



# Crear tus Churnas

*por* **Aliwalú**



En la cultura Ayurveda las churnas son una combinación de especias que equilibran los **DOSHAS**

Tomar la churna que tonifica un desequilibrio de un Dosha es una opción para añadir a tu plato.

Aquí tienes unas bases, una vez entiendas más todos los aspectos de cada Dosha a través de las enseñanzas de Hector Ribao, vas a poder generar otras combinaciones.

# Cuando hay demasiada dispersión

## **Churna de Vata**

2 cucharadas de Jengibre  
1 cucharada de Piloncillo o azúcar de caña  
½ cucharadita de Sal en roca  
1 cucharadita de Asafoetida

# Cuando hay demasiada rigidez

## **Churna de Pita**

2 cucharadas de Semillas de cilantro  
12 semillas de Cardamomo  
½ cucharadas de Comino  
1 cucharada de Cúrcuma



# Cuando hay demasiada apatía

## Churna de Kapha

2 cucharadas de Jengibre

½ cucharadas de Pimienta negra

¼ cucharadita de Comino

½ cucharadas de Canela de Ceilán

