

## Buenos Hábitos

# La gripe: cuando una sopa caliente, una manta y un abrazo logran maravillas

L.N. Judith Jiménez López

Hay días en los que es difícil agradecer; esos días a los que, por darles un color, llamamos grises: esos días que no sabemos si es la lluvia, el frío, las noticias o más bien el color con que nos vemos por dentro o nos refleja el espejo, o una mezcla de todo. Esos días en los que es complejo ver colores brillantes o gustar sabores increíbles, porque se tienen lágrimas y mocos, porque el sabor no surge de la lengua entumecida luego de una noche de tos. Y una mueca rígida mantiene protegida la nariz y sus grietas.

No creo vivir esos días como todo mundo, sólo durmiendo o tapándome hasta el cuello mientras escapo a una película o una charla. Creo que es porque vivo literalmente unida a los sabores de la naturaleza, espero con ansia las comidas, las sensaciones que me provocan, así que, ya entrando en ese momento trágico, releo el artículo anterior y me doy a la tarea de imaginar cada paso de mi té, las gotas de lluvia que habitan cada hoja, semilla, o rama que están ahora en mi taza con agua hirviendo.

Aún me lloran los ojos al acercarla a mi boca y un aroma sube a mi nariz, sutil pero maravilloso; está en mi memoria así que, aunque no es fuerte o invasivo, sí está en mis células que comienzan a relajarse. Tal vez, en el momento presente haya un refugio, un lugar seguro, un “holly instant”, un cielo a donde escapar por minutos, lo que dure el té y luego pasaremos a la sopa caliente; para seguir sumando. Es el papel importante en nuestra historia que toma la comida tejida a los recuerdos, nos levanta el ánimo o nos aniquila.

Y es que, cuando el cuerpo no se siente bien, es complicado usar los lentes de la amabilidad o del agradecimiento; es difícil pasar del “yo” al “nosotros” cuando el dolor nos invade. Uno o varios, como suele presentarse en **un cuadro gripal**, fiebre, dolor de cabeza, cuerpo cortado, dolor articular, calosfríos, temperatura, y en mi caso, problemas con el tubo digestivo.

Difícil sobrevivir. Las endorfinas me faltan, la oxitocina no termina de hacer su aparición y es que, cuando se tiene tos o gripa, pocos quieren acercarse, por el temor de verse en las mismas circunstancias, supongo. Aquí surge otro nuevo aprendizaje, acercarse a aquéllos con dolor en un abrazo que los llene de neurotransmisores.

Es la temporada, me dicen. Con los cambios de temperatura, los días extraños donde salimos de casa con sol y regresaremos en medio de la lluvia o empapados por completo; estamos sujetos a un clima impredecible, a una nube de contaminantes, a un nivel de estrés más alto debido al caos que genera vivir en una ciudad que no está preparada para el temporal. La pregunta es: *¿Podrá nuestro sistema inmune con esto?* Bueno, el mío no lo ha logrado. Y eso que es raro que me enferme.

Algo de bueno tiene todo esto y no es sólo el obligado descanso, si no el ejercicio de observar qué me mantiene de pie, aun cuando mi sistema está por dejarse caer. Qué hace a mis glóbulos blancos poderosos, qué alimentos, qué nutrientes, qué conexión existe entre

las emociones, el Ph y el sistema de defensas, qué papel juega la cercanía, el cuidado, la risa, la complicidad, la ligereza. Somos un sistema perfecto en busca de balance, somos seres sociales, nos marchitamos sin los otros.

Y por ello les comparto **una receta para salir del bache de la gripe**: un collage de antioxidantes, buscar alimentos que contengan principalmente vitamina C y complejo B, ácido fólico, omegas y magnesio; uno o dos amigos de los que nos conocen, de los que con sólo escuchar el timbre de voz en el teléfono y de los que no temen estar aunque el ambiente este repleto de virus; alguna lectura inspiradora o película o documental: hay que aprovechar las tecnologías; ser compasivos y amorosos con nosotros mismos y permitir a nuestro cuerpo recuperarse; entrenar la gentileza y descansar; usar el tiempo de recuperación como parte de nuestro entrenamiento para conectar con otros: está comprobado científicamente que cuando ponemos nuestra atención en las necesidades de otros, nuestro dolor disminuye.

Y una vez recuperados **compartir la experiencia**, para no olvidar aquello que sentimos y necesitamos y proporcionarlo a quienes estén por pasar o pasando por un momento de dolor. Usar las experiencias para aprender les da sentido, y hasta una gripe puede ser una excelente lección de vida.