

# ALQUIMIA EN LA COCINA

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](http://www.montsebradford.es)

**Nos hemos preguntado alguna vez: el porque comemos? Su significado mas profundo?**

Comemos para construir una buena calidad de sangre, que nutra nuestros órganos y nos genere **energía y vitalidad**. Según la calidad de nuestra sangre, acida o ligeramente alcalina, nuestro cuerpo responderá, nos hablara. Es interesante observarnos dándole una buena calidad de gasolina a nuestro coche, cada vez que lo requiere, sin embargo, olvidándonos hasta puntos muy extremos, cuando se trata de darle a nuestro cuerpo lo que necesita.

**El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa!**

## EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD!

Tendríamos que aprender el efecto que nos proporciona cada alimento para poder escoger libremente lo que nos conviene, sintiéndonos creadores y generadores de la nuestra energía vital. No es algo nuevo o raro, ya nuestros antecesores lo predicaban y enseñaban:

**QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA TU ALIMENTO"**

Hipócrates 460-377 a.C.

La alimentación tradicional, que consumieron nuestros antepasados durante miles de años, estaba basada en: **CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, VERDURAS Y FRUTAS LOCALES Y ESTACIONALES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS**, con una pequeña cantidad de **Productos Animales, ALGAS y condimentos NATURALES**.

Es importante volver de nuevo a encontrar este centro, con el uso de los alimentos que crecen en la naturaleza, y que son nuestra base para generar salud y equilibrio en nuestras vidas.

Si lo que realmente deseamos es obtener una **CALIDAD de VIDA**, uno de los primeros pasos, es reflexionar que clase de efectos y energía generan los alimentos que comemos al menos 3 veces al día!

Cada alimento tiene su carácter y personalidad, su efecto y reacción en nosotros. Cada alimento tiene su fuerza vital (KI) y de acuerdo a la cantidad y de la forma en que lo consumimos, nos ofrecerá su espíritu y su energía.

Es un conocimiento que no nos han ofrecido en nuestra educación. **Pero es vital!** Cada alimento vibra de una forma diferente, y al consumirlo tendremos unas reacciones diferentes, tanto a nivel físico, como emocional y mental. Un ejemplo muy claro, es el alcohol. Si bebemos un vaso de whisky, no nos proporcionara los mismos efectos que si tomamos un vaso de agua? Esta claro que nos generara reacciones extremas a muchos niveles de nuestro ser.

No solo es fascinante el descubrir los efectos que cada alimento nos produce al consumirlo, como también escuchar lo que necesitamos. Esto nos dará libertad para escoger a cada momento y ser responsables (habilidad para responder) de nuestras necesidades energéticas diarias.

**Entender LA ALQUIMIA EN LA COCINA, es una necesidad totalmente imprescindible, para uno mismo, para nuestra familia y para toda nuestra vida. Con el conocimiento energético en la cocina, podremos escoger libremente lo que nos conviene a cada momento.**

## **Descubriendo nuestras necesidades energéticas.**

### **1) NECESITA REFORZAR Y REMINERALIZAR.**

Es una persona débil físicamente, tiene poco aguante, falta de energía en general, sin ganas de emprender proyectos, necesita muchas horas de descanso, esta siempre fría, pálida, tiene tendencia a coger muchos resfriados, virus de todas clases. Le falta concentración y su memoria es muy pobre. Falta de peso. No tiene confianza en sí misma, sin alegría por la vida. Su sistema Nervioso esta débil, todo le afecta, muy Hipersensible. Se sentirá invadido por el mundo exterior y no tendrá recursos para poder protegerse. Riñones, huesos, cabello y uñas débiles. **Falta de centro, solidez y raíces en su vida.**

**EVITA:** todo lo que cree un pH ácido de sangre y desmineralice (alcohol, vinagres, estimulantes, azúcares rápidos, bebidas azucaradas, verduras solanáceas (pimientos, berenjenas, patatas, tomates), exceso de crudos, zumos, frutas y grasas saturadas.

**USA:** cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, pescado, gran variedad de algas, semillas y frutos secos y verduras de raíz, redondas y de hoja verde, sopas de miso y algas a diario.

## 2) NECESITA NUTRIR y ENRIQUECER.

Es una persona delgada, falta de peso, de energía y de fuerza física. Se ve desnutrida, sin músculos, vacía y frágil. Tiene frío interno, va vestida con mucha ropa para abrigarse y no parecer tan delgada. Persona muy idealista y mental, que se pierde en sus sueños para mejorar al Planeta. Ya que por no comer producto animal sé esta auto-castigando y desnutriendo rápidamente. Su cuerpo necesita alimento, proteína con cantidad y calidad. Como compensación, **siempre esta comiendo, aunque no lo que necesita. Falta de riqueza y calidad alimenticia, nutrición y Amor en su vida.**

**USA:** gran cantidad de proteína (legumbres, pescado, tofu, tempeh, seitan), semillas, frutos secos, platos sabrosos de cereales, y verduras. Caldos y potajes que alimenten. Cocciones largas que nos den dulzor y nutrición. Incrementa la cantidad de proteína en cada comida y come mas frecuentemente.

**EVITA:** el saltarte comidas, y comer alimentos pobres sin nutrición.

## 3) NECESITA CALOR INTERIOR.

Siempre esta soñando en viajes a países con climas calurosos. Compensándolo con alimentos originarios de estos países cálidos (frutas tropicales, ensaladas, especias, zumos, estimulantes....).

Persona muy afectada por la falta de sol y de calor. En días lluviosos se sentirá depresiva sin ganas de hacer nada. Su carácter cambia en el otoño e invierno, a mas triste e introvertido. Falta de peso en general. Cuerpo y especialmente extremidades frías. Riñones y vejiga débiles. En la vida posee muchos miedos, por lo que su espíritu de aventura y coraje esta muy apagado. Carácter triste e introvertido, aunque a veces no lo aparente. **Falta de calor en su vida.**

**EVITA: Todo lo que enfríe a largo plazo** (alcohol, vinagres, estimulantes, azúcares rápidos, bebidas azucaradas, verduras solanáceas (pimientos, berenjenas, patatas, tomates), exceso de crudos, zumos, frutas y especias.

**USA:** cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, pescado, gran variedad de algas, semillas y frutos secos y verduras de raíz, redondas y de hoja verde. Cocina todas las verduras y aplica variedad de estilos de cocción (horno, salteados, estofados, plancha, vapor, hervidos....), utiliza el jengibre fresco en cocciones o en infusión, también la canela y la regaliz.

#### 4) NECESITA DULZOR.

Estilo de vida descentrado, sin equilibrio ni horarios. Puede que este comiendo constantemente (falta de glucosa de buena calidad en la sangre) o si su cuerpo mental es fuerte, se castigara, pasando horas y horas sin comer. Tiene altos y bajos energéticos muy acusados, especialmente por las tardes, aunque los ignora.

Tendencia a compensarlos con excesos de alimentos YIN extremos (pueden que sean varios o creara la adicción especialmente a uno de ellos) tales como: Azucares refinados, chocolate, alcohol, bebidas gaseosas azucaradas, bollería, estimulante. Alimentos altos en calorías, pero vacíos de energía estable y duradera. Persona tensa y con mucho stress a todos los niveles. Carácter brusco, muy exigente (especialmente con ella misma), no dedica

tiempo a generar dulzor en su vida, da mas importancia a las obligaciones que al descanso y conexión interior. Le falta dulzor en su vida a todos los niveles.

**EVITA:** Todo lo comentado

**USA:** uso diario de verduras dulces (calabaza, zanahoria, cebolla.....) en cocciones largas y dulces, el uso regular de los cereales integrales, legumbres, y postres como compotas, fruta al horno, plancha, etc... También cremas de verduras dulces.

#### 5) NECESITA DEPURAR.

Exceso de peso y grasa. Carácter y emociones fuertes. Hablara con voz alta y potente, expresando su exceso a todos los niveles. Presión alta, complexión roja. Se alimenta de un exceso de proteínas de origen animal (grasas saturadas, embutidos, carnes, huevos, quesos...) seguido del extremo opuesto (azucares, alcohol, especias, pastelería, estimulantes...). Gran cantidad de calorías. Amante de la comida, gourmet, con gustos muy particulares y especiales. Come en demasía. Amante de todo lo sensorial a todos los niveles, le gustara vestir con color. Exceso de energía, falta de claridad y simplicidad en la vida. Falta de disfrutar con sencillez y sin excesos. Tendencia a estar muy apegada al pasado y a no valorar el presente.

**EVITA:** lo comentado

**USA:** Solo proteínas vegetales, cereales integrales ligeros (quinoa, arroz basmati, cebada...), gran cantidad de verduras de raíz, redondas y de hoja verde, ensaladas, algas, frutas locales y estacionales, especias, hierbas aromáticas, e infusiones depurativas (boldo, diente de león, te verde...)

Observando y siendo concientes de las cualidades y efectos de cada alimento, será la base para obtener nuestros propios Standard de Salud y Vitalidad. **APORTANDO A NUESTRA VIDA LA BASE PARA LA ARMONÍA Y EL EQUILIBRIO EN NUESTRO CUERPO, MENTE, EMOCIONES Y ESPÍRITU**

