

Comer y Digerir

Los horarios.

Conviene que los horarios de las comidas sean siempre los mismos. pues a lo largo del día nuestro cuerpo pasa por un ciclo de niveles que afectan a todo el organismo, estos ciclos se llaman circadianos, y si nuestra alimentación no siguiese un horario definido, tampoco las digestiones serían las mismas. Los desajustes de horario en nuestra alimentación, como sucede con el personal de vuelo de las compañías aéreas, pierden, según se ha comprobado, el apetito.

La alimentación.

Debido a la enorme variedad de gustos y capacidades para digerir determinados alimentos que tiene el ser humano, lo único concreto que en este apartado puedo exponer, es que una alimentación sana, se rige más o menos por el siguiente valor: un 75% de vegetales, y el 25% restante de carne, incluido el pescado.

Las bebidas, antes, durante o después, de las comidas, no deben ser muy frías, ni muy calientes. Es evidente que las bebidas con gas introducen gas.

La postura en la mesa.

No voy a reflejar el mundo de la etiqueta, sino lo sustancial a la salud. No conviene tomar una postura incómoda, ni tampoco estar moviendo las piernas, o cualquier otra parte de nuestro cuerpo que no tenga relación con el acto de comer.

Debemos estar bien sentados sin que el cuerpo reclame energía auxiliar para mantener una postura difícil o para seguir moviéndose. Disponerse a comer debe ser eso, sin ningún añadido, pues el cuerpo debe estar orientado hacia su alimentación, y no desviarse en otros movimientos o posturas que reclaman energía y atención a nuestro cuerpo.

Problemas de actitud.

Cuando nos ponemos a trabajar, trabajamos, cuando nos dedicamos al ocio, también lo hacemos, pero, ¿cuando nos ponemos a comer, nos ponemos?. Lo cierto, es que esta actitud nuestra, cuando nos disponemos a comer, a veces se hace tan enajenante, que no es de extrañar que luego tengamos

digestiones lentas, con su exceso de ácido y todos los problemas añadidos a esta situación.

Hoy día se ha desarrollado mucho la alimentación fuera de casa, comidas rápidas, o de negocios, todas ellas conllevan el error de la palabra, sólo necesitamos ir a cualquier restaurante para darnos cuenta de algo asombroso, las personas son capaces de comer sin dejar de hablar, pues bien, entre bocado y palabra, entra en el estómago más aire del debido, y también otras cosas.

Quien habla mientras come, también escucha, y se pueden decir cosas agradables o desagradables, lo mismo al escucharlas, y esto crea cambios en los estados de ánimo, si son buenos, aún tienen un pase, pero si son malos, afectan a nuestra digestión. Es de conocimiento común, que una mala noticia puede producir un corte de digestión

Si hablamos mientras comemos podemos olvidar degustar los sabores y sus aromas, apartándonos así del más genuino acto de alimentación.

También ha quedado demostrado que un exceso de ruido mientras comemos perjudica al proceso digestivo, debido al estrés auditivo.

Otro problema de actitud, aunque estemos relajados y en un ambiente familiar, es pensar en cosas desagradables, mientras comemos.

Comer.

- * No conviene comer deprisa, para no acelerar de esta manera nuestras constantes vitales.
- * Debemos masticar más veces de lo acostumbrado, si es que tenemos digestiones difíciles.
- * De tener problema de gases, conviene exhalar el aire cuando decidimos tragar. No resulta fácil esta técnica, pero da buenos resultados.

Después de comer.

No interesa realizar grandes esfuerzos, ni físicos, ni mentales, los primeros, porque retardan la digestión, y los segundos, por la merma de claridad mental durante el proceso.

Una mala señal será no saber lo que hemos comido, esto indica que no estábamos centrados en el acto de comer.

Un rato de relax conviene en esta situación, y si nos ayudamos unos minutos con respiraciones profundas, mejor.

Las personas habituadas y que pueden hacer la siesta, se benefician con esta conducta.