

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD Y LA ADICCIÓN A LA COMIDA



NUTRIR EL CUERPO... Y EL ALMA

Ninguna adicción es solamente física, psicológica o de comportamiento. Un acercamiento al [Ayurveda](#), la ciencia milenaria de la India, nos puede aportar la luz para comprender mejor y resolver de una forma holística, no solo una irresistible ansiedad por la comida sino trastornos de conducta alimentaria como bulimia o anorexia.

Una de las características de nuestra sociedad es el vacío que existe entre tanta abundancia material. Pero resulta que, para vivir, necesitamos también el alimento espiritual. La falta de conciencia de esta necesidad o el ignorar cómo obtenerlo, hace que éste se sustituya por sustancias externas tóxicas. Un exceso de comida, aunque sea ["sana"](#) o comer antes de que la comida anterior haya sido digerida, también produce una acumulación de toxinas en el cuerpo.

Una adicción se produce cuando intentamos buscar la solución a nuestra desarmonía interna tomando algo externo para poder realmente satisfacer nuestros verdaderos y naturales deseos de felicidad, paz o salud. Esto nos lleva cada vez más lejos de nuestra armonía interna, a tener miedo a los cambios, a la responsabilidad, incluso miedo al futuro; a sentir una gran necesidad de que nos protejan, a la inseguridad, a una excesiva dependencia de lo externo, a dudar de nuestros sentimientos... es decir a una falta de auto-referencia.

Nuestro cuerpo-[mente](#), bloqueado por el exceso de toxinas, olvida que lo que realmente necesita está disponible dentro, olvida que tiene a su disposición la farmacia más completa de todas, aquí mismo, en el cerebro, y estas drogas que produce son cien por cien puras. Así es como conseguimos vencer la adicción, con nuestros propios recursos internos y dejamos de buscar en el exterior lo que ya es parte de nuestra esencia.

ALTERNATIVA A LA ADICCIÓN A LA COMIDA: COMER SANO SEGÚN TUS DOSHAS

En dietética moderna, los alimentos se clasifican de acuerdo a su contenido graso y las calorías que generan, sin embargo el [Ayurveda](#) se basa en un sistema pragmático. Las categorías ayurvédicas se basan en el sabor que sentimos cuando nos llevamos los alimentos a la boca. Los diferentes sabores producen estados de ánimo diferentes. El principio de los seis sabores es fundamental en el Ayurveda. El familiarizarse con los seis sabores e incluirlos cada día en la comida, podría eliminar la mayoría de los disparadores que subyacen en la conducta alimentaria adictiva, ya que entonces el comer se convierte en una experiencia más completa y satisfactoria, tanto en el aspecto emocional como nutricional.

Los seis sabores - dulce, salado, amargo, ácido, picante y astringente- generalmente, corresponden a los diferentes grupos de alimentos. Cada persona según su dosha, o tipo psico-físico predominante, necesita más de unos u otros sabores.

PORQUÉ REACCIONAMOS DE DIFERENTE MANERA A LA COMIDA

Quizás el principio más importante del [Ayurveda](#) es conocer a la persona antes de poder entender y resolver su problema de salud. Cuando una persona viene a una consulta de Ayurveda lo que nos importa no es "qué tipo de enfermedad" padece sino "qué tipo de persona" padece la enfermedad. El Ayurveda tiene una terminología para expresar las relaciones mente-cuerpo. Nos enseña que no es prudente hacer una distinción tajante entre mente y cuerpo, porque ambos son elementos de la totalidad que es el [ser](#) humano. De hecho, cuando estamos frente a conductas de tipo adictivo, es inútil separar el estado [emocional](#) de una enfermedad física.

Cada una de las tres doshas -principios básicos que rigen todo en la naturaleza, incluido el ser humano- se expresan de diferente forma en cualquier adicción, sin embargo, todas las adicciones comienzan con un desequilibrio de Vata, que si continúa durante mucho tiempo, causa una dependencia nerviosa, que resulta en una falta de objetividad. Estas son las características de las tres doshas en relación con la comida:

Vata. La irregularidad es lo que más le caracteriza. Los ataques de ansiedad por la comida pueden parar durante un tiempo, pero luego continuar o engancharse a otra adicción. A veces los tipos Vata deciden llevar una dieta muy bien organizada, incluso de repente interesarse en los beneficios nutritivos de ciertos alimentos y en el peligro de pesticidas, colorantes, alimentos transgénicos, etc... pero de la misma manera, les surgirá súbitamente un ansia de comer algo completamente diferente: pasteles, chocolate, helado, carnes rojas. El desequilibrio de Vata puede producir conductas opuestas: devorar o morir de hambre. El comer constantemente, llevarse cosas a la boca, al igual que fumar están producidos por un alto nivel de ansiedad.

Pitta. Se caracteriza por su necesidad de organización. A la mayoría les gusta hacer tres comidas al día y prefieren a la misma hora. Se enfadan o estallan en cólera si no comen a su hora o alteran sus costumbres alimentarias. Muchos Pitta usan el acto de comer como una expresión de ira, literalmente "se tragan la rabia". Sin saberlo, los tipos Pitta cuando están desequilibrados, pueden llegar a considerar el exceso de comida como un acto de rebeldía.

Kapha. Por naturaleza es el más sensual y el que más [disfruta](#) comiendo. Cuando se niegan o ignoran otras fuentes de placer, es fácil que los tipos Kapha se hagan adictos a la comida. Tienen una constitución más fuerte, más resistencia y también más apego, por lo que les puede costar más dejar sus malos hábitos. El alimento puede servirles para encubrir o apagar emociones intensas y evitar enfrentarse a otras personas. Es fácil que tengan depresiones, por lo que tenderán a comer más. La persona Kapha, especialmente, puede acarrear serios problemas de salud, debido a su adicción a la comida.

CÓMO RECURRIR A NUESTROS RECURSOS INTERNOS

Para resolver un problema de adicción necesitamos recuperar la habilidad natural de despertar sentimientos de [felicidad](#) interna, ya que toda experiencia de placer puede producir una química de placer en un cuerpo sano. Esto solo ocurre cuando eliminamos bloqueos y toxinas. Por ejemplo el sentimiento agradable que se produce cuando escuchamos música crea opiáceos naturales, del mismo modo todas nuestras habilidades fisiológicas nos pueden aportar un auténtico placer si re-aprendemos cómo disfrutar de nuestra química.

Un trastorno de conducta alimentaria, al igual que cualquier otro tipo de comportamiento adictivo negativo hacia cualquier tipo de droga, alcohol, tabaco, tele, ordenador ¡o incluso personas! es fácil de eliminar si tenemos contacto regular con la fuente de felicidad que hay dentro de nosotros. Esto nos permite despertar la inteligencia interna del organismo, así como la [sabiduría](#) del universo que se expresa en cada uno de nosotros. Con esta auto-referencia tenemos la base para llevar una alimentación saludable. Nadie podrá decirnos cuánto "deberíamos" pesar o cuánto "deberíamos" comer. Solo uno mismo lo sabe. Lo único que necesitamos es tomar conciencia de la sabiduría interna de nuestro cuerpo.

Hay tres cosas que nos pueden ayudar a que nuestro cuerpo-mente recuerde su fuente de felicidad:

1. Aprender a escuchar nuestro cuerpo para distinguir el hambre, o necesidad "real" de alimento, de la ansiedad y otras necesidades encubiertas. Nuestro cuerpo nos dice claramente cuándo está preparado para digerir y metabolizar el alimento. Muchos estudios científicos demuestran que con la práctica de la [Meditación](#) Trascendental, el primer método del Ayurveda Maharishi para las adicciones, el uso de las sustancias adictivas espontáneamente disminuye.
2. Desintoxicar cuerpo-mente con los programas de reducción de toxinas. Es recomendable ayudarse con la guía de un experto en Ayurveda.
3. Mantener una rutina diaria y estacional ayurvédicas como: hábitos alimentarios, descanso y ejercicio adecuados a nuestras doshas.

Pilar Franco de Sarabia.
Consultora y Educadora de Ayurveda.
Terapeuta de Luz con Gemas
Directora de HARIT AYURVEDA
www.ayurvedasalud.com