VIDA EN CONSCIÈNCIA

Si os hago la pregunta "**¿Saboreáis desde el corazón?**", ¿qué es lo primero que os viene a la mente? Tal vez es una experiencia vivida con alguien, un aroma agradable, un paisaje, un plato determinado,… Y si avanzamos un poco más y os digo: "Me gustaría que pensarais en algún alimento indispensable", ¿cuál os viene a la mente?

Tradicionalmente, se llama alimento a cualquier sustancia nutritiva que toma un organismo o ser vivo para mantener sus funciones vitales, así que… ¿consideráis el aire que respiramos un alimento?

Pero, demos un paso más y pensad… ¿cuándo ha sido la última vez que os habéis alimentado y qué alimento habéis tomado? Sabéis porqué habéis escogido ese alimento, qué tipo de hambre había tras la elección del mismo, cómo os lo habéis comido (rápido, lentamente, de pie, solos, en compañía, en el exterior, en un sitio oscuro y frío,…), en qué parte del cuerpo habéis sentido el hambre (en el estómago, el corazón, el cerebro, la boca,…)?

Desde **Vida en Consciència** me gustaría hablaros de algunos de los tipos de hambre que existen y que, a medida que vayáis leyendo, identifiquéis, en vosotros o en alguna de las personas que os rodean, por qué "hambre" os dejáis llevar:

- Sed. Cuando las personas tenemos sed, el cuerpo manda una señal de hambre, así que, en ocasiones lo que sentimos es sed y bebiendo agua, esta sensación desaparece.
- Hambre por estómago vacío. El estómago de los humanos està diseñado para expandirse ya que, en el pasado, se pasaba de vivir épocas de abundancia a otras de escasez de alimentos. Hoy en día, esta estrategia de supervivencia ya no resulta válida.
  Cuando el estómago se siente vacío, es sólo una sensación a la que es preciso dejar de hacerle caso. Se trata de una sensación física asociada al hambre, no de un hambre real

y cuando se come se hace para "llenar este vacío".

- Hambre emocional. Ésta es una de las formas más comunes de hambre y de alimentación disfuncional. Las personas utilizan, en muchas ocasiones, la comida como una manera de acallar el vacío interno que sienten por la vida que llevan, por la falta de contacto con ellas mismas, para tapar lo que sienten a raíz de vivencias pasadas o presentes,…

- Hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en sangre). Para funcionar, nuestro cuerpo necesita el combustible que obtiene al quemar grasas o quemando azúcares... normalmente, las personas disponen de un cierto nivel de azúcar en sangre que el cuerpo utiliza para caminar, respirar, pensar,… Cuando el nivel de azúcar en sangre disminuye y esto se combina con la aparición de emociones desagradables, existe la tendencia de comer alimentos poco saludables (pasteles, alimentos salados, chocolate con azúcar,…)
  La hipoglucemia es un problema común hoy en día y, en muchas ocasiones, se confunde con hambre; para resolverla es necesario evitar azúcares de baja calidad en la dieta y adecuar el momento en que se comen los azúcares saludables (como, por ejemplo, los contenidos en la fruta fresca.
- Hambre de variedad. Los antojos de variedad son un mecanismo de protección evolutivo contra la dependencia a una única fuente de comida. Los antojos son una forma natural de asegurarse de obtener una amplia variedad de alimentos para satisfacer los requerimientos nutricionales de las personas.

Se puede hacer una prevención para este tipo de hambre teniendo una alimentación variada,

equilibrada y adecuada a las estaciones del año.
- Hambre nutricional. Es la única forma real de hambre. Se manifiesta cuando el cuerpo tiene una demanda de nutrientes específicos. Dado que hemos enseñado al cuerpo a comer cualquier cosa que esté a la vista, el hambre nutricional no siempre se expresa de la forma más adecuada.

... y con todo lo que habéis leído hasta ahora, os pido que recordéis la última vez que habéis consumido un alimento y que os planteéis si...

- El hambre ha aparecido de forma súbita o gradual.
- La habéis sentido en el cuello o en el estómago.
- Ha sido urgente o paciente.
- Os habéis quedado insatisfechos o satisfechos.
- Ha estado relacionada con algún tipo específico de comida o habéis aceptado cualquier tipo de comida.
- Os ha resultado difícil o fácil parar de comer.
- Habéis satisfecho el hambre con alimentos "capricho" o con alimentos saludables.
- Os habéis sentido culpables tras haber comido o no ha existido sentimiento de culpabilidad.

Si habéis escogido la primera opción de cada de cada frase, os habéis dejado llevar por un hambre emocional; en cambio, si habéis elegido la segunda opción, habéis cubierto un hambre de tipo nutricional.

Y ahora, atendiendo a lo que habéis leído, os propongo que, cuando tengáis hambre, "**Saboreéis desde el Corazón**" aquello que comáis... Y para empezar a experimentar, os sugiero que cerréis los ojos i os centréis en vuestra respiración, y os alimentéis, de forma consciente, con el aire que entra en vuestro cuerpo y soltéis aquello que no necesitáis... A continuación, conectad con aquello que os llega desde la conexión con vuestro interior, escuchando lo que sentís, lo que os dice el corazón, en relación al alimento que habéis decidido comer...

Id a buscar dicho alimento y, desde la consciencia de lo que habéis sentido y hecho, cerrad los

ojos, respirad profundamente y oled el alimento, abrid la boca i dadle un mordisco, mantenedlo en la boca unos instantes y centraos en cómo masticáis,… sentid la textura del alimento, su temperatura, los matices en el sabor,… y, sentid cómo baja por vuestra garganta y como sigue el recorrido más abajo,… incluso… sentid cómo es recibido por el estómago… Y continuad disfrutando de la experiencia hasta haber terminado de comer el alimento que habéis elegido… Y al final, observad, desde la conexión con el corazón, qué os llega, qué palabra define la experiencia vivida y cómo os sentís tras **Saborear desde el Corazón.**

¡Gracias a las personas que os habéis dado la oportunidad de experimentar mi propuesta!
¡Gracias a las que abrazáis una Vida en Consciencia!
¡Gracias Thaïs[1] por tu orientación, tu acompañamiento y las experiencias vividas!

¡¡¡Gracias, gracias, gracias!!!

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmailcom
https://t.me/SomRiuConscienci

[1] Per a l'elaboració d'aquest article s'ha comptat amb l'assessorament de **Thaïs Loverdos**, Health Coach. Formada en: Mindful Eating y Mindfulnes, Living Raw Chef food, Coaching Wingwave en adiccions alimentàries, Alimentació macrobiòtica, energètica, vegetariana, vegana, crudivegana i cetogènica; i Naturópata.