

La Salud

¿Cómo funciona?

Órganos y sistemas de intercambio.
Entrada y salida.

por **Hector Ribao**

por **Hector Ribao**

Hemos preparado este pequeño vídeo para comprender medidas inespecíficas y específicas que cada persona ha de tener en cuenta respecto a la alimentación.

En este sentido es tanto o más importante conocer a las personas, empezando por nosotros mismos, como la cocina y los alimentos saludables y vitales. De este modo sacar el máximo provecho de la alimentación conociendo el funcionamiento de nuestro organismo e individualizar las cualidades, cantidades, combinaciones y frecuencias de las comidas, a la condición actual y constitución heredada de cada persona.

La **Naturopatía** o el Ayurveda milenario Hindú nos propone una visión de la salud y la medicina dónde es esencial el conocimiento de uno mismo, aportando herramientas con las cuales podemos gestionar nuestra propia salud con la mayor calidad de la misma.

Y para el **Ayurveda** al igual que otras ciencias tradicionales hay una relación directa del alimento con la espiritualidad o la conciencia.

El alimento nos puede ayudar a ser más conscientes de nosotros mismos, del entorno donde vivimos, de las relaciones que establecemos con el resto de los seres.

O el alimento puede ser algo que nos enferme, que nos duerma, desoriente o desequilibre. Entonces nos tenemos que hacer la pregunta de cuál es el alimento o los mejores alimentos para comer.

Y si estáis en este curso también consideraréis o aprenderéis que la manera en la que hay que preparar, respeta y tratar el alimento puede ser tan exquisita y saludable como Aliwalu os está ofreciendo. Veremos por qué.

Los seres vivos tienen la propiedad de autorregularse y mantener sus condiciones internas adaptándose a los cambios en el medio ambiente. A esta propiedad la conocemos como HOMEOSTASIS (igual equilibrio)

Para mantener nuestros sistemas de adaptación y homeostasis hemos de alimentarnos de nutrientes tanto a nivel de materia, como de energía e información.

Para procesar esos nutrientes, que en última instancia son energía, contamos con órganos materiales y energéticos con los que transformar o METABOLIZAR estos nutrientes. Asimilando lo que es útil para la conciencia y la integridad del organismo y desechando lo que no puede ser integrado.

Podemos dividir en 3 las estructuras humanas como por ejemplo el sistema digestivo. Cada una de estas partes se encarga en mayor medida de procesar la información, la energía y la materia.

Por un lado lo superior o neurosensorial, relacionado con la cabeza los sentidos o la piel procesa la INFORMACION.

A un nivel medio el estómago, el duodeno y las glándulas digestivas como vesícula y páncreas participan de la transformación digestiva. También la sangre y el sistema circulatorio participa. Esto se correlaciona con la ENERGIA.

Por último el intestino delgado y el colón que se encargan de la absorción de moléculas nutrientes y agua. Así como desechar los residuos. Esta parte se relaciona con la MATERIA

De esta filosofía holística y natural, como el Ayurveda, aprendemos que la conciencia se nutre de experiencia. Y la alimentación es una de nuestras experiencias primarias y básicas que nos conectan desde bebés con la madre y con la tierra. Por tanto con la seguridad, la saciedad y serenidad emocional, la nutrición de los sentidos, de los afectos y del cuerpo.

Vemos que no es sólo materia lo que nos vincula con el alimento.

El Ayurveda también nos enseña que hemos de hacer un esfuerzo de voluntad y vehicular fuerzas para descomponer el alimento. Romperlo. Esto lo hacemos con el llamado fuego digestivo es el que se encarga de extraer la memoria del alimento en forma de experiencia o información, su energía o efecto y sus nutrientes o capacidad plástica y funcional.

El fuego digestivo es una metáfora de toda nuestra capacidad enzimática y nuestros jugos digestivos, junto con la flora bacteriana y otros mecanismos que permiten la fermentación de los alimentos y la liberación de los nutrientes.

Al mismo tiempo el fuego digestivo se encarga de eliminar todas las toxinas y facilitar la evacuación.

La conciencia es lo que debe ser alimentado nos alimentamos de nutrientes que son bien información, energía o materia que se convierten en última instancia en experiencia para la conciencia.

Según como el alimento afecta la consciencia el Ayurveda nos propone clasificar todos los tipos de alimentos en tres grupos.

Satvicos / Rajasicos / Tamasicos

Según esta clasificación no solo es importante sentirse satisfechos sino que el alimento que ingerimos también debe de mantener nuestra conciencia despierta y neutral para así poder reconocer o distinguir los siguientes alimentos beneficiosos para nosotros.

Por este motivo más del 80% de nuestra alimentación debe de ser Sattvica

Los alimentos satvicos estan vivos, son completos, integrales, cultivados respetando su biología o recolectados en su medio, son alimentos frescos, entonces serán de temporada y locales y por tanto también maduros, en su punto de máxima concentración de nutrientes biodisponibles.

De esta manera los alimentos satvicos contienen los nutrientes materiales y sutiles que nos permiten sostener las funciones biológica y psicológicas, que resumido lo podemos expresar como “completar la conciencia” y sincronizarnos con el medio ambiente donde vivimos. De esta manera seremos íntegros y además estaremos bien ADAPTADOS y por tanto integrados en este medio ambiente, optimizando las relaciones con otros seres y formando parte de un plan mayor. De este modo cada individuo aporta a su ecosistema y relaciones todo su potencial, que es al mismo tiempo su don máspreciado, desarrollar y expresarse así mismo tal y como es.

Para conocerse a uno mismo hemos de conocernos, autoobservarnos, también podemos aprender mucho de la experiencia de nuestros antepasados y nuestras culturas médicas naturistas. El Ayurveda nos propone conocer nuestras tendencias y clasifica a las personas según las formas de digerir y asimilar las experiencias de la vida.

También aquí el número Tres nos ayuda a comprender los tres tipos metabólicos básicos. Que profundizaremos más adelante en el curso:

1. **Tipo metabólico RÁPIDO** predomina el calor y su tendencia es hacia el catabolismo digiere bien y rápido asimila poco y gasta mucho. Son atléticos pero si no hacen ejercicio cogen peso.

2. **Tipo metabólico LENTO** Predomina el frío y el anabolismo. Digiere bien y despacio, asimila mucho y gasta poco. Tendencia a retener y coger peso.

3. **Tipo metabólico VARIABLE** Digiere mal y asimila mal gasta poco tendencia a la delgadez y a la sequedad. También hacia el catabolismo.

Aunque son necesarias unas recomendaciones inespecíficas que estén de acuerdo con nuestra propia biología y también con este modelo del ser humano completo, consciente sereno y compasivo, hemos de utilizar el alimento de forma que equilibre nuestra Constitución heredada (en la que se incluye nuestro tipo metabólico) pero que también este adecuado a nuestra condición y a nuestras circunstancias actuales, por ejemplo a la cantidad y tipo de actividad diaria.

Pero veamos los tips generales que vayan orientando y sensibilizado a la conciencia hacia la cocina y nutrición Vital. Para que al final de este proceso de desaprendizaje y reaprendizaje podamos por nosotros mismos distinguir los mejores alimentos y recetas para **CADA MOMENTO** manteniendo la función y estructura de los órganos de entrada, transformación y salida del organismo.

Medidas inespecíficas

Medidas inespecíficas

Veamos entonces los tips inespecíficos:

El primero es la cualidad de los alimentos (los 3 gunas; Sáttvicos o vitales, rajasicos o excitantes y tamásicos ambotantes. Recomendamos que los sáttvicos deben de ser más del 80% ya que son alimentos vivos integrales, elaborados y cocinados ricos, bellos, sabrosos y que han de satisfacer los cinco sentidos incluyendo el silencio ya que nos permite percibir también el resto de los sentidos. Comemos por los ojos, comemos con las manos y por supuesto lo saboreamos y lo olemos con la lengua, los labios, la boca, la nariz...

Los alimentos además de sáttvicos han de ser predominantemente **locales y de temporada** garantizando que sean frescos y maduros.

También hemos de **incluir fermentados** en nuestra dieta que aportan microorganismos y alimentos probióticos.

Respecto de la cantidad y frecuencia pues siempre es importante tener en cuenta que no se debe comer sin hambre, no se debe comer hasta la saciedad. Y hay que **adecuar la cantidad de comida** a las etapas de desarrollo o de actividad cotidiana. Por otro lado considera que cualquier alimento que se come en demasía se convierte en tamásico, entonces nos bloquea, nos empacha y nos desconecta de reconocer lo beneficioso o equilibrador en el siguiente momento.

**¿Cómo identificar si
un alimento me está
sentando bien?**

¿Cómo identificar si un alimento me está sentando bien?

Por diferentes razones un alimento puede que no nos está sentando bien y no nos demos cuenta entonces hemos de respetar la medida de no comer emocionalmente alterado porque a lo mejor un alimento que te sienta bien, si lo comes emocionalmente alterado no es posible que lo dijeras bien y por tanto genera toxinas y sienta mal.

Es importante y sencillo **observar tu vitalidad mientras comes, inmediatamente después de comer y también especialmente las cuatro primeras horas**. Aunque el efecto de un alimento permanece hasta 40 días después de ser ingerido.

También podemos **observar las heces** como forma de saber si digerimos bien los alimentos que como. Estas deben estar bien formadas, pocas grietas, compactas. No deben de manchar la taza o el año. No huelen o huelen poco.

Flotan indicando que el alimento ha sido absorbido completamente, pero si flotan demasiado indican que hay pobre absorción de grasas. El color es marrón, no muy clara, amarillentas o blancas. Tampoco verdosas rojizas ni negruzcas, aunque hay alimentos como la remolacha el maíz o la espinaca que modifican naturalmente el color de las heces.

Las deposiciones han de ser regulares, el alimento no debe permanecer en los intestinos más de 24 horas siendo esto estreñimiento, ya que genera malas fermentaciones o putrefacciones retoxificando el medio interno.

Tampoco debe de pasar demasiado rápido, menos de 12 horas, siendo esto una tendencia a la diarrea, pues empobrece la absorción de nutrientes..

El alimento debe de ser pre y probiótico por eso nuestra alimentación debe de ser predominantemente vegetal, ya que esto facilita que la microbiota intestinal sana anide en los intestinos, la cual tiene múltiples funciones, no solo a nivel digestivo, sino para todo el organismo.

Completar la digestión

Completar la digestión

Digerir completamente el alimento es el objetivo. Un alimento bien digerido permite la absorción de los nutrientes y no deja residuos. Si el alimento no se digiere completamente se crea moco digestivo, que generan malas fermentaciones gases y alterar la flora (disbiosis intestinal) Esto a la larga también pueden alterar funciones de asimilación o las estructuras, como puede ser inflamando o erosionando la mucosa intestinal. Según la constitución de la persona el moco digestivo se manifestará en forma de estreñimiento, de diarrea o alternancia entre estas dos. También nos afecta mental y emocionalmente bajando nuestra energía y haciéndonos sentir embotados o empachados, irritados o desganados.

Para completar la digestión además de tomar mayoritariamente alimentos satvicos no abusamos de cantidades, mezclas, ni de frecuencias.

Una medida fundamental es comer en calma celebrar y agradecer la comida, más fácil en buena compañía y en un buen sitio bello y tranquilo.

Es necesaria de nuestra actitud y presencia para degustar, masticar y ensalivar bien la comida. De esta forma en calma y presentes activamos el sistema nervioso parasimpático que es el que se encarga de activar el proceso digestivo para que de este modo, nuestro “fuego” reduzca y sublime completamente el alimento, disponiendo los nutrientes para ser asimilados y también destruir y desechar los residuos.

Descansar el sistema digestivo

Por último veremos que la medida principal para autorregularnos es el descanso.

Descansar el sistema digestivo (y los sentidos) mediante el ayuno intermitente o semi ayuno es la medida más sencilla y eficaz con la que cuentan los seres vivos. Cuando no comemos damos descanso a los órganos y funciones digestivas, tanto la flora bacteriana como las estructuras del propio sistema digestivo se regeneran.

También se eliminan residuos acumulados y mientras tanto otros sistemas del cuerpo también se benefician, pues queda libre energía disponible (sangre, enzimas, actividad endocrina) para ellos.

Te propongo
algunas medidas
prácticas de
descanso y ayuno
intermitente:

- ◆ Descansar de comidas entre las 19 y las 7
- ◆ Durante 1 a 3 días exclusivamente ingerir cremas de hortalizas o sopas calientes para personas o condiciones de frío o invierno.
- ◆ Durante 1 a 3 días exclusivamente fruta fresca vegetales frescos para personas o condiciones de calor o verano.
- ◆ Es muy equilibrado también realizar una dieta de 1 a 10 días exclusivamente arroz integral o arroz rojo, gomasio y aceite de oliva.
- ◆ Es sencillo realizar de 1 a 10 días el cenar pronto sobre las 18-19h crema de calabaza zanahoria puerro y cebolla. El resto del día comer lo que se quiera sin abusar de frecuencias.
- ◆ El ayuno islámico o semiayuno diurno es una opción sencilla que produce una ligera cetosis, detoxificación y reajuste de los sentidos.
- ◆ Por último el ayuno de 24 horas de sólidos exclusivamente con pocos líquidos o agua.
- ◆ Cualquier opción es válida, cada uno según sus posibilidades, mentalidad y experiencia.
- ◆ Estas medidas son muy interesantes de realizar entre los cambios de estación como medida de reajuste y prevención de trastornos.
- ◆ Otras medidas, especialmente si son restrictivas es preferible que sean consultadas con un profesional de la salud.

Objetivo final

Nutrir y depurar al servicio de la consciencia física, emocional y mental.

El objetivo de tu alimentación debe ser que te vitalice y ayude a completar tu experiencia de vida siendo cada vez más consciente. Comemos para vivir. El alimento debe estar a nuestro servicio y no al revés. Cuando el alimento y nuestra forma de relacionarnos con el mismo es consciente cada persona adquiere el mejor criterio para saber lo que le conviene a cada momento, aunando razón e intuición, sin ser víctima o presa de su zona de confort, sus límites mentales, sus deseos y pulsiones irracionales, que en definitiva son las inercias que ha acumulado de lo que ha comido con anterioridad.

La cocina se convierte en un arte creativo que se enriquece en sí mismo como proceso y no solo como objetivo.

Y conociendo las propiedades de los alimentos, experimentándolo directamente, entendiendo también cómo funciona nuestro organismo, podemos ayudarnos a sacar el máximo provecho de nosotros mismos y de la vida, ayudando a nuestra maduración, satisfechos, constructivos, compasivos, conscientes, sanos y vitales.

Héctor Ribao

TERAPEUTA INTEGRATIVO
Naturópata, Psicoterapeuta
y Astrólogo.
Especialista en
nutrición bioenergética.



escueladenavegantes.com
naturalhih.com