

SERIE “SABIDURÍA DE ESTAR POR CASA”

Enfoque Holístico de la Nutrición

DEL GUSTO al SABOR

Nuevas emociones. Nuevas formas de alimentarse



DEL GUSTO AL SABOR

Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse

ANA ÁVILA

Tercer libro de la serie "Sabiduría de estar por casa"

©Ana Ávila

Copyright © 2016, [Ana Ávila](#)

Todos los derechos reservados

Diseño portada: [Finder Desing](#)

1ª edición electrónica

En este texto los consejos aportados no sustituyen el diagnóstico y terapia de un profesional de la salud. Si el lector tiene alguna duda, se debe dirigir a un terapeuta.

Se consiente la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, siempre que se cite la fuente.

Nota:

La intención de este libro es mostrar con claridad qué es y cómo se instala la función nutrición en la mente humana para poder recuperarla y ejecutarla en forma óptima.

La información que contiene puede ser fácilmente contrastada por medio de la observación y de la práctica, y lo que realmente se pretende con su publicación es que las personas que lean este texto puedan liberar sus mentes de prejuicios y condicionamientos adquiridos.

Índice

Normas básicas de salud

Introducción a una nutrición consciente

Consumo de carne y desarrollo personal

Equilibrio emocional y consumo de proteínas

Funciones básicas: Respiración, nutrición y descanso

¿Qué relación tiene el sueño con la respiración y con la nutrición?

Hábitos para el descanso:

Para qué sirven y cómo se auto regulan.

Enfoque holístico

La clave para un sueño reparador es irse a la cama en paz.

Despiertas según has dormido...

Pagar el pato

Dormir, comer y jugar...

Capacidad de centramiento personal y transpersonal

Sensación de que el tiempo «vuela»

Tiempo de transición. De comida en comida

Regulación del sistema nervioso

Regulación sistema hormonal

Ejemplo cómo regular el exceso de apetito en forma holística

Brillar con luz propia. ¿Cuánto te cuesta vivir?

Variable ambiental

Carácter y personalidad

Personas primaverales...

Suplementos y luz

¿Cuándo se han de tomar suplementos?

Eficiencia energética personal

Carga y descarga del cuerpo humano

Acción de carga o calentamiento... ¡qué gusto!

Acción de descarga o enfriamiento... ¡qué placer!

¿Amor o sexo? ¿Placer o gusto?

El paso del tiempo. ¿Qué o quién lo marca?

Ejercicio para eliminar vínculos emocionales:

Recuperación de ficheros compartidos

Introducción histórica global

Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse

Emociones y sistema inmune

Del gusto al sabor

Configuración inicial. km. 0

Sumar y restar impresiones

La ley del mínimo esfuerzo

Evolución de los sabores-sentidos

Relación entre el uso de la sal y el abuso de sabores

¿Qué deberíamos haber aprendido en lo que a la nutrición se refiere?

Nutrición. Equilibrio químico-emocional

Educación integral

¿Cuáles son las etapas a superar en cuanto al gusto se refiere?

Formación y crecimiento humanos

Características de cada periodo

Dinámica de la evolución

Ciclo evolutivo

Objetividad y subjetividad

¿Cómo aparecen las caries?

Sobrepeso y delgadez extrema

Autorregulación personal

Estrés y alimentación

1. Tiempo que dispones para la comida.
2. Actitud ante la comida.
3. Persona que cocina los alimentos.
4. Personas con las que compartes los alimentos.

Resumen de actitudes básicas

Acerca de las intolerancias alimenticias

Alergias ¿Cómo usas los 5 sentidos?

Sentido de la identidad personal biológica. Autoestima

Alergias audio visuales

Invasión del espacio. Alteración del tiempo personal.

Olor. Posicionamiento en el tiempo

Color o conciencia visual. Respuestas ante el tiempo y el espacio.

Tiempo

Espacio

Oído. Posicionamiento en el espacio, (sabor, tacto)

Relación sonido – tacto

Relación sabor/tacto - oído

Actualización tema alergias piel- mucosas

Problemas piel. Barrera exterior. Límites. Carencia padre

Problemas de mucosas. Barrera interior. Capacidades. Carencia madre

La chispa de la vida...

Visión holística del sentido del olfato y de la función respiratoria

Nacemos. Importancia del parto

Centro basal. Riñones suprarrenales.

¿Hambre o apetito? ¿Comida o sexo?

Amor libre

Vivir en la tercera dimensión es la muerte

Anexo 1

Riñones. Visión holística

¿Cómo funcionan?

¿Qué daña al riñón?

Anexo 2

Estabilidad de humor y concentraciones de azúcar

Qué comer o beber

Cuando comer o beber

Efectos de la adrenalina

¿Cómo controlar un nivel adecuado de azúcar en la sangre?

Anexo 3

Códigos tiempo/espacio

Anexo 4

Alergias y estrés

Breve apunte sobre el estrés

Anexo 5

Emociones y consumo de nutrientes

Principios inmediatos. Enfoque holístico

Proteínas

Hidratos de carbono:

Grasas:

Vitaminas:

Minerales:

Agua:

Anexo 6.

Método cronos. Dieta orientativa

Desayuno

Almuerzo.

Comida

Merienda

Cena

Actitudes recomendadas:

Ejemplo de dieta con enfoque holístico

Anexo 7

¿Qué relación tienes con tu cuerpo?

Parámetros de relación

¿Tumbados, sentados o de pie?

Anexo 8

Caldo depurativo

Desintoxicación, depuración, regeneración

Estimado lector:

Normas básicas de salud

Lleva una alimentación adecuada y revísala en cada cambio de temporada con el fin de ajustarla a los biorritmos estacionales.

Descansa. Por medio del descanso se regenera el cuerpo. Hay que dormir las horas adecuadas y descansar llevando la atención a la respiración por lo menos una vez al día.

Haz ejercicio ya que proporciona equilibrio físico y mental. Para empezar basta con pasear y ejercitar la respiración consciente.

Revisa tus relaciones. Las personas con las que te relacionas causan efectos en tu salud. Si son inseguras causan inseguridad, si son desordenadas causan desorden, si son críticas o maliciosas causan malos pensamientos, etc.

Escribe tus sentimientos en un diario. Escribir ordena tu mente. Cuando tengas un mal día, escribe como te sientes y anota también las interacciones importantes que hayas tenido ese día y relaciona como estabas antes y cómo después; incluye también las llamadas telefónicas.

Viste lo más funcionalmente que puedas. La ropa manifiesta el control del tiempo y del espacio por el que circulamos y manifiesta el control y conocimiento de los elementos.

El cuerpo siempre tiene razón y cuando se queja es por algo. Cuando notes molestias hazte esta pregunta: ¿Qué no estoy haciendo adecuadamente?

INTRODUCCIÓN

Introducción a una nutrición consciente

Hoy día existen infinidad de textos en el mercado que proclaman las excelencias de todo tipo de dietas. Las más sensatas integran pautas de alimentación con pautas de mantenimiento físico aunque ahora están de moda las que recomiendan la ingesta o el rechazo de alguno de los nutrientes básicos para el desarrollo humano. Otras inciden en la necesidad de tomar suplementos o llevar unas rutinas que nos llevan a reprimir nuestras necesidades emocionales y lo cierto es que, la inmensa mayoría de las personas preocupadas por su peso o por su salud, las han probado todas o alguna versión parecida. Algunas veces funcionan y otras no...

Voy a poner como ejemplo la valoración que hice de un libro donde se propugna la vuelta a la dieta de los hombres de las cavernas:

«En este libro, el autor propone una vuelta a los hábitos de vida del paleolítico y argumenta que la vida sedentaria, impuesta por el desarrollo de la agricultura, es la causa de los problemas de salud que asolan a la humanidad. Para ello analiza minuciosamente el sistema digestivo humano y la composición de los principales nutrientes, proteínas, hidratos y grasas. Los hidratos de carbono pertenecen al plano vegetal y de los cereales podría decirse que son rayos de sol concentrados en granos. *¡La evolución consciente del hombre está ligada al proceso de siembra y recolección del grano!* a su molienda y a la posterior elaboración de panes, tortas, papillas, etc. Los hidratos o vegetales, y particularmente los cereales, son energía solar que inunda nuestra sangre y llega a nuestro cerebro sin apenas tener que procesarla, una especie

de néctar de los dioses. Fue la agricultura la que hizo posible el desarrollo de la *conciencia de humanidad* al igual que, en el proceso anterior a la agricultura, el fuego tornó nuestra naturaleza animal-instintiva en racional al permitir que nuestro estómago y cerebro procesaran más y mejores proteínas. Y fue la naturaleza la que dispuso la predominancia de alimentos animales y silvestres (*sin cultivar*), durante los millones de años que duró la prehistoria.

En mis libros «El cuerpo sabe. *Una visión actualizada del mito de Perséfone y Edita tu vida. Visión holográfica de la realidad*», explico con claridad el sentido de la evolución nómada, las características de cada uno de los planos evolutivos humanos y su relación con el plano mineral, vegetal y animal. También explico cómo actuar para mantener dicha memoria activa en nuestras vidas sin necesidad de prescindir de los avances realizados en los últimos 50.000 años (*más o menos*). Una analogía válida y muy actual para entender este proceso es pensar en el tiempo anterior al neolítico como un tiempo de construcción y configuración del hardware y del sistema operativo humano; *con la llegada de la agricultura, el hombre empieza a utilizar el software relativo a la conciencia de la humanidad* y necesitará todavía muchos años más para completar su periplo operativo. De hecho, todavía podría considerarse como un principiante en el uso de la mente consciente.

Así que en relación a esta dieta baja en hidratos sólo voy a decir que las personas que se sienten atraídas por ella son personas que sienten la prioridad de «moverse» anímicamente. Al rechazar los hidratos están rechazando su *naturaleza solar-vegetal* y mejoran de sus síntomas porque eliminan la frecuencia del sol de sus alimentos y así equilibran su exceso de quietud o vida sedentaria. (*Quizás no de su cuerpo pero sí de sus almas*). La función solar y también la de los vegetales es la de fijarnos y mantenernos centrados en relación a nuestra conciencia superior (*o conciencia transpersonal*), y es incompatible con un ego muy desarrollado o anclado a la tierra. En el fondo, estas personas son como árboles con raíces muy profundas que les ligan a su herencia emocional de tal forma que, ni por un momento, son ellos mismos.

Son personas que están permanentemente en relación «a»... y no en el presente.

El no comer cereales les permite neutralizar, en parte, dicha frecuencia y el aporte generoso de proteína animal les da el impulso necesario para sentirse vivos o actualizados.

Las personas con el problema contrario, las que tienen demasiada conciencia global/transpersonal y poca conciencia de su pasado, sienten tendencia a rechazar las proteínas animales y se sienten mejor (*o más enraizadas*) cuando toman cereales-hidratos. El problema radica en que no solucionan el problema de fondo y, por tanto, no avanzan, emocionalmente hablando, pues todas sus funciones y alimentos están encaminados a neutralizar su forma de ser, sus carencias personales y anímicas. En estos casos, la comida no cumple con su función regeneradora y equilibradora sino que actúa como compensadora de emociones y como consecuencia de ello, para avanzar y sentirse vivas «visceralmente», necesitan de las emociones de los demás, ser reconocidas y estar permanentemente activas o conectadas con el exterior.

El exceso de hidratos hace pensar-procesar continuamente y te fija a la tierra. Te vuelve racional y analítico en exceso. En la dosis justa te da fuerza y soporte vital para ocupar tu lugar. *Los hidratos alimentan al Yo. Sol interior. Cuando los rechazas lo que deseas en el fondo es cambiar, liberarte de tus raíces...*

El exceso de proteína animal te hace «sentir» te fija a las personas y te vuelve sentimental. *Las proteínas animales alimentan al Tú o agua interior. Cuando rechazas las proteínas estás rechazando el contacto con los demás pero no lo sabes...*

Por eso mi propuesta se centra en dejar de lado todas estas dietas que en su mayoría fueron propuestas como respuesta a una problemática concreta y exponer las claves holísticas de la nutrición.

Y sobre todo, dejar claro que es la nutrición del alma la que determina los alimentos que nuestros sentidos van a reclamar.

Consumo de carne y desarrollo personal

El consumo de proteína de origen animal, concretamente de carne o productos cárnicos derivados de la carne como fiambres y embutidos, es un tema que preocupa cada día a un mayor número de personas. Variables como *el cambio climático* o *el respeto por la forma en la que son criados y sacrificados los animales*, son expuestas en todo tipo de foros por lo que el hacerse *vegano* o *vegetariano* o quizás *ovo-lacto-vegetariano*, empieza a ser un modelo a seguir para todas aquellas personas que se dicen o consideran espirituales o simplemente eco-ambientales. Otras muchas, sin entrar en debate alguno, se plantean reducir su ingesta de carne como parte de una mejora en sus hábitos de salud, alarmadas quizás por la gran cantidad de noticias que inciden en el riesgo que conlleva el abuso de grasas saturadas y el consumo excesivo de proteína animal. Desde un punto de vista holístico y con el ánimo de poner orden en esta maraña informativa/desinformativa voy a exponer las claves que computan a la hora de comer carne..., dejando fuera todo tipo de consideración política, social, económica, etc., (*variables mentales*), y poniendo el enfoque en el cómo *lo está viendo nuestro cuerpo* que es al fin y al cabo el que tiene la prioridad en este tema. Para no hacer el tema más complejo vamos a pensar en las proteínas como si fueran los ladrillos con los que se construyen y regeneran las células de nuestro cuerpo. Estos ladrillos son necesarios para la construcción y mantenimiento estructural de tu identidad personal orgánica, al igual que los ladrillos son necesarios para construir o reparar una casa. Es obvio que si tenemos una vida con mucho desgaste físico, mental o emocional, nuestra necesidad de reparación será mayor que si llevamos una vida de paz y armonía y tenemos un trabajo que nos gusta a rabiar. El requerimiento diario

debe tener en cuenta la edad, el tipo de trabajo, si se hace deporte, si se está en periodo de estudio o aprendizaje, etc.

Ahora quiero que imagines a la hora de pensar en ingerir cualquier proteína animal o vegetal no en la forma como te la encuentras en el plato ya cocinada, sino que incluyas en el *proceso nutritivo* todo el proceso de recolección, compra y cocinado; y ahora quiero que todavía vayas un poco más allá...

En el caso de la proteína animal (*ternera, pollo, pavo, pescados, huevos, etc.*), tienes que integrar el coste de conseguirlas tanto da si su origen es salvaje, al tener que cazarlas, o criadas por ti en tu propia granja. Y en el caso de las proteínas de origen vegetal (*legumbres, semillas, frutos secos, cereales, etc.*), recolectarlas o cultivarlas por ti mismo. Queda claro que tienes que imaginar bastante...

Desde un punto de vista holístico, el valor nutricional que el cuerpo otorga a un alimento incluye la forma de obtenerlo, sin tener en consideración los factores socio-económicos que han convertido el 'comer carne' en algo barato y accesible para millones de personas. Ayuda el imaginar que las impresiones que tu cuerpo te da relativas al tema 'apetito y sabor', son las que te daría un niño pequeño de unos 6 o 7 años que va cogido de tu mano allá por donde te lleven tus rutinas diarias. Ese tipo de 'mentalidad' que se pregunta todo el tiempo: ¿y esto de dónde viene? ¿Cómo se consigue? ¿Quién lo ha cultivado? ¿Cómo se hace? ¿Tú lo podrías hacer? Etc. Realmente el cuerpo, y concretamente el sentido del sabor, tienen la capacidad de leer el código de barras que todo alimento, animal o vegetal posee, puede que tú no te des cuenta pero tu lengua detecta no solo el sabor sino también la cualidad de todos los nutrientes que posee el alimento que te llevas a la boca; cada alimento posee una información análoga a los códigos que, por ejemplo, llevan los huevos tatuada en la cáscara que informa de la edad o frescura, el sitio de origen y también nos habla de cómo ha sido cuidado desde que fue plantado o criado hasta su cosecha, si es un vegetal o de cómo fue sacrificado, *en el caso de los animales*. Y aunque esta información o rastro de vida puede ser modificada en parte por la forma de cocinarlo o los aditivos, esta misma modificación y adicción es una información que confunde al cuerpo ya que viene configurado de 'serie' para leer solo la información natural o ecológica. Es por eso que la única forma coherente con la evolución humana pasa por consumir proteínas y, en general, todo tipo de alimentos, cultivados y criados en forma ecológica por mucho que, acostumbrados a la producción '*industrializada versus deshumanizada*', la producción ecológica tenga un coste económico algo mayor. Aunque todo el que ha dado el paso hacia el consumo ecológico sabe que compensa sobradamente en todos los sentidos incluido el económico pues suele pasar que al integrar el ritmo que la producción ecológica impone en la cocina te vas volviendo sostenible en otros aspectos de tu vida. En el fondo es un viaje de retorno a lo natural que recién acabas de empezar.

¿En qué casos sería positivo tomar proteína animal? ¿Alguna clase en particular?

Cuando las proteínas animales se toman en la dosis justa y en el momento justo, el cuerpo las asimila sin problemas, es más, las recibe con alegría. Si piensas en la crisis económica provocada por *el exceso de construcción-ladrillo que ocasionó la burbuja inmobiliaria*, puedes entender también que ingerir un exceso de carne provoca el caos en tu sistema y obstruye el funcionamiento de los órganos implicados en el sistema

digestivo y de asimilación. El animal elabora sus propias proteínas a partir de los aminoácidos que ha consumido del mundo vegetal y en este proceso de elaboración proteica, *el animal carga su proteína con su código genético*, es decir, sus instintos animales, su información de corpulencia, su energía y fuerza bruta e instintiva.

Esta información de *identidad biológica* es lo que inconscientemente hace que las personas sientan predilección por un tipo de carne u otra, siempre claro está que su economía les permita elegir libremente.

No es igual pensar en un buen filete rojo y jugoso que en uno muy hecho, o en una pechuga de pollo empanada, o asada vuelta y vuelta que en una hamburguesa, que en un guisado de carne gelatinosa, o en una parrillada de embutidos, etc. Cada una de estas variedades de carne nos aporta un 'carácter' una identidad emocional-instintiva más allá de los aminoácidos que toda proteína animal nos aporta.

Aunque una mayoría de estas personas que comen filetes casi todos los días producidos en forma industrializada/deshumanizada, serían mucho más consecuentes en este consumo si tuvieran que salir al campo a conseguir dicha carne/animal por sus propios medios. Aunque si lo piensas, sus propias apetencias están condicionadas por su forma de vida industrializada/deshumanizada en la que ellos mismos son 'cosechados' en sus puestos de trabajo así que no tiene mucho sentido tratar de cambiar la forma de alimentarse de una persona si a la par no conseguimos cambiar la forma en la que vive y trabaja en su día a día haciendo que también sea una forma de vida lo más natural posible desde el punto de vista de los ritmos naturales.

Por ejemplo:

Comes filete o te apetecería comerte un buen filete cuando tu sistema nervioso no está preparado para enfrentar los retos de la vida sedentaria-civilizada. Cuando tienes que refrenar tus instintos de 'morder' de 'atacar'... La apetencia continua de productos cárnicos y derivados implica represión de los Instintos 'animales'. Instintos reprimidos no es igual a instintos transmutados en conciencia de humanidad y hábitos saludables que hacen que la carne roja apenas llame tu atención.

En general la apetencia de carnes rojas, o alimentos procesados con apariencia 'roja' o de tripa, con contenidos de sangre y vísceras, refuerzan la pérdida de identidad personal, el sentimiento de que la vida es una 'lucha' o es difícil. También el vivir como un 'obrero' trabajando en clave de esclavitud, haciendo turnos o desarrollar trabajos que no llenan las necesidades de tu alma (aunque tengas mucho dinero), hace que nos sintamos atraídos por la carne para mantener a raya nuestros instintos de luchar o de huir. En estos casos, dejar de comer carne por 'idea' o por salud, origina una insatisfacción en nuestro plano instintivo que se deriva a otro tipo de satisfacciones como puede ser la sexual o da paso a mal humor y pérdida de alegría de vivir. En la medida que el animal-carne que ingieres es más grande, más fuerte es tu sentido de lucha e insatisfacción a la hora de vivir.