

se ocupan de calentarlo las altas temperaturas. Otro factor esencial son los sabores. Para que una alimentación resulte equilibrada, se aconseja que en cada comida se saboreen los cinco que existen en la naturaleza (dulce, salado, amargo, ácido y picante), pero insiste en no mezclar carne, pescado, fruta y lácteos en una misma toma, ya que cada proteína debe ingerirse por separado para su correcta metabolización. Por último, aconseja comer cuando se tenga hambre, síntoma de que el estómago está listo, y no hacerlo si no es así, ya que la comida producirá toxinas al tener que poner en marcha este órgano.

Desembarco en Occidente

El Ayurveda ha sido una de las incorporaciones más recientes al extenso abanico de terapias orientales que se han ido introduciendo en España durante los últimos años. La mayoría de los masajes ayurvédicos que se pueden encontrar en diversos centros de nuestro país están adaptados a nuestra cultura, es decir, son menos enérgicos que los que se acostumbran a hacer en la India, donde este tipo de tratamientos van acompañados de fuertes presiones en determinadas zonas del cuerpo. El principal motivo radica en que se ha importado más como un método que persigue la relajación y la eliminación del estrés que como medicina curativa. Aun así, las variantes con las que podemos encontrarnos sirven para los tres tipos de *doshas*. Se diferencian en el proceso y los ingredientes, pero todos ellos buscan el mismo fin: relajarnos profundamente y recuperar la paz y serenidad perdidas.

Masajes ayurvédicos

En solitario o integrados en un ritual, los más comunes son:

Shiro-Dhara: Se vierte un chorro de aceite de sésamo caliente sobre el tercer ojo, un punto situado en el centro de la frente, durante 20 minutos. Este tratamiento estimula la segregación de serotonina y melatonina y es muy relajante, porque trabaja sobre uno de los puntos de energía más importantes del cuerpo.

Pindas veda: El terapeuta da un masaje muy relajante con unos saquitos que previamente han sido rellenos con sales y aceites esenciales.

De los marmas: masaje realizado mediante digitopresión, en el que el terapeuta estimula los 108 puntos, conocidos como *marmas*, con los que se libera la energía bloqueada. ☞

Direcciones

THE CHI SPA (TEL. 934 47 23 19, BARCELONA; 917 81 21 24/915 78 13 40). SALINE SPA (TEL. 941 28 93 92, WWW.SALINE-SPA.COM, LOGROÑO). SPA CONECCION MADRID (TEL. 917 00 73 20, WWW.SPACONECCIONES.MADRID). ZENPLACE (TEL. 914 35 59 68, WWW.ZENPLACE.NET, MADRID). CARMEN NAVARRO (TEL. 954 21 93 79, WWW.CARMENNAVARRO.COM, SEVILLA). CENTRO DE SALUD AYURVEDA (TEL. 963 55 31 99, WWW.AYURVEDA.ES, VALENCIA). BEAUTY TIME (TEL. 932 68 15 89, WWW.BEAUTYTIMEBCN.COM, BARCELONA).

Dónde aprenderlo

ESCUELA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AYURVEDA (PAVELLA, 15, PRINCIPAL 2ª, BARCELONA; TEL. 932 40 52 19/938 42 91 07; WWW.ESCUELADEAYURVEDA.COM). INSTITUTO AYURVÉDICO SHOBHALAD (SAN VICENTE MÁRTIR, 98, PTA. 1, VALENCIA; TEL. 963 94 19 54; WWW.SHOBHALAD.COM)

Lecturas

ABYANGAM (2001) Y AYURVEDA (2005), DE SWAMI JOYTHIMAYANANDA, EXPERTO EN MEDICINA AYURVÉDICA. AMBOS LIBROS ESTÁN PUBLICADOS EN ESPAÑOL POR LA EDITORIAL ABRAMAS.

El tercer ojo

También llamado *ajna*, es de uno de nuestros principales *chakras* (se calcula que en el cuerpo humano existen alrededor de 300). Situado en la frente, está relacionado con el tiempo, la luz, la percepción, la intuición y el conocimiento. La filosofía hinduista define los *chakras* como puntos donde se equilibran el cuerpo, la mente y el espíritu, porque en ellos se percibe, acumula y distribuye la energía de cada persona.

En España se ha importado más como un sistema de relajación que como una medicina curativa.

Poder botánico

Según el tipo de piel, la Ayurveda aconseja emplear diferentes aceites esenciales:

Seca Se recomienda el de naranja dulce, que estimula la síntesis de colágeno; el de almendra dulce, para suavizar e hidratar, y el *neem*, que repara.

Normal o mixta El extracto de lavanda regula la producción sebácea y el aceite de rosa calma este tipo de pieles.

Grasa El extracto de limón y menta regulan el exceso de sebo.