

UNA ALIMENTACIÓN PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

NOTA DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 58

Equilibrio emocional es el que se genera, cuando una persona puede ser coherente entre su pensar, sentir y actuar y cuando existe equilibrio entre su aspecto racional y sus sentimientos; también cuando no hay desborde frente a determinados hechos de la vida.

El equilibrio emocional es el producto del actuar con ecuanimidad y cuando la persona, frente a la adversidad, no pierde su centro y no se maneja por impulsos.

Puede que tenga una actitud crítica frente a determinadas circunstancias, pero no juzga ni se juzga y frente a sensaciones de inseguridad o temor, pueda verlas, sin evasión o negación, sino encarando y estando atenta.

El equilibrio emocional, es también, poder desarrollar la capacidad de comprensión, sentir que uno puede manejar su propia vida y no que la vida lo maneja a uno. Que puede poner límites a diferentes situaciones y concretar aquello que anhela o necesita.

Es notable ver la relación que existe entre la forma de ser, es decir la personalidad de seres humanos que pertenecen a ciertas culturas, sociedades, pueblos y el alimento que ingieren.

El tipo de alimentación contractiva, densa, salada y muy cocida genera una personalidad más tensa, cierta rigidez, endurecimiento.

Una alimentación expansiva, con alimentos crudos, muchas verduras y frutas, alimentos azucarados y farináceos, implican una personalidad expansiva, más frágil, más debilitada, dispersa, tal vez demasiado flexible.

Por ejemplo los japoneses, no en estas épocas en que se han occidentalizado, sino antiguamente, eran un pueblo con una personalidad rígida, fuerte, implacable, concretos, con una gran capacidad de trabajo y también dureza y verticalidad.

Su alimentación estaba basada en alimentos contractivos, densos, cocidos, salados, básicamente

arroz, prácticamente ninguna fruta, algunos vegetales fundamentalmente en forma de raíces, pescado, algas.

Los pueblos del trópico por ejemplo, con una personalidad expansiva, relajada, más bien pasivos, basan su alimentación esencialmente en frutas, preparaciones hechas con azúcar, verduras crudas, legumbres, carnes.

Los pueblos nórdicos con su temperamento austero, de pocas palabras, poco expresivos y con mucha capacidad de acción y trabajo, basan su alimentación en carnes, pescados, leche, quesos, es decir exceso de grasas saturadas. Las grasas son alimentos con mayor densidad y generan también contracción en el organismo.

Existen muchos más ejemplos que muestran la relación de la personalidad con el tipo de alimento que se ingiere cotidianamente.

Los alimentos expansivos tales como azúcares, frutas, verduras tienden a relajar, descontractar, a la pasividad. Los alimentos salados, contractivos, como carnes, grasas y alimentos con mucha cocción tienden a tensionar, tal vez al exceso de actividad y a la rigidez.

La fuerza de contracción (tensión) y expansión (relajación) son fuerzas propias del Universo y actúan permanentemente para generar el equilibrio y la armonía. Hay momentos en que necesitamos de una y momentos en que necesitamos de otra.

Tal vez el equilibrio sea una alimentación que contenga ciertos productos expansivos y otros contractivos y que permitan una suerte de fortaleza, capacidad de concreción y también sensibilidad, sensibilidad, en la persona que la ingiere. En general la mayoría de las personas están desenergizadas, si no consumen estimulantes se sienten sin fuerza. De ahí que sea necesario darles alimentos más cocidos, que contraigan y den una cuota mayor de energía contractiva, hacia adentro, que permita a su vez, una mayor actividad de su mente y una mayor contracción de sus órganos, que están excesivamente expandidos.

¿POR QUÉ NO A LAS DIETAS?

La palabra dieta en su origen significa, “modo de vida”, pero la mayoría de nosotros la relacionamos con algo restrictivo, impuesto, relacionado con la represión, por eso cuando se trata de nutrición, es mejor hablar en otros términos, para evitar condicionarnos por las palabras.

Si consideramos que toda persona necesita una forma de alimentación adecuada a su personalidad y problemática particular, y si vemos que en verdad, todos los seres humanos tenemos a lo largo de nuestra vida, temas especiales a resolver, el alimento tendría que ser el adecuado en función del momento que estamos viviendo, cómo nos sentimos, si tenemos o no energía, si estamos cansados o muy excitados, si nuestro intestino está funcionando correctamente o no, si surgen dolores en alguna parte de nuestro cuerpo, si dormimos poco o mucho, si nos sentimos angustiados o nerviosos.

De manera que más que hablar de dietas tendríamos que hablar de comer en función de la necesidad del momento. Podríamos entonces cambiar la palabra dieta por la de “una alimentación responsable”.

Cuando se encara la comida de cada persona, desde esta perspectiva, no hay restricciones, sino que cada uno se hace cargo consciente y racionalmente de lo que tiene que comer.

Cuando la persona entiende porqué elige ciertos alimentos y porqué descarta otros, no hay dieta, sino que hay una elección personal consciente, racional, reflexiva, producto de la comprensión.

Cuando los cambios se hacen desde la imposición, difícilmente funcionan, cuando se hacen desde la comprensión y la determinación, no se elige, surge naturalmente lo que a uno le hace bien. No hay 2 opciones, entre la torta de crema, dulce de leche o la de manzana, naturalmente uno va hacia la de manzana, la que sabe que será mejor para sí mismo.

UNA FORMA RACIONAL DE COMER

Es necesario conocer cuáles son los alimentos que perjudican la propia salud, tanto física como psicológica y cuáles son los que la benefician.

Hay alimentos que son perjudiciales para todas las personas, más allá de sus características personales y hay otros que si bien forman parte de la naturaleza, en determinados momentos no conviene consumirlos, en función de la circunstancia especial que se esté atravesando.

Es importante prescindir, por ejemplo de los alimentos industrializados, tales como los llamados Diet y Light, los que contienen productos químicos como resaltadores de sabor, conservadores, espesantes, mejoradores, blanqueadores, antibióticos.

Es importante moderar el consumo de aquellos alimentos que excitan el sistema nervioso como carnes de animales de cría intensiva, alcohol, exceso de azúcar, café, té negro, hierba mate.

También entran en la categoría de alimentos a considerar su consumo y evitar la cotidianeidad en su consumo, los lácteos industrializados, los empaquetados, enfrascados, enlatados, los edulcorantes artificiales, las bebidas colas, repostería en general.

Todos estos alimentos alteran el funcionamiento del organismo, sobrecargando la función hepática, circulatoria, intestinal, renal, endocrina y al sistema nervioso.

Hay alimentos que aun siendo de naturaleza orgánica, en determinadas circunstancias, tenemos que prescindir de ellos, temporalmente, mientras tengamos alguna dolencia en particular.

Ciertas personas, con problemas de flojedad intestinal, tienen que evitar las frutas, las verduras de hojas verdes crudas, las harinas, los lácteos.

Las personas con problemas de hipertensión, no pueden comer alimentos muy salados, grasas saturadas en exceso (carne, leche, queso, yogur), aunque sean orgánicos.

¿POR QUÉ SE BUSCA LA ENERGÍA, EL VIGOR, O EL SENTIRSE RELAJADO, A TRAVÉS DE LA COMIDA?

La falta de energía es fácil de percibir en uno mismo, ésta se traduce en sensación de cansancio, abatimiento, desgano y todo pareciera tener que

hacerse con esfuerzo.

Cuando tenemos exceso de energía, nos sentimos hiperactivos, muy estimulados, sobreexcitados.

Suele ocurrirnos, que en función de cómo estamos energéticamente, busquemos apaciguarnos a través del consumo de ciertos alimentos.

Antes de buscar la forma de paliar estos síntomas, es necesario comprender el origen de la falta o el exceso de energía.

La falta de energía puede deberse a varios factores, por ejemplo:

Poco descanso, dormir pocas horas, trabajar demasiado, una mente que nunca para de pensar, el hígado sobrecargado (por el consumo de azúcar, quesos, alcohol, carnes, químicos, farináceos), comer más de lo que el cuerpo necesita, estar en estado de tensión permanente.

El exceso de energía, la sensación de excitabilidad, puede deberse a que el sistema nervioso esté alterado debido a que uno no haya dormido o descansado lo suficiente, o trabajado demasiadas horas lo que comúnmente se dice que se está "pasado de vuelta".

Otra causa de lo mismo puede deberse también, a la ingestión de bebidas o alimentos excitantes del sistema nervioso que segregan adrenalina. Cabe destacar que un vaso de bebida cola equivale a 6 cafés.

Tanto uno como otro síntoma se retroalimentan permanentemente.

Cuando nos falta energía, buscamos alimentos o bebidas que la produzcan.

Suele ocurrir, que el gusto por consumir carne cotidianamente, o en exceso, tenga que ver, con el querer a través de su consumo, compensar la falta de energía.

Esto es muy común en los hombres que necesitan de la carne para sentirse potentes. El consumo de café, té negro y hierba mate también está relacionado con la necesidad de sentir fuerza, potencia, vitalidad, porque en verdad uno se siente que no la tiene.

El consumo de azúcar, tiene que ver con la necesidad de calmar la ansiedad, de buscar relajar, de calmar el exceso de adrenalina, lo mismo ocurre con la necesidad de alcohol o de harinas. El azúcar blanco, el integral, la miel, el alcohol y las harinas, son todas formas diferentes de azúcares.

La necesidad excesiva de estos alimentos tiene que ver con un estado de tensión, con la necesidad de relajarse, aquietar la ansiedad.

Por eso es importante, comprender por qué uno busca los estimulantes, cuál es la sensación interna que invita a consumirlos y tratar entonces de restablecer de otra forma la falta o el exceso de energía, comprendiendo sus causas y de esta manera ir a la raíz del síntoma, tratando de equilibrar el desequilibrio no con alimentos nocivos a la salud, sino comprendiendo la raíz del problema.

Uno debería suprimir o bien minimizar el consumo de estimulantes del sistema nervioso. O tal vez consumirlos a la media mañana, utilizando el café de mejor calidad, orgánico en lo posible, o el té orgánico o la hierba mate menos ácida, cebada con te bancha o te de marcela, para evitar que lo primero que se ingiera en el día sea un estimulante ácido o que durante la tarde o noche se ingiera un café, mate o té negro, lo cual impide un buen dormir.

ALIMENTOS QUE APORTAN ENERGÍA Y ALIMENTOS QUE QUITAN ENERGÍA

Hay alimentos que le implican trabajo excesivo al organismo para poder digerirlos.

Por ejemplo, si una persona está atravesando un momento de cansancio, fatiga, está convaleciente o necesita concentrar su energía para resolver un problema concreto de salud o armonizar sus emociones, tendrá que prescindir de tomar café o mate, o azúcares o frutas azucaradas, carnes o harinas, o alimentos dulces en general.

Todos estos alimentos generan gasto de energía para poder digerirlos, ya que sobrecargan las funciones corporales.

En momentos en que el cuerpo se siente cansado, cuando hay fatiga corporal o mental, es importante consumir alimentos cocidos, para poder digerirlos fácilmente, tales como cereales, verduras, frutas que no contengan mucho azúcar, huevo, algún poco de queso no estacionado, es decir sin tanto tenor graso, semillas livianas, tales como las de zapallo tostadas. Las nueces y almendras contienen mucho aceite y a veces son difíciles de digerir, no deben utilizarse para consumo cotidiano.

Las proteínas son alimentos densos, que aportan energía y en momentos en que ésta falta, tal vez haya que ingerir una mayor cantidad de las mismas, cuidando de no excederse, ya que el exceso genera la misma sensación que la falta.

Las proteínas animales son las carnes, los huevos y los lácteos. Las vegetales son las legumbres (porotos de: soja, aduki, negro, lenteja, garbanzo, etc.) y también el zeítán que es el gluten de trigo. Los cereales y proteínas aportan energía, pero es necesario consumirlos con verduras para que ayuden a drenar, ya que suele ocurrir que aquello que aporta energía, si se consume en cantidad y no se le da el agua, es decir, la verdura o fruta suficiente, sobrecarga las funciones corporales y termina desenergizando también ya que luego la persona para compensar busca los azúcares.

LA MADUREZ O INMADUREZ EMOCIONAL EN RELACIÓN A LA ELECCIÓN DEL ALIMENTO

La respiración es el primer vínculo que tenemos con la vida, el alimento el segundo. Si no respiramos no vivimos, si no comemos tampoco.

El ser humano desde el momento en que nace necesita el alimento, primero es la leche materna, luego el biberón, y así diferentes tipos de comidas.

De niños apenas lloramos o estamos molestos nos dan comida. El primer sabor al que nos acercamos es el dulce, ese es el sabor de la leche materna. De pequeños frente al enojo, la tristeza, el llanto, aparece el pecho de la madre o el biberón, o la galletita dulce o la golosina o el pedacito de pan.

Ya desde temprana edad canalizamos la angustia por medio de la comida y desarrollamos el sentido del gusto desde temprano, distinguimos diferentes sabores y en general para el niño el dulce es el sabor preferido. No es extraño, entonces que de adultos busquemos la comida como forma de llenar el vacío, de buscar afecto, contención, que busquemos el sabor dulce o las harinas para llenar nuestro vacío existencial.

La comida es fuente de vida, es la vida misma.

La forma de vincularnos con el alimento es la forma en que nos vinculamos con todo.

Si somos posesivos, exigentes, celosos, carentes y necesitados, comemos de la misma manera en que actuamos con nuestros vínculos afectivos.

Si existe inmadurez emocional, si seguimos apegados al niño que fuimos, si continuamos esperando de los otros la solución a nuestros problemas, el alimento que elijamos va a estar teñido de éstas características.

El niño busca solo placer, diversión, entretenimiento, si continuamos siendo niños buscaremos en el alimento solo esto.

Podemos decir que existe madurez emocional cuando la persona puede hacerse cargo de sí misma, cuando puede ver a los otros y no sentirse el centro del Universo, sino que se siente parte de todo, cuando no niega su realidad, cuando no pone en los otros, ni en la vida, la responsabilidad de cuanto le ocurre.

En general sucede, que nos cuesta madurar, convertirnos en adultos y dejar ir al niño o niña que fuimos. Tratamos de perpetuar el estado infantil. Cuando se es niño, no se ve al otro, uno está auto-centrado, actúa egoicamente, necesita recibir y no tiene capacidad de dar.

Suele ocurrirnos que de adultos mantenemos al niño que fuimos, encontramos ciertas ventajas actuando con inmadurez, creemos falsamente que manteniendo ese niño que fuimos recibiremos más afecto, más atención, tal vez la misma que recibimos en la infancia. Sucede también, que vivimos esperando de otras personas lo que sentimos que fue carente en la infancia o lo que nuestros padres no nos dieron.

Cuando comemos irracionalmente, seguimos perpetuando al niño que tenemos dentro, no queremos crecer.

COMER DE ACUERDO A LA PERSONALIDAD

En general las personas comen sin pensar, no hay razonamiento acerca de qué es lo que conviene o no en función a su manera de ser y actuar.

Si una persona es extrovertida, dinámica, activa, realiza actividades físicas continuamente, está en

movimiento gran parte del día, su comida tendrá que contemplar esas características, para ayudarla a equilibrarse.

Si una persona es introvertida, pasiva, tiene poca energía, es más bien pensante y tiene una vida sedentaria, tal vez porque realiza actividades mentales, su comida tendrá que contemplar estas características para poder equilibrarla.

Hay alimentos que ayudan a salir hacia afuera, que aportan energía de acción y otros que aportan energía de mayor sosiego e introspección.

Por ejemplo, los alimentos dulces (incluidos los cereales integrales que tienen un sabor dulce, verduras como zapallo, zanahoria, papa, cebolla, miel de arroz, miel de maíz, miel de cebada, jalea de membrillo, azúcar integral, miel de abeja) tienden a descontraer, a relajar, por supuesto siempre en cantidades moderadas, lo mismo ocurre con las frutas y las verduras.

Las personalidades extrovertidas y dinámicas tendrían que consumir poca cantidad de aceites y grasas animales y llevar adelante una alimentación sin exceso de proteína animal.

La persona introvertida, tímida, más bien pasiva no admite en su alimentación exceso de dulces, frutas o verduras, porque éstas le quitan energía; necesitan alimentos potentes, con mayor cocción, proteínas, un consumo regular de grasas, cocinar con más aceite, cereales con mayor contenido en grasas como avena, maíz, en forma de polenta, guisos y casi nada de dulces y verduras crudas, más bien verduras cocidas. No se trata de no incluir frutas o verduras sino en moderar su consumo.

No obstante, en función de la experiencia he podido observar que todos o casi todos necesitamos alimentos expansivos y contractivos, necesitamos equilibrarnos dependiendo de cada momento, porque más allá de que seamos de una u otra forma, para estar equilibrados en invierno necesitamos más proteínas y alimentos cocidos y en verano menos de todo eso.

Es importante entender la relatividad de todo, ya que nada es permanente y hay momentos de la vida en que si bien nuestra naturaleza es de determinada manera, puede que nos sintamos con menos o más características de las que nos son propias, por ej., si bien tiendo a tener mucha actividad, y ser muy energético, me siento en algún momento desenergizado, cansado, y ahí tendré que cambiar la forma de comer y viceversa.

¿CÓMO COMO LO QUE COMO?

Estas son preguntas que uno debería hacerse en el momento de comer:

¿Cuándo como, estoy atento a lo que estoy comiendo?, ¿Sé cuáles son los ingredientes de cada comida y cómo estuvo hecha?, ¿Quién la hizo, qué ingredientes lleva cada plato?, ¿Como pensando en lo que estoy comiendo, o como pensando en lo que tengo que hacer después de comer o lo que hice antes o lo que tengo que hacer mañana?, ¿Durante un almuerzo o cena, como conversando todo el tiempo con los otros comensales?

¿Como apurado, porque tengo que salir rápido?, ¿Como ansioso, porque devoro la comida, tratando de llenar un espacio de insatisfacción con ella?, ¿Como apreciando cada bocado o como llenando un vacío?

Comer debería ser un acto de meditación. Cuando se medita se está atento a cada pensamiento, a todo lo que ocurre externa e internamente, por eso decimos que comer es meditar, es estar atento a cada bocado, masticar hasta dejar líquidos los sólidos y ahí recién tragarlos, es desmenuzar cada bocado, es como masticar los pensamientos, estar permanentemente atento.

Es importante que cada uno examine si come por hambre, si aprecia el alimento, si es que se busca llenar el vacío existencial, si no hay voracidad, glotonería, si se trata de tragar para llenar, si se es austero, humilde, o si se es compulsivo, ansioso.

Cuando se aprende a masticar hasta licuar los sólidos y recién ahí dejarlos que vayan hacia la garganta y tragarlos, la mente se tranquiliza, la ansiedad disminuye, se aprecia lo que se está haciendo, no hay apuro, hay sosiego, hay conciencia de hacer lo que en cada momento corresponde, cuando se come, se come, no se está en otra cosa.

Al comer masticando y masticando, la química del cuerpo cambia, la sangre adquiere una buena calidad, porque al masticar la saliva segrega una enzima llamada ptialina, que al mezclarse con el alimento alcaliniza la sangre.

Esta forma de comer permite apreciar cada bocado, la satisfacción es mayor y no es necesario comer en cantidad ya que al masticar, la búsqueda de satisfacción es menor, ésta se da naturalmente.

LA OBSESIÓN POR LA COMIDA

Obsesionarse significa focalizar la mente en una idea y pensar todo el tiempo en eso.

Ese pensamiento obsesivo, no deja espacio ni tiempo para otra cosa.

Cuando se piensa mucho en algo, no existe la capacidad de contemplación, la conexión con los sentidos, con las sensaciones, el poder deleitarse frente a una música, al canto de los pájaros, al sabor de una comida.

Tapamos nuestra vida con ese pensamiento obsesivo, de esta forma no se percibe, no se siente, es una manera de insensibilizarse para no sufrir, para no conectarse con el propio dolor o la propia realidad.

Pensar incesantemente en la comida es lo mismo que pensar con la misma magnitud en el trabajo, en otra persona, en algún vínculo o situación en particular.

Uno piensa porque se siente inseguro y cree que pensando va a estar más seguro. Uno piensa mucho sobre aquello que más inseguridad le genera.

¿Porqué uno puede llegar a pensar tanto en la comida?

Uno piensa en qué va a comer en el almuerzo cuando está aún en la mañana, uno piensa que va a comer mañana cuando está en la noche.

Pensar racionalmente en la comida, es decir no mecánicamente es bueno y necesario, porque hay que prever que elementos se necesitan, que compras hay que realizar, qué espacios de tiempo son necesarios para elaborar el alimento, cómo uno se organiza, qué se necesita comer en función de cómo uno se siente un determinado día en particular.

Cuando hablamos de obsesión, nos referimos a un pensamiento mecánico que insume varias horas del día y en el que a cada momento uno se descubre pensando en eso, por ejemplo... en qué va a comer.

Cuando se piensa demasiado en la comida es porque se espera a partir de ella llenar un vacío.

En el acto de comer, hay una gran satisfacción y se espera ese momento para encontrar placer, porque fuera de ese instante, hay dolor, hay una gran herida que se trata de tatar.

Cuando uno se siente inseguro, al pensar y pensar pareciera que surge una sensación de seguridad, es como tener la cosa anhelada más cerca. Luego cuando eso anhelado está presente, en este caso la comida, al terminar de comerla, la sensación de inseguridad vuelve nuevamente.

Existen personas que aunque no piensan en comer y comer piensan en que les hace bien y que les hace mal, también de forma obsesiva y si comen algo que supuestamente les hace mal, se sienten culpables.

Esto puede tener que ver con la desconfianza, el no creer en las propias fuerzas, el no confiar en la propia capacidad de metabolizar o aceptar tal o cual alimento. En este punto es importante descubrir que en verdad uno no cree en la propia fuerza corporal, en la inteligencia que su organismo posee, en la propia capacidad de revertir procesos, en la confianza o no en la vida.

LA HIPOGLUCEMIA Y LA COMIDA

¿Se come solo por hambre?

Muchas veces buscamos el alimento no porque tenemos hambre sino porque nos sentimos sin fuerzas.

Se suele confundir el tener hambre, con el sentirse desenergizado.

El azúcar de la sangre, llamada glucosa, tiene momentos en que está alta o baja en el organismo, en función de que exista una combustión rápida o lenta de la misma.

Si la combustión es lenta tenemos una energía perdurable, si la combustión es rápida ocurre como con las llamas de un pajar, se enciende rápidamente, pero también rápidamente se apaga.

Hay ciertos alimentos que generan una sensación de hipoglucemia, debido a que la glucosa o azúcar de la sangre, ha tenido una combustión rápida.

Las harinas blancas, los azúcares en general, especialmente el azúcar blanca y todo lo que está elaborado con ella, el arroz blanco, es decir todo producto refinado, generan una combustión rápida de azúcar. Lo mismo pasa con el alcohol.

Las carnes y las grasas al consumirlas en exceso, generan la necesidad de azúcares y también bajan la glucosa. En general las personas que consumen mucha carne o grasas en general, necesitan vino o alcohol, que es una forma de consumir azúcares.

En cambio los cereales integrales son azúcares complejos que generan una combustión lenta de azúcar en la sangre (glucosa), lo mismo ocurre con las verduras dulces como zanahoria, cebolla, zapallo y también algunas legumbres.

EL DESEQUILIBRIO QUÍMICO Y LA NECESIDAD DE DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

Cuando la química del organismo está desequilibrada, los órganos también funcionan desequilibradamente, el hígado, el intestino, el riñón, el corazón, bazo, páncreas, etc.

Los órganos se desequilibran producto del estrés, del exceso de alimentación, del exceso de grasas, harinas, azúcares, cafeína.

Se desequilibran también por la baja del sistema inmunológico.

Si bien existen aspectos psicológicos que hacen buscar determinado tipo de alimentos, el desequilibrio químico se produce a partir de la elección de ciertos alimentos o bebidas.

La necesidad de dulces puede tener su origen en la sobrecarga del hígado, estómago, bazo y páncreas, que a partir de este tipo de alimentos se sienten aliviados.

El hígado cuando se encuentra sobrecargado también pide harinas.

Cuando el intestino está flojo y expandido, el cuerpo pide alimentos sin fibras como harinas blancas, carnes, quesos, la sensación es de baja energía, entonces la necesidad es de algo que de potencia.

Cuando el intestino está contraído y hay constipación, el cuerpo pide fibras, verduras, frutas y a veces hay hasta voracidad en la comida, porque parece que naturalmente habría que cargar más para luego generar una descarga mayor, es decir cuanto más constipado se está, más se come.

Cuando hay una sensación de debilidad de falta de energía, se busca el mate, el café, la carne, los quesos.

Cuando hay una sensación de tensión, se busca el alcohol, el azúcar, el pan.

Muchos de estos alimentos actúan como latigazos, en el momento dan mayor energía, pero luego, viene la sensación nuevamente de cansancio o desenergización y se busca nuevamente el café o el pan, o la cosa dulce para levantar la energía nuevamente. La carne actúa de la misma manera, en el momento da la sensación de fuerza, pero luego el organismo va acumulando toxinas y se necesita cada vez más carne para continuar teniendo energía.

En el consumo de alimentos diet y light, que las personas los consumen para supuestamente bajar de peso, hay algo perverso, ya que sobrecargan la función hepática con lo que luego la necesidad de ingerir harinas y carbohidratos es aún mayor.

LO QUE GENERA EL EXCESO DE NUTRIENTES

Se sabe hoy la importancia que tienen los alimentos que contienen fibras para que exista un buen estado de salud. Pero es necesario señalar que la falta de fibras genera el mismo problema que el exceso.

En todas las revistas de consumo masivo se publicitan los beneficios del salvado, las semillas de lino, el sésamo, las almendras, nueces, germen de trigo, spirulina, maca etc.

Si bien estos alimentos contienen muchos nutrientes, consumidos sin criterio pueden generar problemas diversos.

La gente consume más de lo que necesita, en todos los órdenes... y en la alimentación también. Cuando hay exceso de nutrientes, el hígado y el estómago pueden no tolerarlo, desequilibrándose la vesícula y los órganos de la digestión, por lo cual el intestino se resiente y aparecen constipaciones o flojedad intestinal.

Muchas personas creen que comiendo cantidad de nutrientes han de generar mayor fortaleza y mezclan semillas de lino, con almendras, salvado, trigo, sésamo, ricota, yogur, quínoa, amaranto, etc.

A veces estas combinaciones son explosivas y buscando la fortaleza, uno termina debilitándose aún más.

Habría que entender, en estos casos, si realmente consumiendo muchos nutrientes uno se fortalece o si lo que habría que investigar es la sensación de debilidad o el origen de la misma.

Uno se siente débil y busca en el alimento amortiguar esta sensación, creyendo que comiendo demás o comiendo alimentos “potentes”, va a remediar dicha debilidad.

A veces estas conductas generan sobrecargas digestivas y circulatorias que terminan haciendo más frágil, la propia condición.

Habría que preguntarse de dónde viene esta debilidad.

Puede que tenga un origen puramente físico y sea la consecuencia de alguna enfermedad que se ha tenido y se esté convaleciente. Puede que no se tengan los nutrientes necesarios, puede que se duerma poco, puede que se trabaje demasiado.

Puede ser que haya una anemia debido a otros factores.

Puede también que uno se vea delgado y crea erróneamente, que comiendo demás va a resolver ese estado. En general ocurre que cuando menos se come, los órganos se equilibran y se asimila mejor el alimento y justamente se aumenta de peso de esta manera.

Pero muchas veces la debilidad está asociada con algo referido solo al plano emocional, con la sensación de “pobrecito” que uno tiene enraizada.

Esta sensación de “no poder”, de impotencia, lo lleva a uno a consumir muchos nutrientes, con lo que el intestino y el hígado se debilitan, no se asimila lo ingerido y por lo tanto uno baja de peso y más débil se siente.

En general la salud adviene no por el sumar sino por el restar. Cuanto más cosas se sacan y más simple es la comida, menos desperdicio de energía va a haber y más fortalecido uno ha de estar.

LA ANSIEDAD

Etimológicamente la palabra ansiedad significa “ansiar ser”, es decir ser algo diferente de lo que se “es”.

Estar ansioso implica no aceptar el momento que se vive, no aceptar la realidad de uno, lo que se “es”.

Uno no está conforme con lo que es, con su realidad, con los otros, con la vida, uno quisiera que las cosas fueran diferentes. En esa no aceptación de la realidad y en ese anhelo por que las cosas sean distintas, se tapa el dolor de lo que “es”, ya sea comiendo, fumando, bebiendo, trabajando, o pensando obsesivamente en algo, parlotando con la mente incesantemente.

Cuando uno está atento y comienza a des mecanizar sus actos y sabe por qué come lo que come, sabe por qué no mastica, o por qué come rápido o por qué toma otra porción cuando con una era suficiente o por qué se maneja solo por impulso o por qué bebe sin parar, cuando se des mecanizan los actos y se está atento a cada instante, cuando se vive conscientemente, no hay ansiedad, hay comprensiones, no hay impulsos, tampoco hay represión, ni imposición, hay capacidad de reflexión, de sentir y vivenciar.

Es necesario estar consciente de cada bocado que uno ingiera, de saber por qué se come la galletita a pesar de haber comido satisfactoriamente, por qué se toma el café o el mate o por qué se necesita beber el vaso de vino o la torta de chocolate. En ese por qué uno se auto descubre. Se trata no de juzgar la respuesta, sino de ver el propio comportamiento y ser consciente de él.

En esa conciencia sin juicio hay transformación.

Pero para que esto ocurra, para poder ver y verse sin juicio, es necesario tener energía, ganas, cierta vitalidad.

Para tener energía, por alguna punta del ovillo uno tiene que comenzar.

En principio para des mecanizar los pensamientos y estar atento, se necesita descansar, comer lo mejor posible, hacer actividad física, estar impregnado lo más que se pueda de naturaleza.

EL CONDICIONAMIENTO FAMILIAR EN RELACIÓN A LA FORMA DE COMER

Cada familia tiene su forma particular de comer. Los niños comen en general de acuerdo a lo que los padres comen. Cuando en la casa la comida es carne, queso, pollo, pan, gaseosas, los niños comen eso y difícilmente acepten comer verduras y otros tipos de sabores, porque esos alimentos no son aceptados por los padres.

Cuando en la casa se comen cereales y verduras, los niños aceptan estos tipos de alimentos apenas dejan de ser lactantes.

A lo largo de nuestra vida comemos en función a como fuimos acostumbrados, al tipo de comida que recibimos de pequeños.

El gusto o el disgusto por uno u otro alimento, en general está íntimamente relacionado con el condicionamiento familiar, con lo que fuimos acostumbrados a comer o no desde niños y hoy, siendo adultos, funcionamos como niños, diciendo: “esto me gusta, esto no me gusta”.

Nos cuesta cortar con las costumbres que adquirimos en la infancia, nos cuesta abrirnos a lo nuevo, a diferentes sabores, a lo que puede ser beneficioso para uno. En general, estamos condicionados por la historia familiar.

Hay casos de personas que aún a los 40 años comen solo carne, pan, pastas, huevo, nada de frutas, nada de verduras; sucede que la comida a la que había sido acostumbrado desde niño era ésta.

Cuando la alimentación de una persona es variada e incluye varios tipos de alimentos, su mente se abre, acepta la vida y sus diferentes circunstancias, a los otros, a sí misma.

Cuando la alimentación es estrecha y siempre se come lo mismo, hay auto encierro.

Hay momentos en que por una necesidad particular, porque la persona tiene que cuidar su condición psicofísica, necesite comer austeramente y durante un tiempo el mismo tipo de comida.

Pero cuando siempre se come lo mismo porque a uno “no le gusta” tal o cual comida, o cuando en un plato hay que sacar por ejemplo la zanahoria o la cebolla, o las pasas de uva, no porque a uno le hagan daño, sino porque “no le gusta”, es necesario examinar que hay atrás de ese “no me gusta”.

Cuando se examina esto, puede uno encontrar que no termina de cortar con el niño que fué, con la infancia, con la necesidad de esperar algo..., con ese aspecto infantil del querer recibir.

Uno puede llegar a ver que está cerrado a lo nuevo, que mantiene una actitud caprichosa, que no se siente capaz de razonar, de actuar con madurez. Uno puede llegar a ver, a darse cuenta, que su necesidad es que lo de afuera se acomode a uno y que uno no tiene capacidad de adaptación.

En fin, es rico poder examinar todo esto en uno mismo, se encuentra un material valioso a partir de esa investigación para poder crecer y entender los comportamientos y elecciones en relación a la comida, que luego terminan expandiéndose a otros órdenes de la vida.

Muchos niños manipulan a los padres a través del alimento, especialmente con la madre y se rebelan buscando no comer, o comiendo solo ciertos alimentos y los padres se desesperan queriendo que coman verduras o frutas, o lo que sea y estos niños tratan de manejar la atención de sus padres a partir de esta rebeldía. Luego de adultos ya no tienen contra quien rebelarse, pero repiten el mismo comportamiento, perjudicándose a ellos mismos porque se cierran frente a comidas que pueden ser buenas para ellos.

EL VÍNCULO CON LA MADRE

La comida tiene que ver con la madre. La madre es la proveedora del alimento, por lo menos los primeros años de vida.

Sabemos también, que lo que ocurre los primeros años queda prendido a fuego en uno, queda enraizado, registrado corporal y psíquicamente.

La madre es la nutrición, nuestra forma de comer tiene que ver con ese vínculo.

De cómo ha sido esa relación depende cómo vamos a alimentarnos el resto de nuestra vida. Solo cuando comenzamos a madurar podemos cortar esa dependencia afectiva, vincular y funcionar entonces desde uno mismo, más allá de ese vínculo, de la necesidad de madre.

La voracidad frente a la comida tiene que ver con una gran necesidad de afecto y de llenar el vacío interno.

Es importante revisar el vínculo materno, porque la satisfacción o insatisfacción respecto de él, tendrá que ver con la actitud de la persona frente a la comida y la necesidad de esperar que de afuera se llene su propio manantial de afecto.

La anorexia también tiene que ver con el vínculo materno, esa falta de interés por la comida, es el desinterés por la vida.

El alimento se relaciona con el afecto, con el amor, cuando nos cuidan de niños, cuando nos

dan de comer con paciencia, dedicación, sin apuro o desinterés, sin angustia por si comemos o no comemos, nos están dando amor.

Luego cuando crecemos, si no hay interés por la comida o si hay obsesión por la misma, es porque relacionamos a ésta con el desamor y el amor. Todo esto, también tiene que ver con los vínculos primarios, ¿cómo me daba mi madre de comer, cómo me cuidaba, estaba a gusto, lo hacía con indiferencia, estaba conmigo realmente, se interesaba en mi o estaba su mente y su cuerpo en otra cosa y lo que hacía lo hacía por obligación?.

LA IMPORTANCIA DE LA CONEXIÓN CON EL DOLOR DE LA INFANCIA

Para poder sanar, curar nuestra relación con la comida, necesitamos conectarnos con ese dolor primario.

Existe el dolor de la humanidad, el que sentimos por el hecho mismo de ser humanos, existe el vacío existencial y a ese vacío le tememos y el temor nos produce dolor.

Pero también está el dolor primario del vínculo con los padres, que queda fijado en uno. Cuando se han vivido situaciones dolorosas, que todos hemos tenido, repercuten a lo largo de nuestra vida. Si no las exponemos, si no las vemos, si no nos adentramos en ellas, si no nos metemos en carne viva y las expresamos, las dejamos salir, no podremos trascender el dolor.

Cuando ese dolor se vivencia nuevamente, se expone, se ve, se comprende, cambia la vida de un ser humano, y entonces el vínculo con la comida también cambia, se equilibra.

*Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.*

Las Dalias

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

¿LA COMIDA SUSTITUYE AL AMOR?

Uno busca en la comida el amor, trata de llenar la carencia.

Por un lado necesitamos exponer el dolor, verlo descarnadamente, sumergirnos en él. Pero por otro lado necesitamos también darnos cuenta que el dolor propio no es distinto al del resto de la humanidad, que si lo vemos desde el auto-centramiento, sintiendo lástima por nosotros mismos o justificando o rechazando, nos llenamos de mayor debilidad y continuaremos buscando tapar ese dolor con algo, llámese comida o lo que fuera.

Si nos adentramos en el dolor, comprendiendo los propios mecanismos de la mente, que son los mismos a los de cualquier ser humano, lo cual significa, la necesidad de recibir, de ser querido, valorado, el miedo a la soledad, la confianza o desconfianza hacia la vida toda, si somos conscientes del condicionamiento familiar y social, si comprendemos nuestros vínculos primarios, si vemos como la corriente colectiva influye en nuestra forma de actuar y pensar, si vemos cómo la búsqueda de seguridad nos saca de nuestra posibilidad de equilibrio, entonces, al exponer el dolor, desde esa actitud, se generará una condición diferente en uno y otra cualidad energética, habrá madurez, inteligencia, capacidad de sentir y razonar.

Desde esta perspectiva el vínculo con la vida cambia y con la comida también.

Web: www.spalasdalias.com.ar
E-mail: info@spalasdalias.com.ar
Blog: blog.spalasdalias.com.ar
Facebook.com/SpaLasDalias
Youtube.com/SpaLasDalias