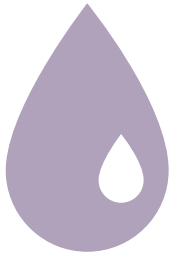


LAS OCHO CAUSAS DE LOS ANTOJOS

EL CUERPO ES ASOMBROSO. Sabe cuando dormir, cuando despertar y cuando debe ir al baño. Mantiene por sí solo la temperatura a 98.6 grados, se cura a sí mismo cuando es herido, y conoce el milagro del embarazo y el nacimiento de un niño. Tu corazón nunca pierde un latido. Tus pulmones siempre están respirando. El cuerpo es una súper computadora, y nunca comete errores.

Observa tus comidas, carencias, y comportamientos en tu vida como las causas escondidas de tus antojos. Muchas personas ven los antojos como debilidades, pero en realidad, son importantes mensajes destinados a ayudarte a mantener el equilibrio. Cuando experimentes un antojo, deconstrúyelo. Pregúntate, ¿qué quiere mi cuerpo y por qué?

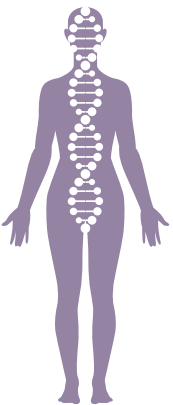
LAS OCHO CAUSAS PRINCIPALES DE LOS ANTOJOS SON:



1. CARENCIA DE NUTRICIÓN PRIMARIA. Estar insatisfecho con una relación o tener una rutina de ejercicio inapropiada (demasiado, muy poco o del tipo incorrecto), estar aburrido, estresado, desencantado del trabajo, o con falta de una práctica espiritual, pueden causar ganas emocionales de comer. Comer puede ser utilizado como un sustituto del entretenimiento o para llenar la deficiencia de nutrición primaria.



2. AGUA. La falta de agua puede enviar el mensaje de que estás sediento y al borde de la deshidratación. La deshidratación se puede manifestar como hambre ligera, así que lo primero que debes hacer cuando sientas un antojo es tomar un vaso lleno de agua. El exceso de agua también puede provocar antojos, así que asegúrate de que tu consumo de agua sea bien balanceado.



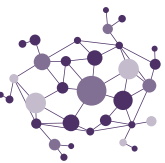
3. DESBALANCE YIN-YANG. Ciertos alimentos tienen más cualidades yin (expansivas) mientras que otros tienen más cualidades yang (contractivas). Consumir alimentos que sean extremadamente yin o extremadamente yang causa antojos con el fin de mantener el balance. Por ejemplo, consumir una dieta muy rica en azúcares (yin) puede causar antojos por carne (yang). Comer demasiados alimentos crudos (yin) puede causar antojos por alimentos demasiado cocidos (deshidratados) o viceversa.

4. NOSTALGIA. Muchas veces, los antojos provienen de alimentos que hemos comido recientemente, alimentos consumidos por nuestros ancestros, o alimentos de nuestra infancia. Una manera inteligente de satisfacer estos antojos es consumir una versión más saludable de los alimentos de nuestros ancestros o de la infancia.



5. ESTACIONAL. Algunas veces el cuerpo pide alimentos que balancean los elementos de la estación. En la primavera, a las personas se le antojan alimentos desintoxicantes como vegetales de hojas verdes o cítricos. En el verano, las personas tienen antojos por alimentos frescos como frutas, vegetales crudos y helado, y en el otoño, los antojos son por alimentos de tierra como calabaza, cebolla y nueces. Durante el invierno, muchos tienen antojos por algo caliente o alimentos elaborados al calor como carne, aceites y grasas. Los antojos también pueden ser asociados a las vacaciones, por alimentos como pavo, rompopo o dulces.

6. FALTA DE NUTRIENTES. Si el cuerpo tiene nutrientes inadecuados, producirá antojos extraños. Por ejemplo, niveles inadecuados de minerales producen antojos por lo salado y, sobretodo, una nutrición inadecuada produce antojos por formas no saludables de energía, como la cafeína.



7. HORMONAL. Cuando las mujeres experimentan la menstruación, embarazo o menopausia, los niveles fluctuantes de testosterona y estrógenos pueden causar antojos únicos.

8. INVOLUCIÓN. Cuando las cosas van extremadamente bien, a veces sucede el síndrome de auto-sabotaje. Se nos antojan alimentos que nos disparan y causan más antojos para desequilibrarnos a nosotros mismos. Esto a menudo sucede a causa de bajos niveles de azúcar en la sangre y puede resultar en fuertes cambios de ánimo.