

UN CIRCUITO EN TU INTERIOR

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional **a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

Web: www.montsebradford.es

Hoy en día sufrimos muchos problemas en nuestro sistema digestivo, directamente producido por la pobre calidad de los alimentos usados, al stress y el ritmo caótico de vida que se lleva.

Tenemos muchos sistemas en nuestro cuerpo, pero el primero en sufrir el impacto de una alimentación caótica y extrema es el sistema digestivo. Puede que el segundo, sea el sistema nervioso, sistema que se nutre por energía, vibración y calidad energética de lo que se ingiere y se vive.

El sistema digestivo es un sistema complejo en el que se implican muchos órganos para hacer un proceso vital: crear energía de lo que comemos.

Es un largo recorrido desde el momento en que ingerimos el alimento, hasta que eliminamos los deshechos.

Un gran circuito interior: al ingerir el alimento, las glándulas salivares empiezan a actuar. La enzima llamada ptialina que segrega nuestra saliva, ayuda a digerir el carbohidrato de los cereales, transformándolos en azúcares más simples que se almacenan en forma de energía. Si nos alimentamos regularmente con cereales integrales, tendremos una calidad de energía constante y no sufriremos bajones hipoglucémicos.

Luego el alimento pasa al estomago, tenemos que acordarnos que el estomago no tiene dientes, ni muelas.. Por lo que el trabajo de masticación, de "bebernos nuestro alimento" y "masticar nuestro liquido" , según nos decía Gandhi, hay que hacerlo en la boca.

El estomago es el centro del proceso de la digestión, los músculos empiezan a expandirse y contraerse y van poco a poco amasando y mezclando la comida con los jugos gástricos, hasta que pasan al intestino delgado.

En el intestino delgado, tenemos la secreción del jugo pancreático, con el que se termina de descomponer los carbohidratos, grasas y proteínas, juntamente con la bilis (otro jugo digestivo producido por el hígado) que ayudan a digerir las grasas.

Las glándulas del sistema digestivo son muy importantes, porque producen los jugos que descomponen los alimentos y también las hormonas que controlan el proceso.

Finalmente estas partículas en el intestino delgado, se filtran por las paredes desembocando en la sangre. Y todo lo que el cuerpo no puede absorber continúa su viaje hacia el intestino grueso, donde será eliminado.

Tenemos que cuidar nuestro sistema digestivo, ya que de él depende, tener la calidad de energía que deseamos en nuestra vida.

Primeramente, tendríamos que reflexionar sobre los hábitos alimenticios que REFUERZAN a este sistema:

- Mastica bien lo que comes, intenta no hablar tanto en las comidas.
- No bebas durante las comidas (disuelves los jugos gástricos y la digestión no puede realizarse de forma optima)
- Haz comidas regulares y sin exceso
- Si comes en equilibrio, no necesitaras picar entre horas, cansando innecesariamente a tu estomago.
- Si picas, es el mensaje de que las comidas no son satisfactorias.
- Es un intento de compensar la carencia que has tenido en tu comida previa.
- Desayuna como un príncipe, Come como un Rey cena como un mendigo.
- Creo que si hacemos la comida principal al mediodía, luego podremos mendigar por la noche.
- No comas nada de proteína animal por la noche.
- Reduce tu consumo de proteína animal, a 2-3 veces por semana. (opcional)
- Cena lo más temprano posible.
- Si llegas muy tarde a casa, haz a media tarde una merienda/ cena nutritiva.
- Al llegar tarde a casa, toma solamente una crema de verduras caliente o/y un poco de fruta cocida (te ayudara a relajarte)
- Evita los alimentos y bebida fríos o el exceso de crudos.
- No empieces con fruta y zumos ácidos en ayunas. El estomago se resiente.
- Utiliza alimentos fermentados naturales

- Come alimentos integrales con fibra.
- Descubre las propiedades y beneficios de las proteínas vegetales.

A nivel de alimentos

- Evita los alimentos de proteína animal de grasa saturada. Además de producir un ph ácido de la sangre, nos crean putrefacción intestinal y con la consiguiente pérdida de flora intestinal (vital para poder absorber con propiedad lo ingerido y crear energía y vitalidad)
- Evita los alimentos que tienen el efecto de hinchar, inflamar, desmineralizar y debilitar el sistema digestivo:
 - toda clase de alcoholes, y vinagres
 - estimulantes
 - bebidas gaseosas azucaradas
 - azúcares refinados y de energía rápida, instantánea.
 - Toda clase de levaduras, bollería y pastelería
 - Todos los lácteos en general-
 - Exceso de picantes, y ácidos
 - Aditivos, colorantes, químicos
 - Comida congelada y cocinada en microondas
 - Evita toda la soja cruda (leche, yogures, tofu crudo)
 - Restos de comida, que se usan durante muchos días
 - Exceso de crudos y frutas tropicales

También las combinaciones de los alimentos juegan un papel primordial en el resultado de nuestra digestión- absorción y eliminación.

Hoy en día, animados por la comida gourmet y sensorial, mezclamos alimentos, por el simple regalo visual y de paladar.... Sin entender en absoluto, el efecto energético que producen en nuestro sistema digestivo.

Mezclamos alimentos expansivos entre ellos, y como resultado nos generamos una expansión e inflamación tan extrema que nos puede incluso enfermar, generándonos patologías digestivas a largo plazo.

Es importantísimo entender la energía y efectos de los alimentos, para así, saber como mezclarlos y combinarlos, obteniendo las reacciones que deseamos.

Es un conocimiento que desafortunadamente todavía no se acepta: cada alimento genera reacciones, efectos energéticos en nosotros.

El estudio de la energía de los alimentos nos lleva a una consciencia y libertad, para poder escoger de acuerdo a nuestras necesidades personales del momento.

Y por supuesto la falta de fibra. Estamos comiendo productos procesados, manipulados en una fábrica, que han perdido totalmente su naturalidad, en los que se añaden químicos, aditivos, y colorantes, altos en sodio y en grasas, para atraer el paladar del público.

Nuestro sistema digestivo necesita la fibra necesaria, para limpiar, depurar, ayudar a todo el proceso, desde el principio hasta el final.

Una alimentación rica en fibras naturales, con alimentos 100% integrales, es la alimentación óptima para crear la energía y vitalidad que deseamos.

Necesitamos una alimentación equilibrada basada en: cereales integrales de grano entero (semillas de vida), legumbres, proteínas vegetales, gran variedad de verduras, algas (verduras del mar, semillas, frutos secos, frutas locales y de la estación, endulzantes naturales y condimentos fermentados naturales, con una mínima cantidad semanal de proteína animal (pescado)

Con estos alimentos principalmente de origen vegetal, naturales, ancestrales, que nuestros antepasados se han alimentado desde hace miles de años (antes que llegaran las bebidas gaseosas, la bollería industrial, y el comer carne 3 veces al día...) , podríamos tener la calidad de energía y vida que todos deseamos.

Os animo a experimentar, y probar, ya que sin la experiencia, nunca podremos opinar.

Observando también con detenimiento y con ánimo de mejorar, las 4 fases de la digestión: masticación- digestión- absorción y eliminación. Para saber cual de ellas es la que necesita atención y más cuidados.

Si hemos tomado antibióticos recientemente, u otros medicamentos, o exceso de proteína animal, o alimentos que inflaman e hinchan, puede que nuestra flora intestinal necesite atención y cuidados.

Revitaliza tu flora intestinal:

- Evitando todos estos alimentos extremos
- Usando una forma equilibrada de alimentos- tal como mencionamos anteriormente
- Usando a diario condimentos naturales fermentados, tales como: el miso, el tamari, o la umeboshi. Condimentos medicinales, a usar en muy pocas cantidades

al final de alguna cocción diaria, para reponer nuestra flora intestinal de forma natural.

- Podemos usar a diario un poco de miso en una sopa de verduras, principalmente por la mañana o al mediodía. No recomiendo por la noche, ya que todo lo salado, tiene el efecto de retener y tensar. Las cenas tendrían que tener el propósito de relajarnos y no tensarnos.
- Puede también puntualmente, tener la necesidad de usar algún probiótico, durante un mes o dos, afín de agilizar la curación de nuestra flora.

Es importante entender que existe un vínculo muy estrecho y directo, entre nuestra salud intestinal y el estado de nuestra claridad mental y concentración.

Por lo que es importante invertir en buenos hábitos y en alimentos de origen vegetal, cocinados de forma energética y equilibrada.

SEMINARIO EN MADRID CON MONTSE BRADFORD

24 Y 25 DE ABRIL 2015

Para más información, llama al 618287484- info@montsebradford.es

NO esperes, reserva tu plaza ahora!

Precio especial hasta el 31 de Enero.