



LO QUE COMEMOS Y SU INCIDENCIA EN NUESTROS SENTIMIENTOS

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 100 | LAS DALIAS | 15-05-2014

El tipo de alimento, la calidad de los mismos, la cantidad y la combinación entre ellos hacen a nuestra forma, no solo física de funcionar, sino también a nuestro ánimo, conductas emocionales, sentimientos, alegrías, tristezas, desgano, enojos, y también la capacidad de estar abiertos, atentos, sensibles.

La elección que hagamos de los alimentos que consumimos, la forma de cocinarlos y combinarlos, determinarán el curso de nuestras vidas. El alimento es la base de la salud humana y entendemos a la salud, no como la ausencia de enfermedad, sino como una actitud de receptividad, apertura, amorosidad ante la vida.

Comer alimentos naturales nos hace más naturales, el consumo de alimentos vitalizantes o integrales, nos hace más íntegros, así como también comer cotidianamente alimentos artificiales, nos hace más superficiales.

La Medicina China y Del Lejano Oriente, relacionó el funcionamiento de los órganos con nuestras emociones. Un hígado sobrecargado tiene que ver con estados de irritabilidad y enojo. El mal funcionamiento del riñón implica sensaciones de miedo y temor más intensos. El desequilibrio en pulmón e intestino generan estados de tristeza. El mal funcionamiento del estómago, bazo y páncreas se vinculan con la sensación de escepticismo y desconfianza. A veces uno mismo puede darse cuenta qué órgano es al que más hay que darle atención en función de nuestro estado de ánimo.

¿Qué alimentos son los que sobrecargan a nuestros órganos y por ende generan sentimientos que afectan a nuestro estado de ánimo en general?

Si se consumen alimentos quimicalizados, harinas, dulces, azúcares, grasas saturadas en exceso, alimentos de cría intensiva (pollos, carnes, pescados, huevos), verduras con exceso de químicos como comúnmente ocurre con la lechuga, acelga, rúcula, tomate, papa, espinaca, leche de vacas criadas intensivamente, también sus quesos, yogures y demás derivados; le estamos dando un exceso de ácidos a nuestro organismo. Esto puede llegar a traducirse en desgano, desánimo, contracturas, dolores en diferentes partes del cuerpo, procesos inflamatorios, mal humor, irritabilidad. Si hay exceso de ácidos en nuestro organismo, que se generan en nuestro cuerpo por el consumo de ciertos alimentos, pueden llegar a agudizarse estados de desequilibrio emocional y de sobrecargas.

Todos nosotros, es decir, los seres humanos, para estar bien nutridos, necesitamos de carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas, grasas y agua. Estos son los componentes de la leche materna, y a lo largo de la vida, necesitaremos de estos elementos para sentirse bien, tanto física, como psicológicamente. Las proporciones de estos nutrientes, irán cambiando de acuerdo a las diferentes edades.

Suele ocurrir, que si alguno de estos elementos está en déficit o en exceso, esto nos generará desequilibrios, tanto en órganos y sistemas

corporales, como en nuestra psiquis. Ciertos nutrientes, que forma parte de los alimentos que consumimos habitualmente, pueden llegar a estimular nuestros estados psicológicos. Por ejemplo, cuando hay exceso de proteína y de grasa podemos llegar a tornarnos más agresivos, si hay falta de los mismos, ocurre lo mismo, entramos en estado de ansiedad.

El exceso de carbohidratos, por ejemplo, nos hace dispersos, inatentos, desganados, tristes. El reemplazo de los carbohidratos de combustión rápida (harinas, azúcares, helados, pastas, galletas, chocolate azucarado, alcohol), por los de combustión lenta (arroz integral, mijo, cebada perlada, trigo, avena, quínoa, maíz, centeno), tal vez, nos haga más atentos, vitales, energizados, precisos, con una mente más lúcida.

Por otro lado el organismo necesita de 3 elementos fundamentales para funcionar bien: Oxígeno, **Glucosa y Grasa**. Si alguno de estos elementos está en falta, por una necesidad natural de compensación, el otro estará en exceso. Por ejemplo, cuando no hay suficiente cantidad de oxígeno (que se obtiene de una buena y amplia respiración y de una actividad física tranquila), la persona busca compensar esta falencia, consumiendo carbohidratos o grasas. Cuando a una persona le faltan grasas ú oxígeno, busca compensarse químicamente, consumiendo más carbohidratos.

La falta de colesterol o el exceso, genera estados de ansiedad. La mielina del cerebro está recubierta por una capa de grasa, si ésta no existe el sistema nervioso se altera. Por eso el exceso de proteína animal no es bueno, pero la falta tampoco. Comer proteína grasa (pescado, queso de buena calidad de procedencia orgánica, en cantidades medidas, huevo orgánico) aporta esa cuota de grasa que el organismo necesita y el sistema nervioso también.

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

Las Dalias

Posada - Spa - Centro 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

Las dietas sin proteína animal pueden ser peligrosas para el sistema nervioso y el organismo en general. Necesitamos todos los nutrientes para funcionar bien. Si hay exceso de agua (alimentos crudos, frutas, harinas e hidratos, que generan mucosidad en el organismo), los procesos inflamatorios se agudizan.

Si hay exceso de fuego (alimentos muy elaborados con mucho aceite o proteína), el hígado se resiente y el organismo se acidifica también. El exceso de agua y mucosidad entristece a la persona y el exceso de fuego puede llegar a enojarla.

Ni una cosa ni la otra, de ahí que las dietas extremas, exceso de crudos o exceso de proteínas, no ayudan a equilibrar, por el contrario, luego generan más inconvenientes.

Si la persona consume café, mate, bebidas cola, estará más adrenalínica porque la cafeína excita al sistema nervioso y la adrenalina va acompañada de estados de ansiedad y temor y el riñón se verá afectado así como también el corazón.

Cuando una persona está bien nutrida, es decir tiene la cantidad necesaria(ni de más ni de menos de lo que el organismo está necesitando), le pasa como a un bebé, que queda satisfecho, tiene buen ánimo y es estable en sus emociones. La cantidad de comida que ingerimos también actúa en nuestro ánimo. Si comemos poco estaremos livianos y si comemos mucho estaremos pesados, sobrecargados, Esto se expresa también en nuestro ánimo, sintiendo liviandad, soltura o pesadez, sobrecarga... En verdad somos lo que comemos...

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