentos, sino que engloba muchos otros factores en los que una comida puede ser o no ser compatible.

## Tipos de comida incompatible

Las comidas incompatibles, es decir, que promueven la aparición de toxinas y el disfuncionamiento de nuestro organismo pueden diferenciarse en varios tipos según sea el contexto:

### 1. Lugar

El lugar en el que vivimos condiciona nuestro estado corporal. Hoy en día con la globalización podemos tener acceso a todo tipo de comidas típicas de muchísimos países.

Pero, ¿Qué ocurre si en España adoptamos una alimentación picante como en México? O ¿en Finlandia una alimentación fría y ligera? Que nuestro cuerpo no podrá asimilarla adecuadamente y aparecerán desequilibrios.

### 2. Constitución individual

Cada persona es única y su alimentación también debe serlo para poder contar con un cuerpo sano prevenir y curar sus posibles enfermedades.

Por ejemplo si la persona es de constitución delgada y con tendencia a unos tejidos débiles entonces no estaría indicado que siguiera un ayuno intermitente o una dieta muy ligera. En cambio una persona con tendencia a engordar si se podría beneficiar de este tipo de régimen.

Para la persona delgada el ayuno sería incompatible y causa de empeoramiento de su sistema.

**BY YASMINASANA**

# ALIMENTOS INCOMPATIBLES

## 3. Edad

La edad es un factor que muchas personas refieren. Las personas mayores que entran en la vejez se dan cuenta de que antes podían comer más cantidad o comidas más pesadas, como fritos o carnes. Alcanzada la vejez no son capaces de digerir bien las mismas comidas que antes. Este es un claro ejemplo de incompatibilidad de comidas según la edad.

Pero lo mismo ocurre con los niños y las personas adultas, debemos adaptar nuestras comidas a nuestra edad porque el metabolismo va cambiando.

## 4. Tiempo

Dentro de este factor se pueden mencionar tres aspectos: el clima, la hora del día y la fase de tiempo de una enfermedad.

### El clima

Debemos adaptar nuestra comida a la estación del año y clima. En verano nuestra fuerza digestiva es menor y debemos tomar comidas más ligeras, mientras que en invierno nuestro metabolismo digestivo es mayor y necesitamos comer comidas más pesadas y en algo más de cantidad.

### La hora del día

Por la noche nuestro sistema se prepara para el descanso, no estaremos al 100% para digerir una comida copiosa o que requiera de un esfuerzo digestivo. Un ejemplo es el yogur que es untuoso y pesado, no es conveniente comerlo por la noche porque se favorecerá el bloqueo de nuestros canales. Especialmente si buscas perder peso no te aconsejo consumir yogur frecuentemente ni por la noche.

### Etapa de la enfermedad

Es común sentir que no tenemos hambre cuando estamos enfermos. Esto es una reacción sabia de nuestro cuerpo que hay que respetar. Cuando estamos en los primeros días de fiebre y hay toxinas, la alimentación debe ser ligera y fácil de digerir.

## 5. Movimiento intestinal

El movimiento intestinal de cada persona es diferente, puede haber tendencia natural al estreñimiento o a la diarrea.

Vata tiene tendencia al estreñimiento. Si una persona con esta tendencia come poca fruta y mucha ensalada que es seca y ligera, aumentarán esas cualidades y la sequedad y ligereza empeorarán su estreñimiento, por eso esa alimentación será incompatible para esa persona.

# ALIMENTOS INCOMPATIBLES

## 6. Tipo de uso

La ciencia ayurveda emplea alimentos y otras sustancias en los tratamientos. Por ejemplo el café con sal es incompatible si lo tomamos pero puede ser una sustancia perfecta para hacer un enema.

## 7. Dosis

Las proporciones de los ingredientes pueden ser también origen de comida incompatible. Por ejemplo ghee y miel en la misma proporción son incompatibles. Los alimentos cuya composición se acerca a 50% de grasa y 50% de azúcares son muy dañinos. Por curiosidad echa un vistazo a la etiqueta de composición de los donuts, te llevarás una idea y además pueden ser muy adictivos.

## 8. Preparación

El modo de preparación de los alimentos también es muy importante. Son comidas incompatibles aquellas que no están completamente cocinadas. Otro ejemplo de preparación incompatible es calentar la miel. El proceso de calentar la miel destruye los nutrientes y la vuelve tóxica.

## 9. Costumbres (Satmya)

Cuando una persona por su cultura o costumbres consume con frecuencia un tipo de comida, su cuerpo se acostumbra y aunque no sea muy bueno, no le resultará tan dañino. Y al contrario. Por ejemplo en algunos países asiáticos no consumen leche de vaca esto ha hecho que su cuerpo se acostumbre y no sean capaces de digerirla. Lo mismo en Francia se consume mucho queso y aunque no es muy aconsejable sus organismos están acostumbrados y pueden digerirlo mejor.

## 10. Actividad que realizamos

Siempre hay que adaptar nuestra alimentación al tipo de actividad que realizamos. Una comida incompatible puede ser una ensalada si nos dedicamos a trabajar duro físicamente.

## 11. Orden de consumo de alimentos

En ayurveda se promueve un orden de consumo de alimentos basado en los sabores. Por ejemplo acabar una comida con sabor dulce puede resultar una comida incompatible. Siempre es mejor comenzar con el sabor dulce.

# ALIMENTOS INCOMPATIBLES

## 12. Potencia

La mezcla de potencias fría y caliente en la misma comida es incompatible. Para entenderlo fácilmente basta con pensar en un plato de legumbres caliente y un helado, ¿Cómo suele sentir a la digestión?

## 13. Palatabilidad

Otro aspecto del que a veces podemos olvidarnos es la palatabilidad. Para explicarlo pongamos el ejemplo de una persona a la que le repugna la carne, si la come de mala gana porque necesita coger fuerza, le sentará mal porque su mente la rechaza. O comer piña sin gustarte porque te han dicho que es muy sana y diurética, tu cerebro esta mandando una señal de desagrado al estomago y no lo va a digerir bien.

## 14. Combinación de alimentos

Por último, la combinación de alimentos, que es el factor que con más frecuencia nos viene a la cabeza cuando pensamos en comida incompatible. En este aspecto el ayurveda también tiene mucho que decir.

En la mezcla de algunos alimentos pueden ocurrir incompatibilidades, lo más importante es comprender las reglas generales para después conocer los casos concretos.

Por norma general debe evitarse

- La leche junto con alimentos ácidos, esto genera una acción obstructiva en el organismo. Especialmente con las frutas ácidas. También con el plátano porque incrementa su cualidad pegajosa que también obstruye.
- Yogur y alimentos ácidos (frutas, etc). Ocurre lo mismo pero con mayor efecto obstructivo aún.
- Mezcla de alimentos del mismo grupo, que comparten cualidades similares. Por ejemplo: lentejas con carne, ambos son alimentos proteicos; ensalada de tomate, pepino y lechuga , los tres ingredientes son elemento agua dominante, lo ideal sería añadir zanahoria, rábano, etc. que tienen más elemento tierra.



# ALIMENTOS INCOMPATIBLES

## Puntos a tener en cuenta:

- No combinar lácteos con el pescado o mariscos.
- La leche con alimentos ácidos no debe consumirse.
- No consumir diferentes proteínas en la misma comida, dificultan la digestión y aumentan la toxicidad en el cuerpo. Evitar las legumbres con queso, huevos, pescado, leche, carne, fruta, pescados, yogurt.
- Consumir las frutas solas, debido a que producen una especie de vinagre que no es de buena digestión al mezclarse con otros alimentos. Excepcionalmente puede tomarse la manzana, la pera (la piña en comidas ricas en proteína).
- Evitar el consumo de alimentos crudos con alimentos añejos y cocidos.
- Ghee y miel en igual proporción es incompatible. Cambiar la proporción.
- La miel no debe cocinarse, se transforma en una goma no homogenizada que se adhiere a las membranas mucosas y obstruye los canales sutiles produciendo toxinas. Lo curioso es que la miel no cocinada es néctar, pero cocinada es veneno. Debe añadirse a las infusiones o bebidas calientes cuando ya estén templadas.
- El uso de hierbas y especias puede mejorar las incompatibilidades o efectos de algunos alimentos. Por ejemplo, el cardamomo en el café, pimienta en las patatas que causan gases.
- El consumo de bebidas frías con las comidas reducen la capacidad digestiva, pero pequeños sorbos de agua tibia pueden ayudar a la digestión y a la absorción de alimentos, no se requieren bebidas si hay sopa por ejemplo.
- No mezclar alimentos muy fríos y muy calientes.

## Ejemplos de alimentos incompatibles:

- Queso: incompatible con frutas, legumbres, huevos, leche, yogurt y bebidas calientes.
- Leche: incompatible con casi todos los alimentos, en especial con plátanos, cerezas, pan, frutas ácidas, melón, huevo, yogur, carne, pescado, almidones, levadura. Seguro que muchas de tus recetas incluyen alguna de estas combinaciones incompatibles, para evitarlas puedes utilizar alguna alternativa a la leche animal como leches vegetales, de coco, etc.
- Frutas: incompatibles con todas las comidas. Lo ideal es comerlas por separado y en caso de mezclarlas hacerlo con otras frutas de cualidades similares. Algunas frutas admiten ser cocinadas y ser mezcladas con cereales. El melón y la sandía siempre deben consumirse solos.
- Legumbres: incompatibles con frutas, leche, yogur, huevos, queso, carne y pescado.
- Sobras de comida incompatible con alimentos recién cocinados. Aunque nunca se aconseja consumir alimentos cocinados de varios días, es aún peor si los mezclamos con comidas recién preparadas.

