

Alimentación y emociones

por Marta Brzeska



Cómo transitar desde
la ansiedad a una vida
en Plenitud.

Cómo la cocina puede
nutrir nuestro bienestar
emocional.

¡Hola! ¿Cómo estás?

Cuántas veces al día escuchamos estas palabras, ¿verdad?

¿Cuántas veces contestamos lo que realmente sentimos?

Déjame hacerte más preguntas.

...y antes de contestarlas, tomate tu tiempo para respirar y sentirte un poco más.

¿Cómo te sientes?...

¿Qué necesitas?...

¿Qué se mueve dentro de ti en este mismo instante?...

¿Qué te apetece hacer hoy?...

¿Cuántas veces al día escuchas o (te) haces estas preguntas?

A que no tan a menudo, ¿verdad?

¿Cuántas veces nos paramos a respirar y observar como nos sentimos y que realmente necesitamos, en vez de caer en nuestros mecanismos y buscar la respuesta a través de la comida?

Déjame seguir preguntando:

¿Cuántas veces te has sentido cansado, sin vitalidad, y en vez de darle un suspiro a tu cuerpo y descansar, has acudido a la comida para darte un subidón de energía?

¿Cuántas veces te has sentido solo o triste y en vez de abrazar tu estado y darle un poco de amor, has pensado en o agarrado directamente esa barra de chocolate o seguías comiendo aunque ya no tenías hambre?

¿Te suena sentirte enfadado, frustrado, ansioso, vacío y buscar soluciones rápidas a través de la comida?

¿Por qué crees que vuelven los mismos antojos?

¿Por qué comemos rápido y a veces de una manera compulsiva?

¿Cómo parar estos hábitos?

¿Cómo nutrir las emociones sanas y naturales para el ser humano, tales como alegría, conexión, inspiración y coraje a través del alimento?

¿Cómo armonizar las emociones menos agradables y destructivas como el miedo, la tristeza/depresión, victimismo y enfado?

¿Por qué crees que vuelven los mismos antojos?

¿Por qué comemos rápido y a veces de una manera compulsiva?

¿Cómo parar estos hábitos?

¿Cómo nutrir las emociones sanas y naturales para el ser humano, tales como alegría, conexión, inspiración y coraje a través del alimento?

¿Cómo armonizar las emociones menos agradables y destructivas como el miedo, la tristeza/depresión, victimismo y enfado?

Sé que son muchas preguntas, muchos temas y mucho que explorar.

Empecemos por lo básico:

La naturaleza de las emociones

Las emociones nos acompañan en nuestro caminar cotidiano por la vida.

Gracias a ellas sabemos que nos sucede realmente en cada instante, que energía se mueve dentro de nosotros (la palabra emoción viene del latín 'moveré'), cuales son nuestras necesidades, que nos falta, que nos apetece, que pide más atención, que nos conviene, hacia donde nos queremos dirigir y cuales son nuestros anhelos.

Gracias a nuestras emociones nos conocemos mejor, crecemos, desarrollando nuestro mayor potencial humano.

Sin ellas nos falta esta brújula interior, tenemos el 'peligro' de vivir desde la mente, de no sentir la vida y nuestra conexión con ella.

Si no nos permitimos sentirnos (reprimiendo nuestras emociones), no podemos llegar a nuestro Ser, de ahí no podemos manifestar nuestros sueños más profundos, florecer y disfrutar de la vida plenamente.

¿Cuál es la relación entre nuestras emociones y la alimentación?

¿Qué te parece a tí?

Déjame recordarte un poco.

*** A nivel fisiológico y energético:**

Si observamos nuestro cuerpo un poquito más, nos daremos cuenta que el sistema digestivo está ubicado en los mismos lugares donde nacen y se mueven nuestras emociones (desde el chakra raíz hasta la garganta). También según muchas tradiciones de salud holística (como la tradicional medicina china) cada órgano representa una emoción, como los riñones – el miedo o el coraje, el hígado - la rabia o la creatividad, etc.

De eso hablaremos más adelante.

*** Desde la perspectiva del desarrollo del ser humano:**

Nada más venir a este mundo, recibimos el alimento de nuestra madre. Esta leche, tan rica en nutrientes, nos aporta no solo el alimento para crecer y fortalecer nuestro sistema inmune. Su otra gran función es de transmitir sensaciones de seguridad, amor y cariño.

Nuestro primer alimento entonces está relacionado con el sostén y el bienestar emocional.

De ahí podemos entender porque en la edad adulta pueden surgir los antojos de lácteos o de cosas dulces y cremosas. En nuestra mente inconsciente tenemos grabada la información de seguridad y apoyo emocional a través de estas sensaciones. Y si nos encontramos en una realidad emocionalmente menos nutritiva o segura, si estamos tensos y algo desamparados, en algunas personas se puede activar la memoria inconsciente de la leche materna como apoyo y pueden sentirse muy atraídas por lácteos o alimentos dulces y cremosos.

¿Lo puedes ver?

¿Conoces a alguien que tenga este tipo de antojos?

Cuando somos pequeños, muchas veces crecemos asociando la comida con diferentes contextos sociales y estados emocionales, tales como los postres del domingo, las fiestas de cumpleaños, el chuche como un 'premio' o para aliviar un malestar emocional.

Y ya como adultos, seguimos dirigiéndonos (la mayoría de las veces de una manera inconsciente y automática) por muchos de estos hábitos, cayendo en los automatismos y hábitos no tan sanos, como antojos, comer compulsivamente, comer demasiado, comer cosas no tan saludables o comer cuando no tenemos hambre.

Muchas veces detrás de estos hábitos alimentarios hay emociones que piden atención, hay emociones que nos 'cuesta' abrazar y hay necesidades que quieren ser satisfechas.



¿Cómo sabemos que nuestra relación con el alimento no es del todo armoniosa y que pide un reajuste?

Aquí van algunos ejemplos:

- Cuando comemos de prisa. (sin masticar bien, sin estar presentes, sin disfrutar)
- Cuando comemos sin hambre.
- Cuando nos pasamos de la cantidad (el estómago ya está lleno, pero seguimos llenándonos de comida.)
- Cuando estamos llenos (de comida), pero seguimos pensando en comer. como si no pudiéramos satisfacernos.
- Cuando no paramos de picar durante todo el día.
- Cuando dedicamos mucha energía a la comida (pensando todo el rato en que vamos a comer, que vamos a comprar, como lo vamos a preparar, que nos apetece, etc.)
- Si sentimos culpa, aversión, apego o cualquier otra emoción no pacífica cuando pensamos en la comida.

Si te sientes identificado con uno de estos ejemplos, sigue leyendo. Espero que encuentres inspiración y soluciones interesantes.

¿Entonces que buscamos cuando comemos compulsivamente?

Hay todo un abanico de impulsos, motivaciones y en realidad necesidades detrás que piden atención.

Si realmente quieres entender y armonizar tu relación con el alimento, el primer paso es descubrir que necesidad se esconde detrás de tus hábitos.

Aquí van algunos ejemplos:

1. Necesito llenarme

Esta necesidad está bastante vinculada con los primeros años de nuestra vida, cuando, siendo bebés, buscábamos alimento no solo físico pero también emocional.

Los primeros tres años de nuestra vida son cruciales para satisfacer la necesidad básica de la seguridad y nutrición en todos los sentidos.

Si ese ciclo del desarrollo no se pudo concluir del todo (por varias razones), podemos quedarnos atrapados a un nivel inconsciente en un vacío, una carencia emocional, que intentamos llenar siendo adultos.

Esa carencia puede ser fuente de varios desequilibrios alimentarios y psicológicos. En algunos casos nos lleva a comer compulsivamente, en otros a relaciones co-dependientes, a adicciones o simplemente a operar desde una creencia (inconsciente): 'Nunca estoy satisfecho/a. No tengo suficiente. Necesito más.'

Piensa, o mejor siente un poco.

¿Qué buscamos realmente cuando comemos compulsivamente?

Afecto... conexión, dulzura, sostén, seguridad, afinidad, sensación de pertenecer, de estar en casa.

Sabiendo esto, piensa, siente. :

¿De que maneras (constructivas y creativas) puedes satisfacer esta necesidad?

¿Qué me da sensación de satisfacción.?

Afecto.? dulzura.? conexión?

Siente, explora. y déjate guiar por tus sensaciones.

Busca en tu vida cotidiana situaciones y relaciones afectivas.

2. Necesito un premio

Esta necesidad está muy vinculada a como nos educaron nuestros padres y la sociedad en general, que está basada bastante en un paradigma:

- ´ Trabajo para obtener resultados
- ´ Cuanto más trabajo, más resultados obtengó
- ´ Lo doy todo y luego me merezco un premio.
- ´ Me he sacrificado tanto, ahora me toca recibir a mí , etc.

¿Te suena?

Desde muy pequeños se nos enseña que hay que hacer mucho esfuerzo para obtener algo, o para recibir una recompensa.

En términos prácticos este patrón puede manifestarse en personas que lo dan todo, trabajan mucho, dedican su tiempo a los demás (sea la empresa, los clientes, la familia.), y mientras tanto ignoran las necesidades de su cuerpo (parar, descansar, comer, disfrutar, etc.) y llega un momento (por ejemplo al final del día) cuando se sienten tan cansados, vacíos de energía que ´ atacan la nevera o cualquier cosa que se pueda meter en la boca.

Ojo! Hay una trampa:

Muchas veces hacemos al revés: ´ trabajamos muchísimo, nos pasamos de limite de servir al mundo (piensa por ejemplo en las madres que no paran en todo el día) porque luego sabemos que llegará un momento (muchas veces a solas), cuando podremos hincharnos de todo lo que aparezca en el horizonte, porque ´ nos lo merecemos , porque ´ ha venido la hora del premio .

¿Cómo podemos armonizar este patrón?

Armonizando nuestros ritmos, equilibrando el dar y el recibir, escuchando a las necesidades del cuerpo, tomando el tiempo para cuidarnos y regularnos.

Liberando creencias viejas . Sintiéndonos merecedores de todo lo que bueno, sin tener que sacrificar nuestro bienestar.

Preguntas que te pueden inspirar:

¿Cómo puedo vivir en más armonía?

¿Cómo puedo equilibrar mis horas de trabajo con mis horas de descanso?

¿Cómo puedo disfrutar más?



3. Necesito ser eficaz (antojos yan)

Aquí estamos hablando sobre todo de imponer a nuestro cuerpo un ritmo que no le corresponde.

Imagínate esta situación: media tarde, las 16 o 17:00, has hecho muchas cosas hoy, el cuerpo se siente cansado y con ganas de parar, pero todo lo que te queda por hacer, todavía hay que seguir, incluso con cosas fuera del trabajo como recoger la casa, cocinar, atender a tu familia, salir con amigos.

El cuerpo pide un parón, pero tú quieres seguir, rendir, ser eficaz.

¿Qué haces?

Pues puedes caer en la trampa de antojos YANG, o sea buscar 'la gasolina' artificial para darle al vehículo de tu cuerpo.

Los antojos Yang son normalmente cosas saladas y crujientes y que tienen muchas calorías: patatas fritas, crackers, tortitas de arroz, frutos secos, huevos, carne, etc.

Son alimentos que representan energía masculina, la de acción, rendimiento y resultados rápidos.

También nos puede apetecer comer estos alimentos cuando estamos intentado procesar emociones yang, tipo enfado, rabia, frustración.

Estas emociones se acumulan en la mandíbula y muchas veces buscamos algo crujiente para descargar la tensión en esa área.

Alternativas armoniosas:

Primero equilibrio.

Volver al cuerpo.

Armonizar nuestros ritmos.

Antes de seguir "rindiendo", darnos una pausa para reponernos y regenerar. Darnos cuenta que el cuerpo bien descansado (revitalizado) es la mejor fuente de energía y rendimiento.

Ejemplos de antojos YIN:

Azúcar, dulces, chocolate, café, helados, yogur, lácteos blandos, estimulantes, alcohol, drogas.

Soluciones:

En realidad es volver a lo mismo de antes: encontrar un equilibrio y ritmos naturales en nuestras acciones, pensamientos y comida.

Buscar maneras creativas para reducir estrés y tensión.

Reducir alimentos yang (siguiendo la ley natural que dice que los opuestos se atraen, cuando más yang comemos y nos sentimos, más yin vamos a buscar.)

Recuerda:

El dulce relaja, suaviza, decontrae.

Pero tomado de una manera excesiva, nos descentra, crea dispersión, falta de enraizamiento, acidifica el cuerpo y debilita los huesos.

Y obviamente nos va a llevar al otro extremo: antojos YANG (que de vuelta nos van a contraer, tensar, secar, calentar demasiado.).

Espero que esta explicación de dinámica energética de los alimentos te haya servido de entender desde donde te mueves y que buscas en tu relación con el alimento.

La regla es muy sencilla:

‘Me tenso/contraigo/estreso= busco relajación, distensión, soltar y ablandar.

Espero que esta explicación de dinámica energética de los alimentos te haya servido entender desde donde te mueves y que buscas en tu relación con el alimento.

5. NECESITO EVITAR/NO SENTIR

Esta motivación va más allá de la dinámica energética de nuestros hábitos y nuestro estilo de vida.

Se manifiesta muchas veces en simplemente comer demasiado y cuando no sentimos hambre.

Puede ocurrir en momentos de ansiedad y agobio emocional, cuando las emociones o una situación en concreto nos parece tan intensa que no sabemos como gestionarla y queremos huir del cuerpo, anestesiarnos, no sentir o bajar la intensidad

Imagínate a una persona que siente mucha rabia, pero está educada o acostumbrada a no expresarla ni tampoco sabe como liberarla.

¿Qué hace?

Se la traga comiendo para no explotar, para no sentir.

Lo mismo puede pasar con otras emociones como la tristeza, la soledad, el dolor emocional.

Pero ya sabemos que ninguna emoción desaparece si la resistimos o intentamos esconder.

Si seguimos con este patrón, corremos el peligro de vivir anestesiados, desconectados y llenos de bloqueos en todos los niveles.

Soluciones/sugerencias:

Trabajo corporal para liberar las emociones.

Trabajo terapéutico de acompañamiento.

Respiración.

Meditación (por ejemplo mindfulness).

Aprender a abrazar todo nuestro paisaje interno. Comunicar nuestras emociones y necesidades.

6. NECESITO NUTRIENTES

Esta motivación va más allá de la dinámica energética de nuestros hábitos y nuestro estilo de vida.

Se manifiesta muchas veces en simplemente comer demasiado y cuando no sentimos hambre.

Puede ocurrir en momentos de ansiedad y agobio emocional, cuando las emociones o una situación en concreto nos parece tan intensa que no sabemos como gestionarla y queremos huir del cuerpo, anesthesiarnos, no sentir o bajar la intensidad

Imagínate a una persona que siente mucha rabia, pero está educada o acostumbrada a no expresarla ni tampoco sabe como liberarla.

¿Qué hace?

Se la traga comiendo para no explotar, para no sentir.

Lo mismo puede pasar con otras emociones como la tristeza, la soledad, el dolor emocional.

Pero ya sabemos que ninguna emoción desaparece si la resistimos o intentamos esconder.

Si seguimos con este patrón, corremos el peligro de vivir anestesiados, desconectados y llenos de bloqueos en todos los niveles.

CULTIVANDO EMOCIONES SANAS CON TU ALIMENTO (y la cocina)

Ahora nos enfocaremos en como alimentar y fortalecer las emociones sanas, como paz, coraje, alegría, etc.

Voy a basarme sobre todo en el conocimiento de macrobiótica y medicina tradicional china, que describen de una manera muy clara la relación entre nuestros órganos y las emociones y aportan pautas concretas para armonizar esta relación a través de la alimentación y estilo de vida.

NUTRIENDO LA PAZ, centro, tranquilidad, calma.

Es nuestro estado natural. Como somos hijos de la Tierra, la naturaleza nos recuerda como somos en esencia. Tal como ella, en nuestro estado puro somos Paz, serenidad y amor.

La alimentación moderna (con tanto procesado y refinado, tantos aditivos y azúcar) crea 'conflictos' en nuestro organismo en todos los niveles, alterando nuestro sistema nervioso (sobre todo el azúcar), 'imponiendo' información que no somos diseñados a integrar. De ahí tensiones, estrés, nerviosismo.

¿Cómo regresamos a nuestro estado natural de PAZ?

Aparte de las practicas nutritivas como es la meditación, el yoga, las caminatas por la naturaleza, podemos crear mucha PAZ con nuestro alimentos.

Los alimentos más pacíficos y equilibradores del sistema nervioso son los CEREALES integrales, de los cuales el principal es el ARROZ INTEGRAL.

Aquí van algunas razones porque es así:

- los carbohidratos complejos – nos aportan una energía estable (el azúcar se libera de una manera gradual, sin altibajos, típicos cuando comemos azúcares simples.)
- los cereales son semillas y fruto en el mismo alimento, englobando así todo el ciclo de la vida. Esto nos da una visión holística. una sensación de que somos parte de un gran todo, un gran ciclo de la vida.
- Tienen todos los macronutrientes que necesita el cuerpo: carbohidratos, aminoácidos, minerales, vitaminas, grasas.
- Crecen juntos, pero cada uno por separado: Piensa en esos campos de arroz o de maíz. Que sensación te da? Individualidad, pero en un grupo.
- Si los masticas bien (y esto es muy importante) generan un dulzor natural.
- Desde la visión de la medicina tradicional china y la macrobiótica alimentan el elemento TIERRA, dándonos la sensación de sostén, equilibrio, calma.

Ejemplos:

Arroz integral, mijo, trigo sarraceno, quínoa, maíz

Ejemplos de platos:

Pastel de mijo/polenta, ensalada de arroz, hamburguesas de trigo sarraceno, etc.

DEL MIEDO AL CORAJE

Aquí vamos a fortalecer el elemento Agua, o sea los riñones, la vejiga y el aparato reproductor.

Los alimentos que nos ayudarán a conseguirlo son:

trigo sarraceno (sobre todo si vives en Europa), legumbres, sobre todo de color oscuro, como los azukis o los frijoles negros. Una buena calidad de sal, algas.

Ejemplos de platos:

Estofado de azukis, paté de frijoles negros, pancakes de trigo sarraceno.

Terapias complementarias:

Compresas de jengibre en los riñones. Descansar, dormir suficientes horas, quitar (o reducir) estimulantes (como café, té negro, chocolate.) Yoga para fortalecer el elemento agua.

DE LA ANSIEDAD A LA CONFIANZA

Aquí vamos a nutrir Elemento Tierra, o sea el estómago, bazo y pancreas. Si están en buen estado, estos órganos nos dan una buena Tierra: la sensación de estabilidad y sostén desde dentro, dulzura natural y comprensión, y un buen sistema de defensas. Es como si fortaleciéramos nuestra madre interna.

Los alimentos y los hábitos por excelencia del elemento Tierra son: el mijo, el dulzor natural, verduras de raíces y redondas, masticar, masticar, crear un hogar acogedor, relaciones nutritivas.

DE LA TRISTEZA A LA INSPIRACIÓN Y ALEGRÍA

Aquí trabajaremos con elemento METAL, o sea el pulmón y el intestino grueso.

Para tonificar estos órganos y nutrir las emociones sanas vamos a buscar en nuestra alimentación:

Sabor picante natural (por ejemplo jengibre, rabanitos, mostaza.) color blanco, arroz integral, verduras y judías blancas

Ejemplos de platos:

Paté de alubias blancas, ensalada prensada de rabanitos, té de jengibre.

Terapias complementarias:

Respiración, movimiento, estiramientos de los meridianos, hidrocolonoterapia, bioenergética, shiatsu.

Yoga para fortalecer elemento metal.

Del ENFADO a la CREATIVIDAD

Elemento MADERA: hígado y vesícula biliar.

Para poder liberar cualquier estancamiento o toxicidad en esta área, nos conviene hacer una limpieza del hígado, sobre todo en la época de primavera.

También nos ayudará: sabor ácido natural (limón, chukrut.), hojas verdes, brotes, manzanas.

Ejemplos de recetas:

Zumo de manzana caliente

Ensalada alegre (con muchas hojas, verduras, brotes.)

Terapias y hábitos complementarios:

Danza, gritar, mover el cuerpo, meditaciones activas de OSHO, bioenergética, respiración bioenergética, rebirthing.

Marta Brzeska

De origen polaco.

Coach y educadora de Alimentación y Vida Consciente y cocina energética (basada en la macrobiótica y en el arte del Tao). Profesora de yoga integral y partner yoga, terapeuta de masaje tailandés holístico, doula del renacimiento hacia tu esencia y poder interior, guardiana de la Madre Tierra.

Desde hace más de 10 años acompaño a otras personas (sobre todo a mujeres) en su despertar femenino y su empoderamiento desde su esencia, enraizada en el cuerpo y en la Tierra.

Utilizo varias herramientas tales como alimentación consciente y energética, intuición, el soul reading (lectura del Ser), astrología, diseño humano, trabajo energético y prácticas de 'embodiment' (para habitar nuestro cuerpo).

Durante la gran parte de mi vida mi relación con el alimento era muy emocional (en la escala desde el apego hasta un rechazo total). Era mi forma habitual de 'gestionar' mis emociones y mis circunstancias.

Gracias a muchos años de trabajo personal holístico he aprendido a encontrar y aplicar soluciones naturales y creativas.

En los últimos tiempos me dedico a dar sesiones individuales y talleres para acompañar a las personas en recuperar su relación armoniosa con el alimento, descubriendo las verdaderas necesidades, cómo satisfacerlas y renacer en nuestro brillo natural.

Les deseo mucha paz, armonía y amor en sus vidas.

ownyouessence.com

Instagram: [la_integralna](https://www.instagram.com/la_integralna)

FB: <https://www.facebook.com/marta.brzeska.3>

