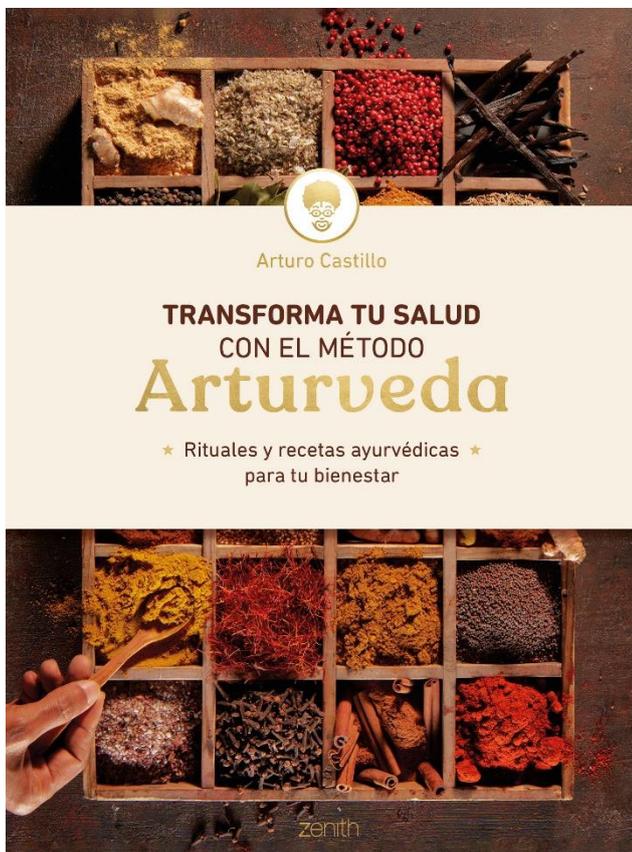


TRANSFORMA TU SALUD CON EL MÉTODO ARTURVEDA

RITUALES Y RECETAS AYURVÉDICAS PARA TU BIENESTAR

ARTURO CASTILLO

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS



DESCUBRE LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA, APLÍCALOS A TU ALIMENTACIÓN Y LOGRA TU MEJOR «YO».

El ayurveda es una «ciencia de la vida» que nos ofrece pautas para conocernos mejor y para hacernos responsables de nuestra propia salud. **Arturo Castillo**, referente en España sobre nutrición ayurvédica, ha desarrollado el **método Arturveda**, que adapta esta sabiduría milenaria a los tiempos modernos para que logremos más claridad mental, energía y paz interior.

Descubrirás:

- Los principios del ayurveda y cómo aplicarlos a tu día a día.
- Cuál es tu dosha (tu constitución elemental) y cómo ir a su favor.
- Los alimentos y hábitos que mejor se adaptan a ti.
- Más de **80 sabrosas recetas**.

¡Únete al método Arturveda, transforma tu alimentación y vive en plenitud!

«Imagina que nuestro fuego digestivo (*agni*) es como una hoguera. Entonces veríamos el sentido que tiene dejar espacio para que no se ahogue por exceso de leña (comida). Cuando saturamos con troncos (comidas) el fuego (la digestión) tiene trabajo extra para quemar (digerir) los alimentos y la vida. Emociones no digeridas se convierten en toxinas (caprichos mentales) que enferman al cuerpo e incapacitan al individuo para apreciar la felicidad».

p. 76

ARTURO CASTILLO

Arturo Castillo es el creador del método Arturveda, que adapta la alimentación al carácter y al estado anímico de cada persona a través del ayurveda. Se formó durante doce años en la India con los mejores maestros para aprender esta filosofía, y tras esa experiencia decidió crear su propio método. Es chef de cocina ayurvédica, vegana y crudivegana e imparte cursos y talleres de autoconocimiento para todos aquellos que quieran cambiar su estilo de vida.



© Rafa de Pazos Fuertes

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

Mi sensibilidad
El método Arturveda

EL AYURVEDA

¿Qué es el ayurveda?
Los cinco elementos
Los tres doshas
Test: ¿Cuál es mi dosha?
Los tres gunas
Los rasas o sabores

LA DIGESTIÓN

El fuego digestivo o *agni*
La combinación de los alimentos
Ayurveda en familia

LA COCINA IDÍLICA

La puesta a punto
Las especias

MIS RECETAS

Masalas y churnas
Bebidas
Desayunos, postres y *snacks*
Platos principales
Alliums (compotas dulces y saladas)
Aliños y salsas
Preparaciones especiales
Aceites

CUIDANDO DE TI

Consejos para cada estación
La rutina ideal
La respiración (*pranayama*)

CONCLUSIONES PARA UNA VIDA PLENA Y FELIZ

Índice de recetas
Agradecimientos

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

«**Arturveda**» es la combinación de «Artur» (Arturo) y «veda» (conocimiento o aprendizaje).

A lo largo de los años he visto todo tipo de personalidades pertenecientes a cada dosha, aunque he de decir que generalizar puede hacer que perdamos la visión holística y real de cada individuo. Dicho esto, las tendencias dependerán de la familia donde te criaste, tu carta natal, lo que asumiste como verdad, como ves la vida y que creencias traes que te han impedido o ayudado a lo largo de la vida.

Con todo el conocimiento que tenía sobre ayurveda y mi particular visión, desarrollé el método Arturveda para enseñar a las personas a autoconocerse desde lo que cada una de ellas trae energéticamente consigo, ya que no es lo mismo que una persona Vata se crie en una familia de Pitta o de Kapha, o si ha sido víctima de maltrato o abandono, entre otros. E incluso si adopto hábitos ajenos a su naturaleza por miedo a no formar parte del clan familiar o del entorno social, hábitos que posteriormente dieron lugar a desequilibrios. Como ves, hay más cosas detrás de lo aparente que siguen condicionando nuestras vidas.

Por ello, debemos adaptar tanto los alimentos como el entorno a nuestras necesidades vitales, para así poder vivir desde la esencia. Mi deseo es que aprendas a identificar tus tendencias, autosabotajes y condicionamientos más allá de tu dosha para que vivas más feliz, vibrando desde la verdad que mora en tu corazón.

Las recetas de este libro se basan en metáforas y están en sintonía con la vida actual. Responden las preguntas de para quién, cuándo y cómo. Incluso en muchas de ellas podrás autodiagnosticarte, y a través de sus metáforas aprenderás a reconocer qué es lo mejor para ti en cada momento».

pp. 20-21

EL AYURVEDA

«El primer principio del ayurveda es que todo en el universo, incluido el ser humano, está compuesto por cinco elementos. Cada uno de ellos tiene sus características distintivas y puede combinarse con el resto, pero algunas combinaciones son más propicias y otras resultan más difíciles de armonizar. En las páginas siguientes repasaremos estos cinco elementos uno por uno, deteniéndonos en su relación con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Las relaciones entre los elementos varían constantemente, tanto en nuestro cuerpo como en la naturaleza. De hecho, en el día a día empleamos gran parte de nuestra energía en “reequilibrarnos” y ajustarnos a estas variaciones. Si sentimos frío, por ejemplo, nos preparamos una sopa o nos ponemos ropa de abrigo. En verano, en cambio, nos apetece comer fruta fresca y beber mucho líquido, para compensar el agua que perdemos a causa del calor.

Esta tarea constante de “reequilibrio” es indispensable para gozar de una buena salud. Y es aquí donde la alimentación y la cocina desempeñan un papel clave, pues, como ya hemos dicho más de una vez, ¡los alimentos que ingerimos son nuestra medicina!

Y son también los alimentos los que nos permiten reestablecer diariamente el equilibrio entre los elementos que integran nuestro cuerpo. Las recetas y los consejos que encontrarás en este libro tienen este propósito: ayudarte a restablecer y recuperar el equilibrio, no solo corporal sino en todos los ámbitos de la vida».

pp. 26-27

«El dosha es nuestra constitución elemental o, por así decirlo, la mezcla de elementos que predomina en cada uno de nosotros. Para recurrir a otra metáfora, es el acorde principal con el que nuestro cuerpo resuena e interpreta la melodía cambiante del universo.

En el ayurveda existen tres doshas o constituciones elementales en las que todos los seres humanos encajamos. Sus nombres son Vata, Pitta y Kapha. Cada una de ellas corresponde a la combinación de los dos elementos que predominan en nuestro cuerpo y que, por lo tanto, condicionan nuestro equilibrio físico, mental y espiritual.

En su traducción literal del sánscrito, el término *dosha* significa “desequilibrio” o “aquello que tiene el poder de desequilibrar”. En otras palabras, el dosha es nuestro tatuaje y nuestra tendencia de nacimiento. Por ejemplo, si eres Pitta como dosha dominante, tu reto es mantener el equilibrio con el que naciste.

En ocasiones me preguntan si el dosha cambia. Yo respondo que no cambia, sino que nos desequilibramos y eso nos lleva a vivir desde energías ajenas a nuestra esencia. Esos desequilibrios desembocan en enfermedades. Por ejemplo, si naciste con 60 % de Pitta, un 30 % de Vata y un 10 % de Kapha, tu reto es mantenerte así porque esa es tu esencia. El ayurveda no busca subir lo que está bajo, sino equilibrar lo que está desbordado o tiene tendencia a desbordarse. En definitiva, tu dosha es tu superpoder con el que vienes a vivir una experiencia en la vida y tu misión es utilizarlo como aliado para cumplir tu propósito de vida (*Dharma*)».

p. 31

¿Por qué todo lo que me gusta me hace daño?

«La realidad es que, salvo en casos excepcionales, no todo lo que nos gusta nos sienta mal. De hecho, todos podemos comer una variedad enorme de alimentos, ¡siempre que no comamos en exceso!

La sensación de estar “condenados” a la indigestión, a la acidez o al exceso de peso procede más bien del *pratnia paratha*, esa tendencia a comer alimentos que refuerzan en exceso nuestro dosha. Típicamente, aunque sabemos qué alimentos no nos benefician, la tentación de comer justamente esos alimentos resulta a veces... ¡irresistible!

Cuando esto ocurre, siempre recomiendo pisar el freno y preguntarse: “¿Realmente tengo hambre? ¿O estaré comiendo por puro hábito? ¿O porque me recuerda aquella vez que me comí una tarta entera de chocolate y me sentí feliz?”. Lo más probable es que, además de experimentar esta dicha, te hayas sentido indigestado e infeliz.

La mente tiende a engañarnos. ¿Cuántas veces nos hemos dicho: “Eh, esto no me sienta bien, pero quizá por esta vez no pasa nada”? La respuesta es que sí pasa. Y para comer y vivir mejor, ¡conviene no olvidarlo!»

pp. 41

Escúchate

«La autoescucha, o la capacidad de escucharnos a nosotros mismos, es vital para aprender a alimentarnos y a vivir mejor. Para desarrollarla hay que aprender a distinguir lo que nos apetece de lo que realmente necesitamos. ¿Cuántas veces nos hemos dicho que “el cuerpo me pide dulce”? O ¿“necesito energía, voy a comerme una tableta de chocolate”?»

Por supuesto, el propio cuerpo no suele explicar con detalle si preferiría obtener esa energía a través de un bol de arroz o de una ensalada de frutas, en lugar de obtenerla de la tableta de chocolate. Pero es aquí donde entra en juego nuestra capacidad de autoescucha.

¿Nos pide realmente dulce nuestro cuerpo? ¿No estará más bien pidiéndonos que nos vayamos a descansar? ¿Y qué pensamos hacer con la energía que nos aporta un alimento u otro? ¿Y cuánto tiempo aspiramos a que nos dure esa energía? Con la práctica y con los consejos de este libro podremos desarrollar un oído más fino para escuchar nuestras verdaderas necesidades. ¡Y nos convertiremos en virtuosos del arte de alimentarnos!»

p. 59

LA DIGESTIÓN

«Antes de nutrirnos hablemos de lo más importante: la digestión. El *agni* es nuestra capacidad digestiva, y tener un buen *agni* significa tener buenas digestiones. Si el fuego de tu digestión es fuerte, los alimentos serán digeridos correctamente; si por el contrario tu *agni* es débil, las digestiones serán pesadas y te sentirás con cansancio y sin entusiasmo.

La sensación de estar muertos en vida, el ritmo ajetreteado en el que nos vemos sumergidos, las grandes cenas, el estrés por intentar abarcar más de lo que se puede, nuestro deseo de controlar, discutir o defender, los atracones, la lucha... son el resultado de un discernimiento pobre y, por lo tanto, de una indigestión mental que causa estragos en cada una de las decisiones que tomamos. Por ello es de suma importancia cultivar el fuego digestivo, ya que sin él no digerimos la vida.

Imagina que nuestro fuego digestivo (*agni*) es como una hoguera. Entonces veríamos el sentido que tiene dejar espacio para que no se ahogue por exceso de leña (comida). Cuando saturamos con troncos (comidas) el fuego (la digestión) tiene trabajo extra para quemar (digerir) los alimentos y la vida. Emociones no digeridas se convierten en toxinas (caprichos mentales) que enferman al cuerpo e incapacitan al individuo para apreciar la felicidad.

Consejos para tener un fuego digestivo sano

Evita comer con el estómago lleno. Si tienes una caja llena de cosas, es normal que no quepa nada más. Si comes cuando la digestión anterior aún no ha terminado, entonces estás intentando meter objetos a la fuerza en tu caja. Tu caja (estómago) es el espacio donde se fraguan y se gestionan todas las digestiones de tu plato y de tu mente.

Conclusión: cuando dejamos espacio en el estómago, también lo estamos dejando en la mente y, por lo tanto, habrá un mayor discernimiento y, como resultado, una vida más plena. ¡Asegúrate de que no llueva sobre mojado!

[...]

A menudo encuentro casos de lo que yo llamo “combinaciones de posguerra”, es decir, todo mezclado con todo para aprovechar lo que hay en la nevera o solo porque así está más rico. En mis sesiones nutricionales hago hincapié en la combinación más coherente de los alimentos que ingerimos. Por ejemplo, si combinamos frutas entre sí de una manera desfavorable, se producen digestiones pesadas que inflaman nuestro estómago, nos aletargan mental y físicamente y generan infinidad de toxinas. Lo mismo pasa con los vegetales y otros alimentos, que a veces combinamos, por apetencia mental o por mero disfrute, según el deseo del momento, sin coherencia digestiva».

pp. 75-77

LA COCINA IDÍLICA

«A la hora de decidir qué vas a cocinar o sazonar haz una previsión realista de cuánto tiempo necesitas. Por muy apetitosa que parezca una receta, si no tienes tiempo, es muy probable que no salga bien. Recuérdate que, ante todo, cocinas para cuidarte y ser más feliz... ¡no para estresarte y terminar con la lengua fuera!

Si además cocinas para otras personas, sorpréndelas con detalles sutiles en lugar de avasallarlas. Tal vez no sea el banquete del siglo, pero tus invitados disfrutarán más si tú también estás disfrutando con más tranquilidad. Si, en cambio, sí que tienes tiempo y quieres explayarte y experimentar con ingredientes o sabores nuevos, ¡hazlo sin dudar! Pero sobre todo si eres Pitta, ¡recuerda que no estás compitiendo con nadie!

[...]

Los fogones, las sartenes, los cuchillos, el menú... a la hora de cocinar, ¡ninguno de estos elementos es tan importante como tú! Recuerda siempre que, en tus platos, tú eres el ingrediente y el instrumento principal. Si sientes cansancio, nervios o irritación, lo más probable es que, cocines lo que cocines, tu estado de ánimo se traslade a los alimentos y estos acaben provocándote más cansancio o te pongan de peor humor».

pp. 94-95

**BATIDO DE MANGO,
YOGUR Y ARÁNDANOS**
Agitación mental

30 % Vata
60 % Pitta
10 % Kapha



INGREDIENTES:

- 1 mango maduro o la cantidad de chirimoya equivalente al volumen de un mango
- 2 puñados de arándanos
- 5 cucharadas de yogur de coco
- 4 vainas de cardamomo peladas o una pizca del masala dulce para tu dosha
- 200 ml de agua de coco
- ¼ de cucharadita de ashwagandha en polvo o 2 cápsulas disueltas
- Mermelada de arándanos, fresas o higos (opcional)

ELABORACIÓN:

- 1 Corta el mango en cubos o tiras.
- 2 Añádelo al vaso de la batidora con los demás ingredientes.
- 3 Dale un toque mágico con mermelada de arándanos, fresas o higos. (Kapha, mejor que te saltes este paso).

BENEFICIOS Y METÁFORA:

Vata y Kapha, este batido tiene atributos refrescantes, así que puede apagaros el fuego digestivo, enfriaros las extremidades e incluso generaros dispersión.

- ✓ **Vata:** puedes añadir una pizca de ralladura de nuez moscada. Además, antes de hacer esta receta, pregúntate: «¿Tengo las extremidades frías?»; «¿Mi ciclo menstrual es escaso e incómodo?». En tal caso, te irá mejor si salteas el mango sutilmente con canela y jengibre y, posteriormente, lo bates junto con la ashwagandha. Puedes decorarlo con mermelada.
- ✓ **Kapha:** por lo general no necesitas calmar el exceso de agitación mental. Recuerda que no te conviene la ashwagandha ni la bebida de coco, así que prueba una versión minimalista solo con fresas y arándanos. Te va a encantar. Lo tuyo es simple y ligero. Por ejemplo, saltea las fresas con un detalle de

pimienta, canela, anís estrellado, jengibre y cardamomo o, mejor aún, con una pizca de tu masala. Sirve en un bol calentito y disfruta.

- ✓ **Pitta:** este es el antídoto para cuando la radio mental se apodere de ti. Asegúrate de que el deseo de controlar no te esté controlando a ti. Cuando la mente está agitada y parece imposible meditar, es el momento para preguntarte si realmente estás descansando y si estás comiendo despacio y la cantidad que tu cuerpo es capaz de digerir. Esta agitación está provocada por un exceso de toxinas emocionales y físicas. Recuerda que nuestros patrones y creencias sobre la vida pueden estar haciendo estragos en nuestra paz mental. De ti depende cuidar de tus necesidades básicas y mimarte. Celébrate con este batido al terminar tus ejercicios de respiración (*pranayama*) o 1 hora antes de hacer tu segunda meditación del día.

**PISTO DE PIMIENTOS
Y CALABACÍN**
Al estilo de doña Marcela

45 % Vata
5 % Pitta
50 % Kapha



INGREDIENTES:

- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento amarillo (opcional)
- 1 calabacín
- 6 tomates grandes maduros u 8 de variedad pera
- 1 cebolla blanca grande
- 1 cucharadita de vismi de ajo (ver p. 259)
- Hojas de orégano y albahaca (opcional)
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Opciones para nuevos sabores:

- ½ cm de cúrcuma fresca recién rallada
- 1 berenjena (Kapha)
- 1 ramita de romero en la cocción (Kapha)
- 2 puñados de calabaza (Vata)
- 1 cucharadita de vismi de ajo negro (Pitta y Vata)
- 6 cucharadas de agua de mar (Vata)

ELABORACIÓN:

- 1 Corta los pimientos, la cebolla y el calabacín en trozos de 1 cm aproximadamente. Sin añadir aceite, saltea en un cazo la cebolla y los pimientos a fuego medio-bajo hasta que estén tiernos.
- 2 Añade el calabacín y remueve.
- 3 Agrega el vismi y sigue removiendo.
- 4 Mientras tienes el cazo al fuego y tapado, prepara la salsa de tomate. Haz cortes verticales en la piel de los tomates y sumerge en agua caliente para que sea más fácil quitarles la piel. Córtalos en cubos o añádelos directamente al vaso de la batidora.
- 5 Bate los tomates sutilmente para trocearlos un poco.
- 6 Destapa el cazo, añade el tomate por encima y remueve para integrarlo. Añade el aceite, la pimienta, las especias y la sal.
- 7 Mantén en cocción lenta unos 40-50 minutos o hasta que el agua del tomate y los vegetales se haya evaporado (no debe secarse demasiado).
- 8 Finalmente, añade el aceite.

ARTURTIPS:

- ✓ Tradicionalmente, para sofreír encendemos el fuego, añadimos aceite y, después, los ingredientes. Esta forma de cocinar destruye gran parte del aceite y, en consecuencia, contamina los alimentos. A esto se suma que la mayoría de las ollas y las sartenes desprenden metales pesados u otras sustancias altamente tóxicas. Lo más fiable para cocinar es el acero inoxidable quirúrgico, el titanio y el cristal.
- ✓ Consigue un buen aceite virgen extra orgánico que no proceda de mezclas de aceites y disfrútalo en crudo o a baja temperatura.

CONCLUSIONES PARA UNA VIDA PLENA Y FELIZ

«Sí, la única forma de sanarte es pasar por la zona de las serpientes, donde habitan tus miedos y tus creencias limitantes. Solo así podrás:

- dejar de sentirte frustrado, perdido, nublado, bloqueado, pesado, hinchado y sin energía;
- abandonar la procrastinación;
- acabar con esa sensación de que no controlas completamente tu vida;
- no tener que justificarte como si vivieras en una cárcel.

El viaje para darte lo que tu alma pide a gritos es largo. Sin embargo, cuando te comprendes y trasciendes tus limitaciones mentales, te liberas y la vida fluye. Es entonces cuando logras controlar tus impulsos y emociones y empiezas a vivir desde tus deseos más profundos. Además, tu claridad mental te ayuda a tomar decisiones más coherentes que te llevan no solo al peso ideal, sino al amor propio y al de los que te rodean.

Por lo tanto, para liberarte necesitas soltar la idea de que otros deben sostenerte en brazos y cultivar tu propio plan de acción, ese que te llevará a una vida plena. ¡Y plena no quiere decir fácil, sino consciente! Una vida en la que tú eres el pincel que decide y no el lienzo que se deja pintar por la pintura de otros. Si entregas tu poder a la pereza, te convertirás en lienzo y tendrás que tragar con los colores que te impongan los demás. Puede que, con el tiempo, te acostumbres tanto a no vivir la vida que realmente quieres que te parezca normal sabotearte comiendo sin tener hambre; discutir; humillar; sufrir bruxismo, tensiones e indigestiones o dar malas contestaciones porque la disconformidad es tan grande, que parece que cuesta más cambiar que continuar como estás.

Así que ten presente que necesitarás comprometerte contigo mismo y sobrescribir el patrón mental impuesto de la pereza para empezar de nuevo desde los latidos de tu corazón. Recuerda: lo realmente indignante es desear claridad y paz mental y, a la vez, sabotearse con hábitos que te arrastran en contra de tu alma. Son nuestros programas mentales y nuestras bacterias intestinales las que eligen por nosotros cuando no tenemos claro que las apetencias nublan la coherencia. Y la coherencia es el impulso que ha de nutrir cada propósito en la vida.

Sin coherencia jamás habrá felicidad porque para ser felices debemos reencontrar la verdad que mora en nuestros corazones, o sea, recomponer la relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos».

pp. 292-293

Para más información y entrevistas:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es