

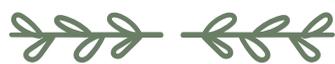
7 PASOS PARA INICIAR UNA ALIMENTACIÓN AYURVÉDICA



Escuela Ronda Lunar



AYURVEDA ES UN ANTIGUO ARTE DE CUIDAR LA SALUD PARA PREVENIR ENFERMEDADES.



Nació en India hace más de 5000 años y es uno de los sistemas médicos holísticos más antiguos. Hoy se encuentra plenamente vigente, adaptado a nuestra cultura y tiempos modernos.

Nosotras, San y Flor, médicas creadoras de la Escuela Ronda Lunar, estamos profundamente enamoradas de esta filosofía de vida, y a lo largo de los años hemos vivenciado cómo su sabiduría transformó nuestras vidas y las de quienes nos consultan.

Para lograr una vida plena y feliz, Ayurveda nos propone una gran variedad de herramientas naturales:

- alimentación
- especias
- rutinas saludables
- plantas medicinales
- ejercicio físico
- meditación
- yoga
- técnicas de armonización mental
- terapias sutiles con colores, aromas, mantras y gemas.



EN ESTE REGALO DEL ALMA QUE ESCRIBIMOS PARA VOS, QUEREMOS INSPIRARTE Y QUE COMIENCES A RECORRER EL HERMOSO CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN QUE TE NUTRA EN CUERPO, ALMA Y ESPÍRITU.



Gozar de una buena salud depende de nuestra capacidad de metabolizar toda la información que recibimos, ya sea a través de los alimentos, de lo que elijo ver, tocar, oler o escuchar.

TAMBIÉN DE QUÉ MANERA GESTIONAMOS NUESTROS
PENSAMIENTOS Y EMOCIONES: DE NADA SIRVE
COMER SALUDABLE Y ESTAR LLENO DE ENOJOS.



Ayurveda nos enseña que el alimento es todo aquello que ingresa a través de los sentidos.

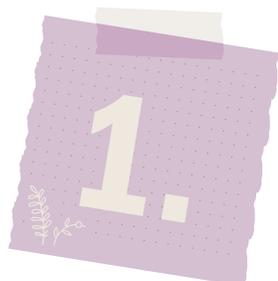
Alimento es....

-  La caricia de mi mamá cuando estoy asustada.
-  El aroma de los tilos floreciendo en primavera.
-  El espectáculo de colores con los que se despide el sol, cada día.
-  El ruidito de la lluvia en una tarde de domingo.
-  La calma, la sensación de plenitud, la empatía, la alegría de vivir, el abrazo con una amiga que hace tiempo no veo.





Si mantengo en equilibrio lo que siento y pienso, probablemente elija intuitiva y sabiamente lo que alimenta y nutre. Hasta lograr esa conexión sagrada, vamos a iniciar este hermoso viaje con algunos puntos que creemos que son claves en el proceso de transformación:



INVERTÍ TIEMPO Y PACIENCIA

Cuando empezás un cambio hacia una alimentación más consciente, es super importante que sepas que consolidar estos hábitos lleva más o menos dos años. Que van a haber días en que todo salga impecable, y días en los que vuelvas a lo que ahora sabés que no te hace tan bien... No pasa nada, lo valioso es que no te desanimes, y sigas avanzando!



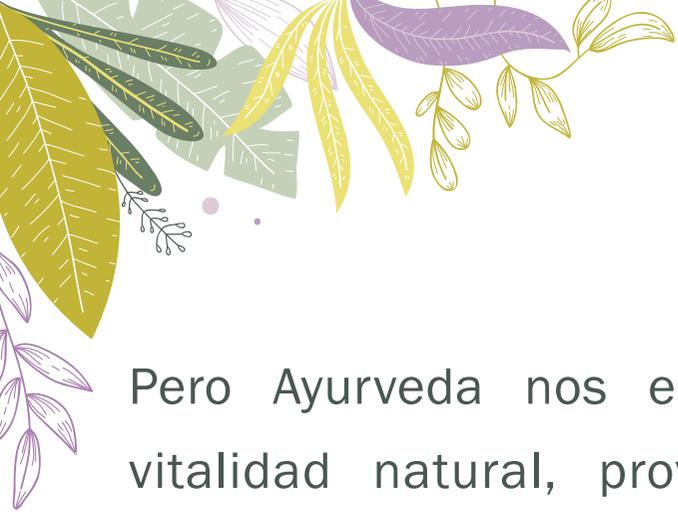
RE-APRENDER A ALIMENTARTE ES UN MARAVILLOSO GESTO DE AMOR PARA VOS MISMX.



SUMÁ ENERGÍA NATURAL

El primer desafío, y muchas veces uno de los más difíciles, es reducir el consumo de alimentos ultraprocesados. La industria y la publicidad se han ocupado de que estén en todos lados, e incluso de hacernos creer que son “saludables”.





Pero Ayurveda nos enseña que los alimentos que han perdido su vitalidad natural, provocan pesadez y embotamiento en el cuerpo y en la mente, y a la larga pueden transformarse en enfermedad.

Entonces la invitación es: menos paquetes, latas y botellas, no solo te hace bien a vos sino a todo el planeta!!

¿Cuáles son?

- ◆ Gaseosas y aguas saborizadas
- ◆ Jugos envasados o en paquete
- ◆ Galletitas y golosinas
- ◆ Panes en bolsa
- ◆ Quesos untables
- ◆ Mermeladas
- ◆ Hamburguesas, salchichas, fiambres
- ◆ Medallones vegetales de supermercado
- ◆ Salsas en lata o en paquete
- ◆ Caldos y saborizadores
- ◆ Latas

¿Y entonces qué?

Lo que la Naturaleza produce y envasa de manera sabia y amorosa, que nos llena de energía, vitalidad y alegría.

- ◆ Vegetales: todos los que te gusten y te caigan bien, más alguno que no hayas probado aún. Mejor si son agroecológicos.
- ◆ Frutas: las que más te gusten, mejor si son de estación y agroecológicas.
- ◆ Cereales: arroz de todos los tipos, quinoa, trigo, avena, cebada, amaranto, trigo sarraceno, mijo.
- ◆ Legumbres: lentejas marrones o naranjas, garbanzos, porotos de todos los tipos, arvejas, tofu.





- ✔ Frutos secos: almendras, nueces, avellanas, castañas, maní.
- ✔ Semillas: girasol, calabaza, lino, sésamo, amapola, chía.
- ✔ Aceites vegetales: que sean extra virgen o de primera presión en frío.
- ✔ Lácteos y huevos: si elegís consumirlos, tratar que sean bio- dinámicos.
- ✔ Espicias y hierbas: cúrcuma, canela, coriandro, fenogreco, nuez moscada, semillas de hinojo, laurel, albahaca, menta, salvia, tomillo, romero, eneldo, estragón, orégano.



ESCRIBÍ TU NUEVA LISTA DE COMPRAS

Armá una nueva lista de compras acorde a esta decisión de cambio, incluyendo al menos dos alimentos de cada grupo. Elegí comprarlos en dietéticas, en negocios de barrio, o a aquellos productores con quienes además puedas compartir un diálogo nutritivo y enriquecedor.

PONELOS A LA VISTA EN TU COCINA,
PARA ACORDARTE DE USARLOS!



COMBINÁ Y CREA



Nos encanta la creatividad en la cocina! Al principio es bueno tener algunas recetas como guía, luego animate a ponerle tu toque personal.





Tené en cuenta que para lograr un buen balance de nutrientes, en una alimentación libre de animales, todos los días tenés que consumir alguna legumbre y algún cereal. No es necesario que estén en la misma comida, puede ser uno en el almuerzo y otro en la cena. Acompañalos siempre con vegetales. Una buena proporción es $\frac{2}{3}$ del plato de vegetales + $\frac{1}{3}$ de cereal o legumbre.



SUMAR ESPECIAS MULTIPLICA EL SABOR, Y POTENCIA LA DIGESTIÓN.

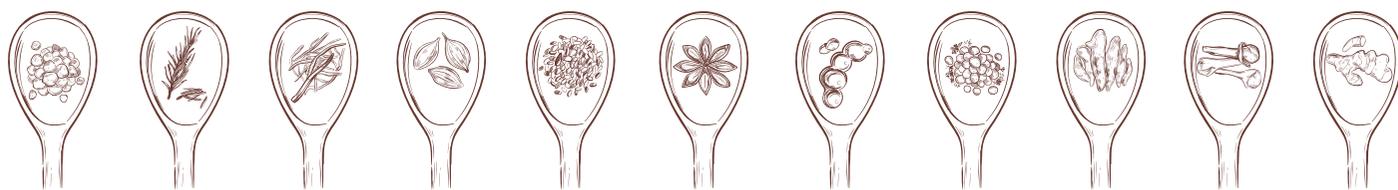
¡HAY UN MUNDO POR DESCUBRIR AHÍ!

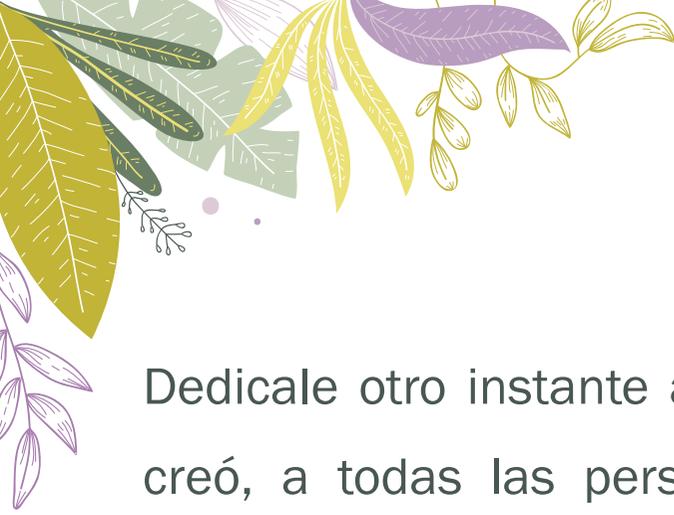


TRAÉ CONCIENCIA PLENA A LA ACCIÓN DE COMER

Para Ayurveda, tan importante como la elección de los alimentos, es la manera en que los comemos. Conectá con la comida que vas a preparar y comer, con todos los sentidos: incluí alimentos de todos los colores, escuchá los sonidos que producen al cocinarse, apreciá y reconocé sus aromas, sentí sus texturas, masticá bien para apreciar los diferentes sabores.

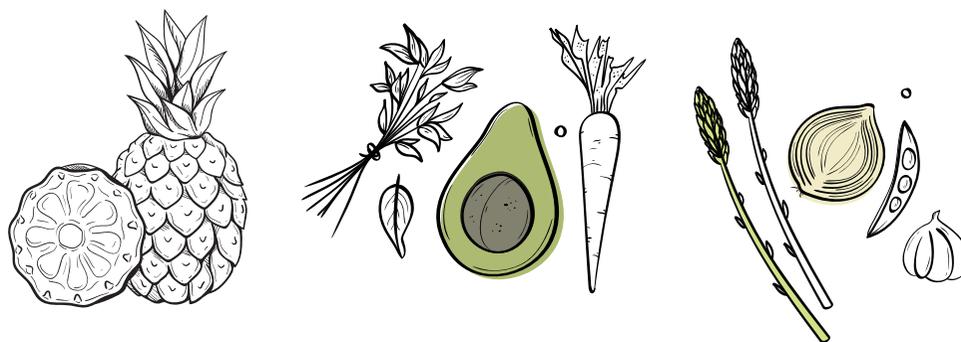
Al momento de sentarte a la mesa, tomate un instante para respirar profundo y serenar la mente. Dejá ir el enojo, el miedo o la tristeza antes de incorporar el primer bocado.





Dedícale otro instante a agradecer estos alimentos: a la Naturaleza que los creó, a todas las personas que trabajaron arduamente para cultivarlos y acercarlos hasta vos.

Y A VOS MISMX QUE CON EL ESFUERZO DE TU TRABAJO
CONSEGUISTE LOS MEDIOS PARA PODER COMPRARLOS.



ENCENDÉ EL FUEGO DIGESTIVO

¿Pensá cada vez que comiste en las últimas 24 horas? ¿Había un apetito real, o comiste porque era la hora, o porque algo te pareció rico aunque estuvieras aún satisfechx de la comida anterior?

Cuando comemos sin apetito, nuestro fuego digestivo no puede procesar ese alimento, que se acumula en forma de residuos y con el tiempo puede causar enfermedades.

Esta es otra invitación, a conectar con tus ritmos biológicos. No todas las personas somos iguales, entonces no necesitamos comer cada 2 hs, ni ayunar durante 12 hs.

NECESITAMOS ESCUCHAR NUESTRO CUERPO, Y COMER
ÚNICAMENTE CUANDO HAY APETITO REAL.
Y EN ESE MOMENTO, ELEGIR UNA COMIDA SABROSA,
NUTRITIVA, NATURAL... Y DISFRUTARLA PLENAMENTE!





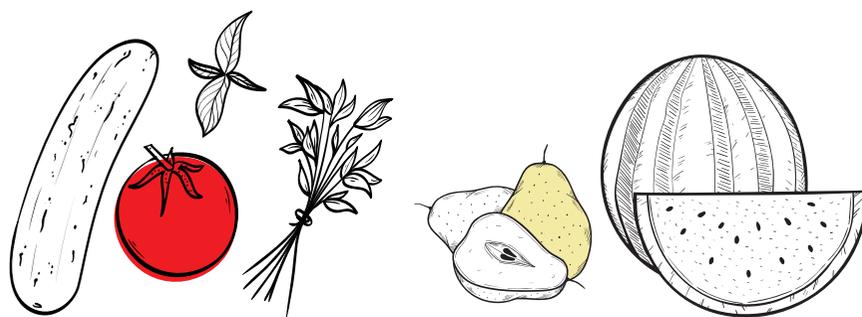
RECONECTÁ CON EL PLACER DE COMER

Los sabores movilizan emociones. Emociones de memorias guardadas en el inconsciente. Es muy común que tengamos asociada la gratificación de comer a un producto ultraprocesado, porque nos lleva a ese “premio” que asocio a un momento feliz en la infancia.

Con tiempo y paciencia, a medida que ponemos en práctica estas recomendaciones, nuestro paladar comienza a depurarse, y empezamos a conectar con el profundo placer que nos genera comer alimentos reales que, ahora también, vamos a asociar a un momento feliz.

La invitación es que compartas este alimento nutritivo con las personas que amás en un ritual que quede guardado en lo profundo de tus memorias.

Y ASÍ, POR REPETICIÓN, VAS ASOCIANDO PLACER Y SATISFACCIÓN A ESA COMIDA QUE ELABORASTE CON CONCIENCIA.



HAGAMOS DE NUESTRA COCINA UNA FARMACIA VIVA.

HAGAMOS DE NUESTRAS PREPARACIONES COTIDIANAS, UN RITUAL DE AUTOCUIDADO.





QUE EL ALIMENTO SEA NUESTRA MEDICINA.



En la formación Ayurveda para Todes que brindamos en Escuela Ronda Lunar, profundizamos sobre la alimentación consciente entre muchas otras herramientas para cuidar tu salud. **Te esperamos para compartir conocimiento!**



Florencia Giecco  @dra.florenciagiecco

Sandra Fernández  @drasandrafernandez

 escuelarondalunar.com

