



# ¿QUÉ ES? ALIMENTACIÓN GÚNICA

UNA FILOSOFÍA MILENARIA PARA ELEGIR BIEN LO QUE COMÉS Y SENTIRTE MEJOR: NO SÓLO FÍSICAMENTE, SINO TAMBIÉN EN TU ESTADO EMOCIONAL.

POR MARÍA FLORENCIA SANZ. ILUSTRACIÓN DE MARIANA PAOLINI.

Tu día se hace pesado, las quejas en el trabajo son constantes, estás de mal humor, sin energía, y le ladrás a cualquier ser vivo que se cruza en tu camino. Las cosas no parecen ir mal, pero ¿por qué no podés encontrar tu eje? Si probaste haciendo yoga, meditando, leyendo libros de autoayuda y practicando gimnasia al aire libre pero nada te da resultado, es hora de apostar unas fichas a revisar tu alimentación diaria.

Nunca fue más acertada la frase que dice "somos lo que comemos". Las características y la calidad de los alimentos que ingerimos tienen un efecto directo no sólo en nuestro cuerpo, sino también en nuestra mente y emociones. ¿Escuchaste hablar de los gunas? En esta nota te contamos de qué se trata esta filosofía hinduista para que puedas ponerla en práctica y, así, lograr un equilibrio justo y más saludable en tu vida cotidiana.

**experto consultado**  
**Mariano Caino**  
Maestro de alimentación viva, vegana y consciente.

### ¿QUÉ SON LOS GUNAS?

Según esta filosofía, la materia cósmica se compone de gunas, que pueden ser definidos como "carácter" o "calidad". Todo lo que existe en la Tierra tiene un guna predominante. En el contexto humano, el guna refiere a la cualidad de la mente y al carácter de una persona.

Los gunas básicos son tres:

- ▶ **Satva:** representa el conocimiento y la pureza.
- ▶ **Rajas:** representa la acción y la pasión.
- ▶ **Tamas:** representa la inercia y la ignorancia.

Los tres están presentes en mayor o menor cantidad en cada uno de nosotros. Alternamos entre el guna sátrico, el rajásico y el tamásico según el contexto en que nos encontremos, el momento de la vida que estemos atravesando y, sobre todo, el tipo de alimentación que tengamos.

Nuestro entorno social y físico influye directamente la mente guna. Acordate de que nuestra mente está siempre conectada con nuestro cuerpo y, si consumimos alimentos, películas o cualquier cosa rajásica o tamásica, se crea un desequilibrio en la mente y angustia en el cuerpo. ¡Y es esto lo que hace que nos enfermemos! Nuestro objetivo debe ser incrementar el guna sátrico. Entonces, cuando algo te perturbe o te haga mal, pensá un rato y preguntate si se originó en tu mente y después afectó tu cuerpo o si sucedió al revés.

### UN GUNA PARA CADA PERSONALIDAD

En cada persona domina un guna y su naturaleza queda reflejada en sus pensamientos, acciones y sensaciones.

- ▶ **Sátrico:** ¿sos muy positiva, alegre, entusiasta y tenés buena memoria? Entonces, tu guna puede ser sátrico. Este tipo de personalidades son generosas, amables y disfrutan de lo que hacen. Para ellas, la vida es una experiencia de aprendizaje productiva, y aunque su posición no sea la mejor, no envidian la de otros. Llevan una búsqueda intelectual o espiritual, por eso tienen fe y fuertes creencias. Y un plus más: son limpias, ordenadas y prestan atención a la salud.
- ▶ **Rajásico:** si trabajás de forma excesiva, cuidás demasiado tu auto y tu casa por sobre otras cosas o te encanta elevar tu ego, tu guna podría ser rajásico. Estas personas son muy activas y dinámicas, aunque se distraen y se aburren fácilmente. Casi nunca están satisfechas con su posición o con lo que tienen. No se brindan incondicionalmente, por eso las relaciones se basan en sus propias necesidades y deseos. La actitud negativa, los enojos fáciles, los celos y las dudas acerca de la espiritualidad son su *leit motiv*. ¿Te suena?
- ▶ **Tamásico:** ¡tené cuidado! Si alguien de tu entorno no hace nada, se levanta siempre tarde, toma mucho alcohol, come en exceso o no come, puede tener un guna tamásico. En ellos se destaca su falta de sensibilidad y de respeto por el otro, y son groseros y violentos. Suelen estar tristes o deprimidos, pero no tienen deseo de mejorar y no les interesa lo espiritual. Sus relaciones se basan en el interés y la propia satisfacción.

### LA DIETA QUE TE EQUILIBRA

Los alimentos tienen vibraciones que se convierten en energía en el organismo y estimulan nuestra mente. Cada tipo de comida nos lleva hacia un guna. Y no se trata de dejar de ingerir alguno, sino de saber identificarlos y buscar el equilibrio.

- ▶ **Alimentos sátricos:** son puros, se digieren fácilmente, ni demasiado picantes ni muy dulces. Ayudan a crear una mente clara, pacífica, armoniosa e interesada en la vida espiritual. ¿Cuáles son? Brotes de legumbres, granos, frutas, vegetales, frutos secos, semillas activadas y arroz o pan, pero en pequeñas cantidades.
- ▶ **Alimentos rajásicos:** suelen tener un sabor fuerte o excesivo, como picante, caliente o muy salado. Estos alimentos son estimulantes para el sistema nervioso. A veces, tienden a distraer de los mensajes internos y promover las actividades físicas, emocionales y mentales, pero de forma desequilibrada. ¿Cuáles son? El café, el té verde o negro, el tabaco, las carnes y especias como el ajo, la cebolla, los pimientos, manteca, queso, huevos, azúcar y comidas fritas.
- ▶ **Alimentos tamásicos:** son los sintéticos, es decir, tratados químicamente, con conservantes, pesticidas, endulzantes, colorantes artificiales, etc. También es la comida que está sobrecocinada, es pesada en sabor y consistencia, está conservada en frío o procesada. No hay que erradicarlos, pero sí consumirlos en dosis muy reducidas porque si no, pueden perjudicar el funcionamiento de la mente o irritar el sistema nervioso. ¿Cuáles son? La "comida rápida o comida chatarra", las comidas enlatadas, el queso roquefort y otros tipos de alimentos muy estacionados ✖

## SÍ A LOS ALIMENTOS SÁTRICOS

En primavera, podés encontrar un poco de todo: frutas (banana, limón, manzana, naranja, palta), hojas verdes (acelga, apio, espinaca, lechuga, perejil, radicheta, repollo, rúcula), hortalizas (berenjena, calabaza, remolacha, zanahoria) y semillas (almendras, girasol, lino, nueces, sésamo).

- ▶ **Consumí estos alimentos frescos,** orgánicos y de producción local. Así están en su estado natural y contienen mayor cantidad de energía de vida, nutrientes y agua fisiológica, lo que ayuda a mantener constantes nuestros niveles de energía durante todo el día. No esperes mucho tiempo para consumirlos, porque una hoja verde o una fruta es como una pila con energía, que al sacarla del árbol empieza a perder nutrientes.
- ▶ **Elegí los alimentos de estación,** ya que son energéticamente vivos. Comer algo fuera de estación nos lleva al guna tamásico, no por el alimento en sí mismo, sino por la modificación genética y los agroquímicos que se le inyectan. Lo mismo pasa al comprar frutas y verduras en el supermercado.
- ▶ **Si querés que además el alimento esté vivo,** poné las semillas en agua. Así, se activan para la vida y sus nutrientes se multiplican. En el caso de los vegetales, deben tener agua dentro, es decir, clorofila, y no estar deshidratados. ¡Vas a tener más nutrientes en menos cantidad de comida!



- Libros**  
**Alimentación consciente**  
Gabriel Cousens, Ed. Antroposófica.  
**Nutrición espiritual**  
Gabriel Cousens, Ed. Antroposófica.
- documental**  
**Una vida conectada**  
www.veganvideo.org.
- ferias orgánicas**  
**Buenos Aires Market**  
Av. Caseros 400.  
**El Galpón**  
Federico Lacroze 4171.  
**Punto Verde**  
Dorrego 1429.  
**Sabe la Tierra**  
Estación San Fernando del Tren de la Costa.