

El mejor doctor es tu

ESPECIAL



**RACHEL
CARLTON
ABRAMS**

Doctora
especialista en
salud holística y
autora del libro *El
cuerpo es sabio*
(Editorial Urano)

Antes de enfermarse, el cuerpo envía distintas señales de alerta (cansancio, insomnio, malas digestiones...) para que modifiquemos nuestros hábitos, pero a menudo hacemos oídos sordos a sus importantes llamadas de atención. La doctora Rachel Carlton Abrams asegura que la salud física y mental depende en gran medida de la capacidad para recuperar la conexión con nuestro cuerpo. Aprender a guiarnos por su sabiduría es la cura.



Hemos olvidado la importancia de atender a nuestro cuerpo, y en esta desconexión está el origen de las enfermedades más frecuentes. Sin estar conectados al cuerpo, viviendo en las exigencias sociales, resulta imposible cuidar la salud. “Cuando nos desvinculamos del cuerpo, también nos alejamos de la Tierra; y el daño que hacemos al agua que bebemos, al aire que respiramos y a la comida que tomamos nos lo acabamos haciendo a nosotros mismos”, denuncia la doctora Rachel Carlton Abrams, autora de *El cuerpo es sabio*.

La obesidad, una de las epidemias actuales, ¿es consecuencia de esta desconexión con el cuerpo?

Naturalmente. Son muchas las mujeres que tienen problemas para conec-

tarse con sus sensaciones corporales, ya sea por la educación recibida o por haber sufrido un trauma, y son incapaces de saber cuándo se han saciado, así que siguen comiendo y comiendo... El cuerpo está diseñado para sobrevivir a épocas de hambruna, por lo que desea alimentos ricos en grasas y azúcar, algo de lo que se aprovecha la industria fabricando alimentos adictivos como las patatas fritas, las galletas o la comida rápida. Son alimentos que generan dopamina en el cerebro, y tienen un poder similar al de la heroína para “engancharnos”. Acabamos comiendo cuando estamos enfadados, cuando sentimos ansiedad o cuando estamos cansados. Por eso hay que aprender a distinguir lo que nuestro cuerpo necesita y no tapar con comida los vacíos emocionales.

¿Y cómo podemos distinguirlo?

Antes de comer, de pedir comida en un restaurante o de abrir la nevera, cierra los ojos, respira hondo y siente qué alimentos te está pidiendo el cuerpo porque le sentarán bien y porque los necesita. El cuerpo sabe siempre lo que le resulta sano y, si le escuchamos con atención, nos guía. Los alimentos son nuestra mejor medicina: cada uno encierra al menos cincuenta nutrientes que determinan el funcionamiento fisiológico, sustancias antiinflamatorias, vitaminas...

Cuando no escuchamos las sensaciones, el cuerpo reacciona desarrollando alguna enfermedad

Cuando estamos conectados con el cuerpo, elegimos los alimentos que nos sientan bien. El alimento es una oportunidad que tiene el cuerpo de tocar y experimentar el mundo a través de los ojos, la boca, la piel... De ahí que una parte muy importante de nuestro sistema inmunitario resida en nuestros intestinos, que acaban estando en contacto permanente con el mundo exterior. Cuando no escuchamos las sensaciones, el cuerpo reacciona desarrollando alguna enfermedad ante determinados alimentos. Resulta fundamental identificar si te sientes mejor o peor según lo que comes, si te sienta mejor eliminar los lácteos y los derivados del trigo; si te encuentras con más energía cuando eliges alimentos antiinflamatorios (vegetales, frutos rojos, alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 como el aguacate, las nue-

ces, la cúrcuma...). Para mí, las sensaciones son el principio de la salud y de la felicidad.

La depresión también es fruto de la desconexión.

Sí. La dieta tiene mucha incidencia sobre la depresión, que está relacionada con la ingestión de alimentos que originan una inflamación en el cerebro, mientras que la ingestión de otro tipo de alimentos ricos en Omega 3 y Omega 6, de efecto desinflamatorio, nos protege de ella. La práctica regular de actividad física funciona mejor que los fármacos antidepressivos. Vivimos en una sociedad exigente que nos va separando de nuestro cuerpo, con lo que uno ya no se siente dueño de su vida. La cura es conectarse otra vez, porque cuando habito mi cuerpo encuentro en él la seguridad para relacionarme con los demás y decidir sobre mi vida.

¿Cuáles son los pasos para desarrollar esta inteligencia corporal?

Se trata de prestar atención a las sensaciones sin buscar interpretarlas. Cierra los ojos y concéntrate en la parte del cuerpo donde notes una sensación. ¿Cómo es? ¿Es hormigueante o efervescente? ¿Opresiva o expansiva? ¿Qué temperatura y color tiene? La habilidad para diferenciar entre las sensaciones es lo que permite desarrollar la inteligencia corporal. El siguiente ejercicio nos ayudará: Imagina que estás ante una persona a la que quieres y con la que estás a gusto... ¿Cómo son las sensaciones corporales? ¿Hay apertura, ligereza...? Ahora imagina que estás al lado de alguien que no te gusta. ¿Qué sientes? ¿Se estrecha el estómago, aparece una sensación de vacío, una presión...? Esta debería ser básicamente nuestra forma de funcionar y

de decidir: optar por aquello que nos produce sensaciones placenteras y nos sienta bien.

Si sufrimos un trauma, el mecanismo de defensa para sobrevivir es eliminar todas las sensaciones corporales.

Tengo una paciente que vino a verme con un dolor abdominal. La habían visitado otros médicos y le habían recomendado extirpar la vesícula, donde había piedras. Vino a verme porque no quería operarse y se dio cuenta de que el dolor aparecía siempre después de hablar con su madre por teléfono. Su cuerpo le estaba diciendo que debía establecer unos límites emocionales con su madre, lo consiguió hacer y el dolor desapareció. Cuando escuchamos al cuerpo de forma auténtica, accedemos a una gran fuente de información inconsciente y se activa la capacidad autocurativa del cuerpo. Para que expresen su capacidad curativa, les pido a mis pacientes que elijan dejándose llevar por su "instinto" entre los diferentes métodos de tratamiento que funcionan para cada uno.

En Estados Unidos, un 43% de la población sufre un trauma psicológico, lo que implica una gran desconexión automática del cuerpo para no recordar el dolor vivido.

Sí, el trauma es mucho más común de lo que creemos. Según las estadísticas, una de cada cuatro personas ha sufrido abusos. Si sufrimos un trauma, el mecanismo de defensa para sobrevivir es eliminar todas las sensaciones corporales. Para superar el trauma, lo primero es

poner palabras a lo sucedido y después reconectarse con el cuerpo transitando el dolor que produjo el trauma. Solo transitando este dolor podremos reconectarnos con las sensaciones de placer; porque cuando una persona se desconecta del dolor, también se desconecta del placer.

¿Tenemos dificultad para conectarnos con el placer?

Sí, sobre todo es difícil para las mujeres, y a causa de ello les cuesta dirigir su vida: las sensaciones placenteras nos guían hacia lo que necesitamos. He trabajado con distintos grupos de mujeres y he visto cómo cuando conectan con su placer ganan una gran autonomía, desarrollan una mayor capacidad para decir lo que quieren y no quieren, para avanzar, se empoderan y gozan mucho más de la vida en todas sus facetas.

Cuando uno está en contacto con su cuerpo, recupera la seguridad a nivel físico y psíquico

Cuando conectas con tu cuerpo, con las sensaciones placenteras y disfrutas de tu sexualidad, también disfrutas más de tu vida en general. Para llevar a cabo este proceso, la mejor manera es masturbarse para darse placer a una misma. Tienes que tocar tu propio cuerpo, descubrir lo que te gusta y lo que no, no puedes esperar que un amante sepa lo que te da placer. Para decirselo, primero debes aprender cómo funciona tu cuerpo, tocándote. En general, las mujeres piensan demasiado en los demás y no está mal dar, siempre que se haga desde la plenitud. No pue-

des dar cuando estás cansado, triste o no tienes tiempo para ti, porque eso te agota y vacía. Primero tienes que cubrir tus necesidades más básicas para la salud, comer adecuadamente, dormir bien, tener amor y disponer de tiempo para estar sola. Para que una mujer sienta deseo, lo primero que necesita es estar descansada, conectada y relevada de las obligaciones. Por eso a menudo digo que lo más sexy que un hombre puede hacer por su pareja es fregar los platos. Al respirar y descansar, la mujer puede conectar más con su libido.

En su libro explica que es muy frecuente la denominada "fatiga suprarrenal".

Es determinante para la salud detectar a tiempo esta prepatología que puede derivar en enfermedades muy graves. Está causada por el estrés que lleva a estas glándulas a descargar enormes cantidades de adrenalina y a elevar los niveles de cortisol, una hormona que debilita el sistema inmunitario y el digestivo, altera el sueño, produce ansiedad y también sobrepeso sobre todo en la zona del abdomen.

Cuando las glándulas suprarrenales dejan de funcionar correctamente por agotamiento, toda la fisiología se altera. Aparece fatiga, ansiedad, irritabilidad, aumento de peso, sensación de mareo, dolores de cabeza, insomnio, infecciones recurrentes, pérdida de memoria... Sin embargo, es una prepatología muy frecuente, como consecuencia del estilo de vida acelerado y exigente que llevamos.

Por eso es importante detectarla y prevenirla respetando las horas de descanso, disfrutando de tiempo para uno mismo, de baños relajantes, meditación y ejercicio regular.



Encontrar el sentido de la vida es lo mejor para la salud física y psíquica. Pero, ¿cómo conseguirlo?

Conectándose con el amor: no se puede sobrevivir sin amistad ni sin espiritualidad. Hay que preguntarse qué fuentes de vínculo comunitario, amistad y afecto podemos desarrollar. Las investigaciones médicas concluyen que las malas relaciones pueden acabar provocando problemas de salud. A mis pacientes les receto que organicen una cita, que se compren un perro y que busquen la forma de conectarse con el amor, que es determinante para la salud, al igual que la espiritualidad.

Se trata de no traicionarse a uno mismo y de ser coherente con tu cuerpo y con sus sensaciones

Cuando uno está en contacto con su cuerpo, recupera la sensación de seguridad a nivel físico y psíquico y puede abrir su corazón sin miedo. Desde esa seguridad corporal puede decidir buscar siempre lo mejor para sí mismo, expandir su poder personal y sentir que lo exterior no le afecta.

Cuando estoy conectado con mi cuerpo, los mensajes negativos que proceden del exterior no me afectan porque no me los tomo como algo personal.

Se trata de no traicionarse a uno mismo y caminar siempre en coherencia con el cuerpo y sus sensaciones. En realidad, ese es el sentido de la vida, y basta con conectarse con el cuerpo e ir viendo qué nos pide. ❖