

DEPURANDO Y DESINTOXICANDO EL SISTEMA

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

El buen tiempo ha llegado y con ella las constantes preguntas de cómo depurarnos, desintoxicarnos, que dieta es la mejor, que ayuno podemos hacer para sentirnos más ligeros y poder descargar los excesos hechos.

Creo que cualquier acción o cambio drástico y extremo, producirá una reacción también de intensidad parecida, afectándonos a corto y a largo plazo a muchos niveles de nuestro ser.

Es el síndrome "YOYO", se come en demasía, sin auto conciencia y luego deseamos castigarnos con regímenes estrictos que nos privan de unos nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Creando de nuevo la necesidad de compensar con excesos.....

Es así, como queremos gastar nuestro tiempo, dinero y energía?

O porque no adaptarnos a una forma de vida moderada a base de alimentos frescos y naturales, cuidando la forma en que se cocinan estos alimentos, generando las energías y efectos adecuados para nuestras necesidades personales. Creando **CALIDAD, ARMONIA y EQUILIBRIO?**

Intentemos de sentir el concepto de DEPURAR. Una energía de desintegrar, dispersar, disipar, abrir,... **Todo lo opuesto energéticamente a cuando nos referimos a NUTRIR y ENRIQUECER.** Aunque no tiene sentido, aplicar las ideas que a continuación detallo durante un par de días o en una comida semanal, mientras que el resto de las comidas se hacen de alimentos pesados, grasas saturadas y muy altas en calorías!

Lo más importante es integrar los alimentos que depuran en forma sabrosa, simple, con creatividad y poco a poco, nuestro cuerpo ira cambiando biológicamente y sintiendo los beneficios de una alimentación sana y natural.

También hay que valorar nuestra FORMA DE VIDA:

- Que relación tenemos con la comida? Nos sirve de tapa para conflictos a otros niveles?
- Comemos con stress, sin conciencia de ello?
- ¿Cómo nos DEPURAMOS a otros niveles, que no sea la comida física?

A continuación detallo algunas pautas de FORMA DE VIDA muy importantes a considerar para empezar a DEPURARNOS, para prepararnos con profundidad antes de empezar con detalle en el tema comida.

1) EL PODER DE LA MASTICACIÓN y sus beneficios.

- Beneficia la digestión.
- Produce un estado de energía y vitalidad estable.
- Reduce la cantidad de comida que deseamos, se come menos!
- Reduce la cantidad de snacks y alimentos entre comidas.
- Nos hace mas pacientes y con mas auto-equilibrio.
- Crea claridad y salud mental.
- Evita la necesidad de comer dulces refinados.
- Mejora el gusto de todo lo que comemos
- Reduce flatulencias, gases y digestiones pesadas.
- Genera un estado general de relajación.
- Estimula en funcionamiento del sistema endocrino y con ello refuerza el sistema inmunitario.
- Regula el pH de la sangre, alcalinizando los alimentos.
- Fortifica los dientes y las encías.

2) EL PODER DE LA VISUALIZACION.

Todos disponemos de 5-10 minutos al día para poder conectarnos mas interiormente. Sugerimos al despertar o antes de ir a dormir. También todos tenemos esta capacidad innata de visualización o si esto nos bloquea de imaginación.

Imaginarlos o visualizarnos en un campo, en un lugar de paz, rodeados de naturaleza. Podemos imaginar los colores, los olores de las flores, plantas... la textura de la hierba húmeda entre nuestros pies descalzos, el contacto con el tronco rugoso de un árbol, o el toque sedoso con los pétalos de una flor...

La música de un riachuelo y de una cascada cerca de nosotros. Hace sol, calor, y nos sentimos muy atraídos hacia esta cascada que borbotea juguetona en un lugar de inmensa belleza.

Deseamos **DEPURARNOS, LIMPIARNOS, DISPERSAR** la energía que llevamos impregnada en nosotros, pero que ya no la deseamos más.

Con la ayuda de la cascada, el agua nos ayudara a conseguir este fin. Sentimos el agua caer a nuestro alrededor, **LIMPIÁNDONOS y DESINTEGRANDO** todo lo que ya no deseamos cargar con nosotros. Puede que sea a muchos niveles, tanto en nuestro cuerpo **FISICO**, como en el **EMOCIONAL** o en el **MENTAL**.

Podemos quedarnos en este lugar, hasta que nos encontremos con mas equilibrio, puede que deseemos utilizar la energía del **SOL** para secarnos y revitalizarnos de nuevo. Podemos visitar este lugar y efectuar esta visualización cuantas veces sean necesarias,

Disponiendo de unos minutos para volver a nuestras tareas y obligaciones diarias o simplemente relajados continuar con nuestro sueño nocturno.

3) COMER A HORAS FIJAS.

4) CENAR TEMPRANO O HACER UNA MERIENDA/ CENA.

5) AUMENTAR LA PROPORCION DE ALIMENTOS DEL REINO VEGETAL CON REFERENCIA AL DEL REINO ANIMAL (7/10 por 1)

6) DESCUBRE LAS PROTEINAS VEGETALES.

Si deseamos tener un cambio duradero, a largo plazo, podemos **DEPURAR** a la vez que comer un poco de proteína de buena calidad y sin grasas saturadas.

Pondremos énfasis en la proteína vegetal de: leguminosas, tofu, seitan y tempeh. Con ellas no solo obtendremos platos muy sabrosos y depurativos, pero que se pueden muy fácilmente adaptar a nuestras tradiciones familiares.

7) DEPURAR NO SIGNIFICA AYUNAR, NI PASAR HAMBRE:

DEPURAR, no significa estar todo el día masticando apio!

Todavía utilizaremos variedad de ingredientes (Cereales, Proteínas vegetales, Algas, variedad de verduras frescas de la estación, semillas, aceite y condimentos salados pero con mucha moderación).

El mejor aceite para depurar es el de sésamo, menos graso que el de oliva. Pero unas gotas de aceite de oliva, puede que nos dé la riqueza y gusto que estamos acostumbrados, sin necesidad de desesperarnos a media tarde por algo dulce de pastelería!

8) ACCIONES EXTREMAS, PRODUCIRAN REACCIONES EXTREMAS!!

No sirve de nada, empezar de forma fanática y olvidarlo en tres semanas porque nuestro cuerpo se encuentra débil y nuestro paladar/ gusto se siente abandonado!

9) SI NECESITAS PICAR UTILIZA:

- Tiras de verduras (apio, zanahoria, nabo, pepino...)
- Fruta cruda,
- Fruta cocida (compotas, vapor....)
- Frutos secos (pasas, albaricoques, manzanas secas....)
- Licuados de verduras y frutas,
- Ensaladas....
- Mermeladas de verduras dulces (ver capítulo Dulzor)

10) INCREMENTA A DIARIO ALIMENTOS QUE AYUDEN A DEPURAR:

- Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina,
- Champiñones y toda clase de setas,
- Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente.
- Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias.
- Utiliza en cada comida variedad de hierbas aromáticas frescas.
- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.

11) REDUCE y EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS:

- Horneados (pan, bollería, pastelería, galletas, pizzas....)
- Toda clase de grasas saturadas de origen animal
- Sal cruda, condimentos salados y snacks salados,
- Exceso de fritos y aceite.
- Alimentos ahumados de origen animal.

Todos estos alimentos producirán una energía de **CONCENTRACIÓN, ACUMULACIÓN, TENSION, y CALOR INTERIOR EXTREMO**, efectos completamente opuestos energéticamente a lo que deseamos: DEPURAR, DESINTEGRAR y ELIMINAR.

12) HACER ÉNFASIS EN VERDURAS.

Es importante empezar a valorar a nuestras amigas las VERDURAS. No se comen las suficientes. Hay que deleitarnos y utilizar toda clase de ellas y hacer de ellas la mayor parte de nuestras comidas. Lo importante, es saber prepararlas.

13) CONDIMENTOS FRESCOS.

Estos juegan un papel importantísimo a la hora de DEPURAR. Aunque la cantidad cambia la calidad. Utiliza algunos pero con moderación. Mira que en cada comida tengas:

- UNA ESPECIE: jugo de jengibre fresco, ajo, mostaza, pimienta, curry...
- VARIAS HIERBAS AROMATICAS FRESCAS: menta, perejil, cebollinos, albahaca...
- UN SABOR ACIDO: ralladura o jugo de cítricos, jugo concentrado de manzana, vinagre de arroz, vinagre balsámico...
- GERMINADOS: especialmente de alfalfa, mostaza o cebollas. Los germinados de leguminosas, pueden causar gases e indigestión a según que personas, ya que son difíciles de digerir.
- PICKLES CASEROS. Fermentados de verduras hechos en cada en corto plazo.

14) VERDURAS DEL MAR.

Las algas o verduras del mar, nos aportan efectos muy DEPURATIVOS y REMINERALIZADORES. Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana.

15) FRUTAS y ZUMOS.

Las frutas son importantes para DEPURAR. Pero no por ello debemos de hacer tan solo una cura de frutas durante días! Cualquier acción extrema repercutirá a efectos y reacciones extremos. Puede que deseemos sustituir una comida, una vez por semana con frutas o licuados, o puede que el día que llegamos muy tarde a casa y nuestra cena sea de frutas.

Depende si comemos fruta cocida o cruda, creara un efecto diferente en nuestro organismo.

16) BEBIDAS DEPURATIVAS.

Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:

- zanahoria,
- zanahoria y manzana,
- zanahoria, manzana y apio,
- zanahoria, apio y unas gotas de limón
- INFUSIONES DE: Boldo, cardo mariano, ortigas, te verde, diente de león, menta.

17) ENDULZANTES NATURALES

Si deseamos utilizar endulzantes, recomendamos los procedentes de cereales, como:

La miel de arroz, melaza de cebada y maíz, amasake.. estos no tienen tantas calorías como los azúcares refinados.

Si deseamos utilizar algún sustitutivo de lácteos(grasas saturadas), recomendamos leche de arroz, o pequeñas cantidades de leche casera de almendras_