



Los 6 sabores

EQUILIBRIO Y ADECUACIÓN INDIVIDUAL DE LOS ALIMENTOS

por **Hector Ribao**

**Medidas inespecíficas
Para una buena digestión
Y equilibrio orgánico**

El fuego digestivo

La fuerza o capacidad digestiva y metabólica que permite descomponer los alimentos en nuestro interior es conocido en Ayurveda como fuego digestivo. Depende enormemente de la activación del sistema nervioso parasimpático, participando prácticamente todos los órganos del cuerpo en este proceso de reducción y posterior asimilación de sustancias y nutrientes.

Así como los procesos de excreción y depuración orgánica.

Repasemos las medidas generales para cualquier persona, sea cual sea su constitución natal o su particularidad actual.

- 1- No comer sin hambre.
- 2- Comer acompañado, atento, agradecido y asentado.
- 3- No comer emocionalmente alterado .
- 4- No hartarse a comer.
- 5- Moverse ligeramente después de comer, no dormir tras una comida.
- 6- Estimular mi fuego digestivo directamente (hábitos regulares de ejercicio y descanso así como empleo de especias, sal, germinados y fermentados ricos en enzimas y microorganismos)
- 7- No hacer mezclas copiosas; al variar, un poco de todo.
- 8- No cenar o cenar poco.
- 9- Ingesta más fuerte del día, antes del medio día.
- 10- Tomar alimentos locales y de temporada (frescos y maduros)
- 11- Más del 80% de alimentos de calidad Sávica (frescos, maduros, vegetales, recién cocinados, origen biológico)
Menos del 15% de calidad Rajásica (estimulantes, refinados, sabores muy intensos o especiados, origen animal)
Menos del 5% de calidad Tamásica (comestibles, procesados, desnaturalizados, fermentos de larga duración, carnes, huevos, pescado, marisco)
- 12- Aprender a cocinar/ preparar (respeto por los nutrientes, riqueza y buenos sabores, depurar nutrientes, aumentar la biodisponibilidad, obra de arte)
- 13- Adecuar los alimentos a mi constitución y condición actual (conocimiento tridosha y metabolismo personal)

14- Emplear todos los sabores adecuados a mi Dosha.

15- Descansar preferentemente sobre el lado derecho.

16- Semi ayunos y descanso digestivo regularmente.

17- Practicar un extra depurativo, una vez por estación o en el cambio de estación.

Consecuencias de un fuego digestivo alterado o pobre

Cuando el fuego digestivo es bajo la digestión no se completa. Por un lado no se aprovechan los nutrientes (densos y sutiles) Se acumula comida sin digerir o moco en el tracto intestinal alterando la flora bacteriana residente y creando toxinas que pueden a su vez crear diferentes consecuencias en el cuerpo y en la mente de una persona, llevándole al desequilibrio y a la enfermedad. Por eso la medicina digestiva es medicina preventiva. Y lo que previene cura. Esto es un hecho que tienen en común todas las medicinas milenarias de la humanidad como el Ayurveda.

Cada persona tiene una tipología metabólica única. Lo que significa que su fuego digestivo se comporta de una manera única.

A lo largo de miles de años de observación, intuición y razonamiento lógico se observó que hay 3 tendencias metabólicas básicas que se recombinan de una forma única en cada individuo. De su estudio y comprensión se pueden obtener medidas específicas y recomendaciones sobre los alimentos mucho más óptimas y adecuadas a cada persona. Esto implica un esfuerzo por conocer las leyes que gobiernan a la naturaleza y por tanto a los seres humanos. Una mirada hacia el autoconocimiento.

LOS SEIS SABORES O RASHAS AYURVÉDICOS

Como ya sabemos, el Ayurveda nos enseña que hay 5 elementos que constituyen a su vez, tanto humanos como alimentos. Los 5 elementos se distribuyen de diferente manera en las personas para crear los 3 tipos de tendencias humanas básicas (3 Doshas), que condicionan su metabolismo y su forma de interactuar con el mundo.

Por otro lado, los 5 elementos están presentes en diferente proporción también en otros seres, como son los alimentos. Según se recombinen los 5 elementos en cada alimento se manifestarán en mayor o menor intensidad los seis sabores básicos a partir de los cuales se pueden agrupar todos los alimentos. Rasa, en sánscrito significa sabor y es la base fundamental de la dieta y los tratamientos ayurvédicos, ya que el equilibrio de los 5 elementos y de los doshas (tipos metabólicos constitucionales) llega a restablecerse a partir de los elementos que aportan los sabores mediante los alimentos.

Sabores y acción emocional

Dulce: Amor y satisfacción. En exceso; Deseo, apego, necesidad y pasividad.

Salado: Tranquilidad mental. En exceso; Rigidez mental, codicia, adicción

Ácido: Agudeza mental. En exceso; Envidia, remordimiento y resentimiento.

Picante: Ambición y motivación. En exceso; Odio, ira, celos y agresión.

Amargo: Claridad mental y percepción profunda. En exceso; Sufrimiento y desilusión.

Astringente: Optimismo y bienestar. En exceso; Temor

Un plato o alimento redondo es una comida en la que están presentes todos los sabores (si bien lo están en diferente proporción). Adquirir este buen hábito es una garantía de equilibrio y salud integral.

Los seis sabores o rashes ayurvédicos

DOSHA	Tipo Metabólico y Digestión	Tendencia	Sabores que Aumentan	Sabores que Disminuyen
VATA	Variable	Frio Seco/Ligero	Amargo Astringente Picante	Salado Dulce Acido
PITTA	Rápido	Calor Seco/Ligero	Picante Ácido Salado	Dulce Amargo Astringente
KAPHA	Lento	Humedad Frio/Pesado	Dulce Salado Acido	Picante Amargo Astringente

En Ayurveda, los tratamientos se establecen a partir de la teoría de los opuestos, vale decir que, si una persona tiene un desequilibrio en Pitta dosha, posiblemente las cualidades propias del elemento fuego (que distingue a las personas de naturaleza Pitta) de calor, sequedad, ligereza y movilidad, estén fuera de balance y entonces para devolver el equilibrio se debería establecer un régimen basado en elementos opuestos: frialdad o frescura, humedad, estabilidad y pesadez u oleosidad. Como son el elemento agua y tierra.

Estos son los elementos y factores que sin embargo, agravarían a una persona de constitución Kapha (o con un desequilibrio de este dosha) ya que sus cualidades - proporcionadas por los elementos Tierra y Agua- le hacen pesado, oleoso, húmedo y frío per sé. Para equilibrar esta condición han de emplearse alimentos con cualidades y sabores ligeros, calientes, secos, aumentando alimentos con elemento fuego, aire o éter.

Por último, el Dosha Vata, cuyos elementos constitutivos de Éter (espacio) y Aire, le cualifican como variable, seco y frío, en función de si su segundo dosha dominante es Kapha o Pitta, así habrá de beneficiarse de más o menos alimentos húmedos, calientes y pesados.

LOS 6 SABORES, ELEMENTOS Y CUALIDADES

Salado, ácido, dulce, picante, astringente
(áspero) y amargo.

Sabores y Cualidades



Elementos y Sabores



Sabor salado. Compuesto por tierra y fuego (otros autores hablan de agua y fuego), así sus cualidades más resaltantes son la humedad y la calidez. Llega a ser pesado pero no tanto como el sabor dulce. Es estable pero tampoco tanto como el sabor agrio. Los que más se benefician de rasa salado son las personas de naturaleza Vata; Kapha y Pitta se perjudican por las cualidades pesadas y húmedas. Es un muy buena fuente para tonificar tejidos del cuerpo, aumenta la flexibilidad y la agilidad de los mismos, de ahí que se recomienda en atletas, yoguis y ancianos. Beneficia también a personas con ansiedad, ya que tiene un efecto único sobre el sistema nervioso. El exceso de sabor salado debilita a los riñones, causa hipertensión, y aumenta la retención de agua y formación de edemas. Está presente en condimentos (sal, vinagre, mostaza, mayonesa, salsa de tomate), mariscos y algas marinas.

Sabor agrio o ácido. Está compuesto de fuego y agua (otros autores hablan de fuego y tierra). Algunas de sus cualidades lo hacen pesado, caliente, húmedo y estable. Es altamente recomendable para las personas de naturaleza Vata. Por el contrario, Pitta y Kapha se perjudican ya que aumenta su naturaleza caliente y pesada, respectivamente. Ejemplos naturales de rasa agrio son la fruta ácida/agria y los alimentos fermentados como el yogur. También los fermentos.

Sabor picante. Compuesto por fuego y aire. Entre sus cualidades resaltan la sequedad, ligereza, movilidad y el calor. Estos son algunas de las propiedades que conforman a Pitta dosha, de ahí que rasa picante perjudica fuertemente a este dosha. De igual manera Vata dosha también se incrementa por la sequedad y ligereza. El más beneficiado es Kapha dosha. El sabor picante es el más caliente de todos los sabores y en consecuencia ayuda a aumentar el agni (fuego responsable de la digestión), en consecuencia es altamente recomendado para personas con mala digestión y metabolismo lento. Demasiado sabor picante en la comida, crea sequedad en la piel y en las membranas mucosas, incrementa la intensidad, la pasión y la ira. Fuentes de sabor picante son: especias calientes (pimienta negra, pimienta de cayena, cúrcuma, canela, clavo de olor, nuez moscada, ajo, anís), jengibre, ajíes y chilis.

Sabor dulce. Compuesto de tierra y agua lo que lo convierte en el sabor más pesado y húmedo de todos. La gente de constitución Pitta y Vata es la que más se beneficia de este sabor y la gente con desequilibrio Kapha debería evitar el exceso y así prevenir la somnolencia y fatiga, física y mental. Los alimentos de sabor dulce se encuentran en los cereales, los lácteos no fermentados y en las almendras.

Sabor astringente. Compuesto por tierra y aire. Sus cualidades principales son sequedad y frialdad, de ahí que beneficie a Pitta y Kapha pero perturban a Vata. Demasiado sabor astringente causan resequedad, gas, estreñimiento y daño y al colon. Muy poco de él causa desequilibrio en el sudor, menstruación y mucosidad excesiva. Fuentes de sabor astringente las encontramos en los frijoles, las legumbres, los arándanos y otros frutos rojos. Todo aquello que porte fibra aumenta el sabor astringente.

Sabor amargo. Compuesto por elementos de aire y éter. Sus cualidades principales se relacionan con la ligereza, la sequedad, la movilidad y frialdad, cualidades idénticas a Vata dosha; por lo tanto, el sabor amargo es el sabor que más perturba a este dosha. El sabor amargo, reduce a Pitta, pues ayuda a purificar la sangre y depurar el hígado. Grandes cantidades en la dieta producen pérdida de peso y secan los tejidos. Al ser un sabor frío, reduce el agni, sin embargo, pequeñas cantidades diarias lo aumentan. Una mente Kapha, fuera de equilibrio, aletargada y somnolienta puede beneficiarse del sabor amargo, pues su ligereza aporta movilidad, agilidad y vivacidad. Fuentes de sabor amargo son: verduras de hoja verde y hierbas como el diente de león y el hinojo.

Concepto de alimento redondo

Cuando hacemos una comida normalmente tenemos predilección e inercia por tomar en mayor medida una serie de sabores haciendo desaparecer de nuestra dieta al menos uno o dos sabores. El Ayurveda nos enseña que esta inercia en muchas ocasiones nos aleja del equilibrio, pues todas las personas, aun en diferente proporción, hemos de aportar los 5 elementos y por tanto todos los sabores. Si aportamos todos los sabores garantizamos tanto el aporte de los elementos como el equilibrio que sucede entre ellos, evitando antojos o pulsiones, la sensación de no saciarse, efectos péndulo entre sabores (a veces todo dulce a veces todo salado) y problemas digestivos , energéticos y mentales.

Hemos de considerar las relaciones energéticas o emocionales con los sabores o Rasa de la experiencia. Los sabores son a los alimentos como las emociones a las experiencias vitales.

Sabores y acción emocional

Dulce: Amor y satisfacción. En exceso; Deseo, apego, necesidad y pasividad.

Salado: Tranquilidad mental. En exceso; Rigidez mental, codicia, adicción

Ácido: Agudeza mental. En exceso; Envidia, remordimiento y resentimiento.

Picante: Ambición y motivación. En exceso; Odio, ira, celos y agresión.

Amargo: Claridad mental y percepción profunda. En exceso; Sufrimiento y desilusión.

Astringente: Optimismo y bienestar. En exceso; Temor

Un plato o alimento redondo es una comida en la que están presentes todos los sabores (si bien lo están en diferente proporción). Adquirir este buen hábito es una garantía de equilibrio y salud integral.

ALIMENTOS: SABORES Y CUALIDADES

EREALES: Dulces y pesados. Pesados. Ligeramente salados y astringentes.

LEGUMBRES: Astringentes, dulces, amargas o ácidas.

SEMILLAS Y FRUTOS OLEAGINOSAS y aceites vegetales: Dulces, ligeros aceites, pesados frutos, húmedos. salados, astringente la cáscara. Remojados se tornan más ligeros, al contrario, tostados se tornan más pesados.

VERDURAS HOJA VERDE: Amargos, astringentes, ácidos, ligeramente saladas como apio, perejil, cilantro, etc-

TALLOS FRESCOS: amargos, dulces, frías.

HORTALIZAS FRUTO: dulces y ácidas.

HORTALIZA RAÍZ: dulces, picantes, saladas. Más pesadas que otras partes de la planta.

ALGAS: saladas, ácidas, dulces, frías. Nutritivas. Húmedas.

FRUTAS: Dulces, ácidas, astringentes, amargas. Húmedas. ligeras

VERDURAS FERMENTADAS: ácidas y picantes, saladas. Pesadas. Fermentados de corta duración y con poca sal, de sabor ácido o picante, cualidad Yin y ligera. De larga duración, muy salados, cualidad muy pesada.

GERMINADOS: amargos, dulces, ácidos. Ligeros. Cualidad ligera.

ESPECIAS : picantes, amargas, saladas, dulces, ácidas, astringentes. Depende de la especia, en general cualidad caliente y seca. Por ello son empleadas con mucha moderación. Muchas de las especias culinarias poseen propiedades y cualidades específicas y medicinales sobre el organismo. En exceso o muy picantes (chiles, cayena) cualidad muy seca y aunque calientan son muy ligeras por ello su efecto final es refrescante (comida mexicana o indi)

FLORES: Amargas, astringentes, picantes. Yin

LÁCTEOS: Dulce, ácido, salado, graso, húmedo, ligero. Yin

HUEVOS Y VÍSCERAS: Salado. Dulce, graso, húmedo. Pesado.

MARISCO Y PESCADO: Salado. Dulce, graso, húmedo. Pesado.

CARNE: Dulce, Salada, graso, húmedo. Pesado.

Conceptos sobre los efectos de los alimentos y los sabores en el organismo

Virya es el nombre ayurvédico para el EFECTO INMEDIATO que produce un alimento o sustancia en el organismo, si la experiencia producida por los alimentos es fría o caliente cuando llegan al estómago. Significa la capacidad de los alimentos para estimular o suprimir el metabolismo

- Virya efecto frío: dulce, amargo y astringente (aumenta Vata y Kapha, equilibra a Pitta)
- Virya efecto caliente: salado, ácido, caliente (aumenta Pitta, reduciendo Vata y Kapha)

Vipaka significa el EFECTO POST-DIGERIDO producido por los alimentos ingeridos a largo plazo. Si su efecto es anabólico o catabólico. Algunos sabores cambian a largo plazo.

- El sabor dulce y salado se vuelve neutral-dulce (anabólico, construye tejidos)
- El sabor ácido permanece ácido a largo plazo (efecto anabólico)
- El picante, amargo y astringente adquieren un sabor picante a largo plazo (efecto catabólico, reduce los tejidos)

Hay algunas excepciones que en Ayurveda se llaman Prabhav. Como por ejemplo, la siguiente lista:

- La miel, es dulce y tiene un Virya frío, pero a la larga calienta por naturaleza. Efecto catabólico.
- El limón, es ácido y tiene un Virya caliente pero su efecto para el cuerpo a la larga es frío (anabólico).
- La cúrcuma es amarga y fría, pero calienta el cuerpo. Tiene efecto catabólico.
- La granada es astringente, fría y con un Vipaka picante, pero tiene un efecto neutro en el cuerpo.
- El azúcar de caña y refinado es dulce, su virya es frío pero su vipaka es picante.

Doshas y alimentos fermentados, churnas, aderezos, vinagres, etc.

Los alimentos principales de una dieta equilibrada son de origen vegetal, frescos, maduros de cualidad sátvica, de origen biológico o salvaje o bien recién cocinados; su resultado es que son sabrosos, ricos y completos. Estos constituyen “la chicha” y son más del 80% de nuestra dieta equilibrada.

Pero pequeñas cantidades de los alimentos fermentados, pese a que adquieren cualidades rajásicas y tamásicas (pues ya han comenzado a descomponerse antes de ser ingeridos) pueden ser muy útiles y equilibradores, cuando se sabe el sentido de sus fuerzas y cualidades. Entre la medicina y el veneno se encuentra sólo la dosis. Es importante controlar mucho la cantidad de los mismos para no generar desequilibrios. Cada dosha tiene unos criterios particulares al respecto.

Por otro lado, considerando el sabor de los mismos o Rasha (experiencia mente), nos indica por ejemplo que en los alimentos germinados prevalece el sabor amargo y astringente, además de dulces y son por tanto fríos. Por otro lado en los alimentos fermentados prevalecen sabores ácidos, amargos o picantes (alcohol) según el origen del alimento.

El sabor dulce se reduce o se elimina en la mayoría de fermentos. Muchos fermentos emplean la sal como activador y conservante, de forma que hay muchos fermentos fuertemente salados. Según los sabores prevalecen especialmente los elementos agua, fuego y aire; cada dosha puede beneficiarse de los alimentos fermentados adecuando los mismos según los sabores predominantes y cantidades.

Recordemos que el alimento completo o alimento redondo contiene todos los sabores, sólo que en diferentes proporciones para cada dosha. Así que los fermentados, germinados y los aliños o churnas son un complemento perfecto a la hora de emplatar para llevarlo a un equilibrio redondo.

Las salazones, especias, encurtidos, salsas, vinagres, aceites, churnas, etc, suelen tener un componente estimulante de la digestión y del metabolismo, ayudando además a completar y redondear un plato al que le falte un poco de sabor (de vida) además de ayudarnos a aumentar agni o fuego digestivo, y según cada individuo adecúe el sabor y textura final a platos compartidos en grupo, mejorando las digestiones y el equilibrio de sus doshas .

Sin embargo, si nos pasamos en cantidad en el empleo de estos alimentos es fácil también crear desequilibrios. ¿qué significa estar desequilibrado? Dejar de reconocer cual es el alimento (o experiencia) que necesitas a cada presente. Lo que supone acabar tomando los que nos mantienen en ese desequilibrio y caer en bucles.

**Veamos recomendaciones
para cada Dosha:**

Vata

Tolera mal los alimentos que generan fermentación o muy ricos en fibra y tiene que tener cuidado con los alimentos fermentados en general pero especialmente si generan gas. Sin embargo los sabores dulce, ácido y salado le benefician porque son “pesados” y contienen tierra, agua y fuego. El picante de forma moderada le ayuda también, si se pasa se seca.

Por ello, un poco de alimentos como chukrut, miso o pepinillos le pueden venir muy bien. Es el que mejor tolera fermentos de larga duración especialmente salados como el miso o la umeboshi pues son de cualidad pesada, cúrcuma o azafrán.

Vata ha de estimular su fuego digestivo más que otros doshas, así que pequeñas cantidades de fermentos o especias de cualidad rajásica como aperitivo o acompañando las comidas, como aceitunas (no muy picantes ni amargas), ensaladas prensadas o kimchi ligeramente picante, ácido o dulce le resulta muy beneficioso; pimentón, pimienta negra, jengibre, clavo, menta, anís, hinojo, comino, asofétida. Mucho mejor si lo acompaña de algún aceite vegetal como oliva o sésamo. Peor el coco pues es de cualidad fría.

No tolera bien las bebidas fermentadas especialmente con gas o alcohol, como la kombucha o la cerveza. Es quien más se beneficia de los fermentos lácteos como el yogurt, el kéfir o el queso fresco. Incluso de quesos curados y salados.

Sugerencias de recetas para Vata a la hora de acompañar otros platos:

Salsa de Miso, yogurt y pimentón picante.

Salsa de leche de almendra, comino, asafétida, azafrán, aceite de sésamo, pasta umeboshi.

Leche dorada: leche de avena, cúrcuma en polvo, ghee y miel.

Chucrut de repollo, comino, miel, pimienta negra molida y aceite de oliva.

Paté de anacardo fermentado, pimienta blanca, aceite de oliva y umeboshi.

Tahini, miel, ghee y limón (con un poco de pimienta negra)

Pitta

Tiene una constitución ya de por sí rajásica y caliente. Ha de evitar más que otros doshas la salsas y aderezos pues el sabor neutral y noble de cada alimento le calma. Se beneficia más que nadie de frutas y verduras crudas y si son fermentadas solo si son de corta duración y de hortalizas dulces como las ensaladas prensadas (lactofermentadas) de nabo daikon o remolacha.

Además el sabor ácido, salado y picante aumentan el elemento fuego, por lo que ha de evitar las salmueras en general, el kimchi coreano especiado y fermentos muy salados o de larga fermentación (miso, tamari, umeboshi).

Las aceitunas o alcaparras, cuando son amargas, pueden ser sus mejores opciones.

Ensaladas de hoja verde prensadas o germinados deshidratados y después fermentados, acompañados de aceites vegetales como coco o lino le van bien.

Se beneficia normalmente de los lácteos frescos por su sabor dulce, incluso pesados, pero fermentados adoptan un sabor ácido y estimula demasiado su metabolismo. Aun así, debido a su rápida motilidad intestinal tiende a la diarrea. En este caso, cantidades moderadas de yogurt o kefir de leche pueden ayudarle recuperar microbiota.

Las bebidas fermentadas, cuando son amargas como la cerveza le benefician más que las ácidas como la sidra, la kombucha o el kéfir. Aun así, Pitta se beneficia más de las bebidas que de los alimentos fermentados porque aportan agua.

Sugerencias de recetas para Pitta a la hora de acompañar otros platos:

Salsa de pepino rallado, yogurt y menta.

Batido de Mango, leche o crema de Coco y hojas frescas de hierbabuena.

Unas pocas semillas de Cardamomo e hinojos trituradas, mezclado con pasta de almendras crudas remojadas o requesón, endulzado con poca miel (la miel tiene un efecto final caliente)

Chucrut de repollo con aceite de sésamo acompañado de tabule de perejil fresco o apio fresco picado

Cus cus de coliflor rallada cruda con zumo de pomelo, germinados y pasas de uva rehidratadas.

Humus de garbanzo germinado, tahini, comino, aceite oliva

Batido de psillium o lino remojados de 3 a 6 horas con melón fresco y hojas de moringa

Kapha

Es el dosha que pese a su lentitud digestiva y metabólica es capaz de digerir cualquier cosa. Si kapha se modera en cantidades podría comer de todo, especialmente sabores amargos, ácidos o astringentes (ricos en fibra).

Se beneficia de fermentos de corta duración como ensaladas verdes (además así puede comer más que es lo que le gusta) especialmente si son picantes y secos (sin aceite).

Tolera bien las bebidas fermentadas, especialmente si tienen gas (picante) pero le agravan cuanto más ácidas sean como la kombucha o la sidra (por eso le viene bien rebajarlas con agua).

También le beneficia mucho los diferentes tipos de kimchis picantes. Es quien más puede comer de ellos sin calentarse (como pitta) o deshidratarse demasiado (como vata).

Los fermentos salados como el miso pueden agravar su tendencia a la flema, especialmente cuando son de larga fermentación (tamásicos).

Le desequilibran también los fermentos lácteos como el yogurt o los quesos, así que puestos a elegir, mejor kefir de agua que de leche.

Definitivamente es el dosha que más le gusta comer y degustar lentamente la comida. Los platos muy especiados y todo tipo de currys y salsas picantes sólo son tolerados por este dosha.

Espicias: mostaza, jengibre, ajo, cayena, pimientas, chile, clavo, laurel, azafrán, aromáticas como albahaca, mejorana, tomillo, romero, ajedrea, etc

Sugerencias de recetas para Kapha a la hora de acompañar otros platos:

Salsa elaborada de lima, hierbalimón y jengibre rallado con almendras tostadas y molidas sobre una panaché de verduras o verduras al horno.

Crema de calabacín, cilantro y lenteja roja al curry (cocido con especias como clavo, jengibre, ajo, laurel, pimienta) acompañado de un mojo de pimentón picante.

Kimchi coreano de todo tipo de hortalizas con un 20% de germinados o brotes de girasol, alfalfa, berros...

Alcachofas y endivias al vapor acompañado de una salsa elaborada con leche de soja mezclada con pasta de chiles rojo asado.

Crackers de semillas de lino remojadas y deshidratadas, acompañado de cebolleta cruda picada con un poco de frutos secos tostados y mostaza

Pesto de albahaca, ajo con un poco de queso fresco sobre rodajas de tomate y pimiento asado.

Hemos querido aportar unas directrices y orientaciones generales que sirvan como guía para experimentar por uno mismo la combinación de alimentos, especias, fermentados, germinados, etc, dejando las cantidades de cada ingrediente también a la propia experiencia y juego de elaboración del cocinero o cocinera a cargo.

La regla es sencilla, añada ingredientes poco a poco a cada receta partiendo de tu propia intuición o experiencia. A lo largo del proceso de combinar ingredientes y probar los resultados paso a paso, se adquiere una experiencia directa cuyo objetivo es que finalmente tenga un sabor delicioso, bien provocador o novedoso, bien calmante o reconocible por los sentidos como familiar.

De esta forma podemos emplear aún mejor el alimento como medio para alcanzar equilibrio y salud integral, pues todas las personas nos beneficiamos de las propiedades pre y probióticas de los fermentos, el efecto de las especias sobre la limpieza e higiene interna del sistema digestivo, el fortalecimiento de la fuerza digestiva o fuego digestivo, ect, pero cabe destacar que cada persona, según su dosha constitucional o su condición actual ha de hacerlo de forma diferente. No hay recetas ideales perpetuas pues todo cambia, siendo que el alimento ha de ayudarnos es ese cambio constante mientras nos nutrimos, completando experiencias para la mente, los sentidos, la intuición y otros aspectos contenidos en la visión ancestral de nutrirse de los 5 elementos, de los 6 sabores o 6 rashes, nutriendo en última instancia a la Conciencia. Queda entonces sentir sus efectos sobre la mente, la digestión, el cuerpo y actuar en consecuencia.

Héctor Ribao

TERAPEUTA INTEGRATIVO
Naturópata, Psicoterapeuta
y Astrólogo.
Especialista en
nutrición bioenergética.



escueladenavegantes.com
naturalhih.com