

Desintoxicar para soltar, incluso esas libras de más.

*Clara Perilla- Health Coach -Veda Guatemala¹

Los pensamientos que pesan e intoxican.

El incremento de peso está asociado con malos hábitos alimenticios, una combinación inadecuada de alimentos que pueden parecer saludables, comida que no es fresca, comida procesada con altos índices de toxinas, entre otros factores. Sumado a los factores físicos encontramos factores de tipo emocional y mental que son decisivos en el aumento de peso.

En el presente artículo queremos presentar la perspectiva de una ciencia ancestral como Ayurveda², en lo que se refiere al aumento de peso y su conexión con las toxinas o negatividades mentales a las que estamos expuestos continuamente.

El factor determinante que usualmente es ignorado por buena parte de las personas que desean bajar de peso o por los profesionales de la salud dedicados al tema, es el componente emocional. Si bien existen un sin número de estudios científicos que resaltan la importancia de este factor, en el día a día es ignorado, porque hemos sido “educados” para reaccionar de forma fragmentada y no actuar entendiendo que todo en nuestro sistema está conectado.

Esto significa que ante una situación particular como el aumento de peso nos enseñan a reaccionar en términos del número de calorías que consumimos y número de calorías que quemamos, desconociendo el sentido común (actualmente el menos común de los sentidos). Lo desconocemos porque es demasiado simple para creerlo, porque es en apariencia demasiado fácil como para ser cierto.

Ayurveda, nos recuerda que somos un conjunto de mente, cuerpo y emociones. De allí que todo tratamiento debe trabajar a estos tres niveles para ser efectivo. Y cuando hablamos del factor emocional, encontramos que como todo en la naturaleza somos un conjunto de procesos cambiantes que están siendo influidos continuamente por aquello que le rodea, incluyendo un sistema de creencias, una familia, un entorno social que nos “determina” con ciertos paradigmas de belleza o de lo que es aceptado y deseado socialmente y aquello que es

¹ Luego de trabajar por más de seis años en el sector humanitario, específicamente en proyectos de ayuda a víctimas de trata y migrantes vulnerables; CP decide emprender sus estudios de Ayurveda con la Escuela de California, encontrando en esta ciencia una forma de alcanzar una salud equilibrada y ayudar a las personas a recuperar su salud. Años más tarde decide viajar a la India para entrar en contacto directo con la fuente de esta sabiduría ancestral. En este tiempo recorre Asia estudiando Ayurveda, realizando sus prácticas; y profundizando en la técnica de meditación Vipassana. Actualmente dirige talleres teórico-prácticos de Ayurveda y realiza asesorías personalizadas sobre estilo de vida y alimentación. Clara también es graduada de la Universidad Nacional de Colombia, con una Maestría de la Universidad Externado de Colombia y el Instituto de Altos Estudios para el Desarrollo – Paris III.

² Ayurveda es un sistema terapéutico reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un sistema médico tradicional muy sofisticado. En la actualidad crece el interés en Occidente por la Medicina Ayurveda ya que sus principios se basan en leyes de naturaleza que son universales y que ahora resultan demostrables según la metodología científica.

rechazado. La constante comparación entre el referente de belleza en todos los medios de comunicación que se impone en la sociedad y nuestro cuerpo, establece en nuestra mente un condicionamiento que termina siendo un gran intoxicante.

Si somos conscientes de que nuestros pensamientos determinan nuestras emociones y estas a su vez determinan nuestras acciones; sabemos entonces que la raíz del problema de sobrepeso está realmente en nuestro sistema de pensamiento y de creencias. De esta forma trabajar en **limpiar nuestra mente es el primer paso para obtener los resultados** que queremos en el plano físico. Esto no quiere decir que tengamos que esperar a tener una mente libre de negatividades (lo que puede ser un trabajo largo) para tomar las medidas que nuestro cuerpo requiere.

Ayurveda nos invita a conectar con nuestra naturaleza, aplicando un principio básico: **“solo como cuando tengo hambre y como hasta quedar satisfecho”**. Ignorar este principio es la primera causa de cualquier desbalance. Casi siempre estamos empujados por situaciones de estrés, tensión o ansiedad que nos llevan a comer aunque no tengamos hambre. El primer paso entonces es identificar ¿qué siento cuando tengo el impulso de comer? ¿Es hambre? y si no lo es, ¿cómo puedo ser más consciente del momento presente y frenar el impulso de comer?

El tercer factor determinante en el equilibrio de nuestro cuerpo y por ende en el propósito de alcanzar el peso adecuado a nuestra constitución, es **desintoxicar o limpiar nuestra mente y cuerpo de forma regular**.

Las actividades que nos ayudan a promover estos factores para alcanzar el equilibrio son:

- 1) La meditación, yoga y en general todas aquellas actividades que tienen como propósito promover el equilibrio de la mente.
- 2) El uso de plantas medicinales u otros recursos naturales como las Flores de Bach que nos ayuden a entender y manejar nuestras emociones de manera natural.
- 3) Disponer del tiempo que nuestra mente y cuerpo requieren para limpiarse y desintoxicar. No solo en el día a día, sino también de forma periódica (tiempos más largos dedicados a este proceso). Debemos comprender que nuestra salud y nuestro cuerpo es lo más preciado que tenemos en la vida, sin ellos ninguna otra actividad o posesión tiene lugar.

Es importante participar de programas de desintoxicación de manera regular y en ocasiones contar con la asesoría de expertos; y lo más importante es conectar con nuestra naturaleza, reconocer la importancia de nuestra salud y orientar nuestros esfuerzos a tener un estilo de vida, una alimentación y una mente que nos permitan disfrutar de una buena salud al tiempo que cuidamos de la salud de nuestra familia.