

Vivir para comer o comer para vivir

Autor:: Ester Shechter
junio 14, 2020



Cuando la persona padece la neblina mental causada por los abusos del azúcar y la comida no saludable, no puede funcionar correctamente

Vinimos a este mundo para hacer correcciones, para ejercitarnos en todos los ámbitos y para otras muchas cosas más que solamente entenderemos cuando dejemos esta vida. Para todo ello, HaShem nos ha prestado algo. Él es misericordioso y nos presta todas las herramientas que necesitamos para hacer estos “ejercicios espirituales”. Una de estas herramientas, de hecho una de las más importantes, es el cuerpo.

Vinimos a este mundo para hacer correcciones, para ejercitarnos en todos los ámbitos y para otras muchas cosas

más que solamente entenderemos cuando dejemos esta vida.

El Creador, Bendito sea, ha creado nuestro cuerpo de forma perfecta. Todo funciona de manera sincronizada haciendo un trabajo en equipo excelente entre los sistemas del cuerpo. El sistema respiratorio introduce el aire en nuestros pulmones para llevar el oxígeno a la sangre a través de las arterias y devolver los desechos a través de las venas. El esqueleto es nuestra estructura y sostiene nuestros músculos y órganos. El sistema nervioso se encarga de mantenernos a salvo de los peligros, además de otras muchas funciones. El sistema endocrino regula la secreción hormonal y se conjuga con el sistema reproductivo para participar en la creación de nueva vida. La comida entra en el cuerpo y se digiere, extrayendo los nutrientes, a través del aparato digestivo. Y así, suma y sigue. ¡Increíble!



La perfección y la belleza del trabajo en equipo de todos estos sistemas es singular e indescriptible. Para que todo funcione correctamente, tenemos que hacer nuestro trabajo y nutrir el cuerpo de forma saludable para darle la energía necesaria. Y, ¿para qué queremos que el cuerpo funcione de forma eficaz? Ciertamente, no para presumir de tipazo en la

playa sino para servir a Di-s como solo Él se merece. Si no tenemos fuerza porque nuestro cuerpo está débil, entonces no tendremos ganas de hacer mitzvot ni de esforzarnos por levantarnos a rezar temprano por la mañana, por poner solamente un ejemplo. No debemos perder de vista el objetivo de esta vida: servir a Di-s.

Para alimentarnos correctamente hay muchísimas dietas y modas, suplementos alimenticios, sustitutivos alimentarios, listas de alimentos prohibidos y un largo etcétera. Lo cierto, y muy curioso además, es que a cada persona le viene bien una dieta diferente. Hay pautas generales, como reducir el consumo de azúcar, que benefician a todo el mundo pero las dietas son otro cantar. Hay quienes encuentran muchos beneficios en la dieta cetogénica, otros funcionan de maravilla siendo veganos o vegetarianos mientras que otros se ciñen a una dieta paleo que les hace sentir fuertes y enérgicos.

Esto tiene mucho sentido, sobre todo si tenemos en cuenta la variedad con la que hemos sido creados. No somos todos iguales, no solamente el color de nuestra piel es distinto sino que nuestra predisposición a enfermar y sanar es diferente. Seguro que esto también tiene que ver con la reparación espiritual que vinimos a realizar a este mundo. Por tanto, no es ningún disparate pensar que la dieta que le ha venido tan bien a mi vecina y que ha perdido 20 kg a mí no me funciona ni me va a funcionar.

El ideal es seguir unas pautas alimentarias saludables. Llevar una dieta sana y equilibrada ayuda a mantener el cuerpo en buenas condiciones y acompañar todas estas pautas de ejercicio diario hará que estemos tonificados y fuertes para poder hacer lo que necesitamos. Es decir, ocuparnos de nuestra familia, enseñar a nuestros hijos con paciencia, dedicar tiempo de estudio de Torá, asistir a la sinagoga cuando es necesario y tener fuerza para pararse delante de HaShem y concentrarse con vigor en la tefilá.

Parece sencillo, pero cuando la persona tiene esa neblina mental causada por los abusos del azúcar y la comida no saludable simplemente no puede funcionar correctamente. Anda perdida en un mar de ansiedad que podía haberse evitado diez barras de chocolate atrás. No es fácil, nadie lo dijo. Pero tampoco es ninguna sorpresa que ejercitarse conlleva un esfuerzo. Lo sabemos en el plano físico y también en el espiritual. Quien algo quiere, algo le cuesta. Lo importante es tener claro el objetivo y no dejarse llevar por fotos retocadas con PhotoShop que no hacen otra cosa que perder nuestra verdadera meta de vista.