¿ERES LO QUE COMES?

alimentación y meditación

Abril, 2021

Comer es una actividad natural y cotidiana de nuestra vida. Es por eso, que no siempre somos conscientes de la cantidad de lo que servimos en un plato, de los detalles de los sabores y de la importancia de los ingredientes (por sus efectos en nuestro cuerpo). Sin embargo, se debe relacionar la alimentación con quienes somos porque, como ya lo hemos vistos en otros boletines de **Nutrisa**, ayuda a la concentración, a la salud y claro que sí, a la meditación.

También hemos visto en otros boletines cómo los alimentos saludables pueden producir hasta la **sensación de felicidad** (producen serotonina en el cuerpo). Todo ello, nos conforma y nos proyecta día a día en la vida. Podemos apreciar que, a través de los tiempos, las grandes corrientes espirituales han enseñado a sus seguidores **la relación e influencia** de nuestra alimentación con nuestra capacidad para calmar la mente y sobre todo en lograr ingresar a un estado profundo de meditación. Entonces, una buena alimentación nos permite tener el cuerpo y la mente sana y activa. **El equilibrio entre cuerpo y mente** se logra, entre otras cosas, con la alimentación y tiene directa relación con nuestro estado de ánimo, nuestra predisposición a distintos factores de la vida y con nuestra fortaleza para adoptar hábitos saludables.

La alimentación también implica ingerir energía y si la energía no es saludable, la meditación se ve afectada. Por eso, en **Nutrisa** contamos con muchos productos veganos y saludables, como por ejemplo Carnitas, Sahonesa, Pipocas integrales, Hamburguesas vegetales y hasta panqueques veganos.

También nuestros productos como harina de coco, avena, azúcar de coco, harina de arroz, aceite de coco, entre otros productos te acompañarán en un camino de alimentación que te permitirá mejorar tu meditación.

Beneficios de una buena alimentación:

1. Regula la presión arterial.
2. Regula el colesterol alto.
3. Mejora la capacidad inmune para combatir las enfermedades.
4. Mejora la capacidad de recuperarse de una enfermedad o lesión de forma rápida.
5. Aporta energías necesarias para mantenerte activo todo el día.
6. Te ayuda a vivir más años de vida saludable.

Efectos negativos de una mala alimentación:

1. Afecta la presión arterial.
2. Afecta al corazón.
3. Afecta la conciliación del sueño y provoca bajo balance del sueño.
4. Afecta el desarrollo y genera sobrepeso.
5. Produce bajo rendimiento físico.
6. Produce estragos en la concentración.

Fuentes: Web El Poder de la alimentación: elpoderdelalimento.com, Entrevista al doctor indú Vinod Kumar: www.clarin.com/ser-zen/ayurveda_o_rymdsftPme.html