

HACIA UNA SALUD INTEGRAL Y DURADERA

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

Estamos en un momento crítico en que podemos observar que los hábitos y pautas de vida de nuestra sociedad no funcionan!!

Hemos modificado los valores de vida sólidos construidos durante miles de años, por otros totalmente superficiales y sin sentido común! Valoramos todo lo "exterior" e ignoramos todo lo "interior": nuestras cualidades humanas, nuestras virtudes y calidad de corazón.

Como estamos en un mundo dualista, toda acción genera una reacción, y las reacciones que estamos recogiendo ahora son de desequilibrio a todos los niveles de nuestro ser.
La mente ha superado al corazón y es un precio muy alto a pagar!

A nivel físico, en estos momentos todo el mundo esta preocupado por esta pandemia que se cierne a nivel global sobre nuestro Planeta. Esta gripe, que todavía no se sabe muy bien como se genero? De donde viene, como se dispersa, quien esta mas afectado, etc....

Siempre existen y existirán gérmenes, virus, bacterias, etc...es la vida! Pero si estamos fuertes y con energía, no estaremos afectados por la gripe o cualquier otra enfermedad! Hay que revitalizar a nuestro sistema inmunitario, que es realmente el conjunto de todos nuestros sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, nervioso, óseo, reproductor, endocrino... y a todos nuestros cuerpos (físico, emocional, mental), ya que cualquier desequilibrio en uno de ellos, nos afectara a nivel global. Hay que buscar la salud integral.

Todo el mundo esta ahora con miedo de esta gripe que ha llegado a todos los rincones de nuestro planeta. Tenemos miedo porque estamos débiles! A mi entender, la solución no es buscar un medicamento, sino que cambiar nuestros hábitos y fortalecernos:

- 1) Estar consciente de como nos debilitamos.
- 2) Crear una buena calidad de sangre,
- 3) Saber como mantenernos fuertes y con energía con nuestros hábitos del día a día.

SOMOS LOS CREADORES DE NUESTRA VIDA!!

Aquí no hay víctimas, sino que con nuestro hacer diario, nos creamos nuestro Presente. Ya sabemos que si deseamos tener el mismo futuro, tan solo hay que seguir con las mismas acciones. Pero si por el contrario, deseamos recoger diferentes frutos, hay que sembrar, hoy, diferentes semillas de las que habitualmente usamos. Es de sentido común, si plantamos melones no podemos recoger zanahorias! Nos gusta lo que estamos recogiendo en nuestra huerta interior en estos momentos?

COMO NOS DEBILITAMOS A NIVEL FISICO

La forma más común depende directamente de la calidad de nuestra alimentación. Que alimentos usamos y que efectos-reacciones producen en nuestros cuerpos (físico, mental, emocional).

“EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD!”

Si lo que realmente deseamos es obtener una **CALIDAD de VIDA, ENERGIA Y ESTABILIDAD**, 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 nos genera un efecto, tanto a nivel físico como energético.

Cada alimento tiene su fuerza vital (KI) y de acuerdo a la cantidad y de la forma en que lo consumimos, nos ofrecerá una reacción y energía diferente.

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

LOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN UNA SANGRE ACIDA Y CON ELLO REACCIONES EXTREMAS A NIVEL FISICO, EMOCIONAL Y MENTAL son los siguientes:

- **El grupo de las grasas animales saturadas:** Carnes, embutidos, excesos de lácteos
- Exceso de horneados (pan, bollería, pizzas...),
- **El consumo diario de azúcares refinados en:** azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos.
- **Exceso de crudos, frutas ácidas y tropicales.**
- **El consumo regular de solanáceas** (patata, tomate, berenjena, pimiento)
- **Lácteos blandos (mantequillas, leche, yogourt, nata, etc....)**
- **Estimulantes (café, bebidas gaseosas azucaradas, etc...)**
- **Alcohol y vinagres**

Mientras por un lado el consumo de grasa saturada nos tensara y bloqueara el hígado, generando tensión, rigidez, con emociones cerradas, fuertes y de exceso. Por el otro lado, desearemos alimentos o bebidas de efecto opuesto que nos enfríen, nos ayuden a desbloquearnos, nos generen efectos de expansión, evasión, dispersión. Aunque con su consumo nos debilitaran, especialmente el sistema nervioso y nuestros riñones.,

sintiéndonos sin energía, apáticos y con el sistema inmunitario fragil. Son los dos extremos energéticos, uno no existe sin el otro!

Todos estos alimentos mencionados, producen una acidez en la sangre, nos desmineralizan!
El cuerpo tendera a equilibrar esta acidez con reservas de minerales. Si ya no existieran estas reservas, tendrá que obtenerlos de órganos y sistemas, con el consiguiente efecto desmineralizante y debilitante para todo nuestro sistema inmunitario.

Nos hemos preguntado el porque en el otoño aparecen mas problemas de salud, o por lo menos es el principio de ellos?

Porque la gente durante los meses de calor, toma un exceso de alimentos y bebidas debilitantes, de energía YIN extrema, tales como: helados, exceso de frutas y crudos, sangría, alcohol.... Con lo que se pierden muchísimos minerales, al mismo tiempo que también se suda más, otro factor importante a tener en consideración.

Y al primer indicio de frío, como la gente esta débil todo el mundo cae, tanto a nivel de gripes, como estados de depresión y cansancio.

A nivel global, se usan alimentos y bebidas para compensar: dificultades, problemas emocionales, para satisfacer nuestros sentidos, para ayudarnos a evadir de nuestro stress, de nuestro cansancio, de responsabilidades, para no pensar, sentir.... Se usan los alimentos para equilibrar problemas de otros cuerpos (emocional y mental) de vibración más sutil, que no necesitan alimentos físicos, ya que no tienen sistema digestivo.

HACIA UNA SALUD INTEGRAL

El primer paso es adoptar una alimentación que nos refuerce, nos mantenga un pH de la sangre ligeramente alcalino, y que no nos desmineralice.

Una alimentación basada en alimentos integrales, sin procesar, ni refinar. Los alimentos de toda la vida, los usados por nuestros antepasados y principalmente originarios del campo.

Estos alimentos son: CEREALES INTEGRALES en su forma integral y sin procesar, semillas de vida, que nos aportan energía y vitalidad. PROTEINAS VEGETALES (legumbres, tofu, tempeh, seitan), PESCADO, VERDURAS de raíz, redondas y de hoja verde, VERDURAS DEL MAR (ALGAS), SEMILLAS, FRUTOS SECOS, ACEITES VEGETALES, FRUTAS ESTACIONALES, CONDIMENTOS Y ENDULZANTES NATURALES.

Pero adoptar estas pautas no es fácil al principio, hay que tener determinación y hacer lo que decimos que queremos. Muchas personas, creen que están comiendo bien, y realmente, viven en un estado totalmente ilusorio. El comer arroz integral o un poco de alga de vez en cuando, no significa, ni por asomo, estar comiendo saludablemente!

Hay que entender el equilibrio, hay que reaprender a usar estos alimentos olvidados, saber sus combinaciones y sentirnos totalmente satisfechos con ellos. Para ello, hay que desear aprender, estar abiertos, instruirse y practicar a diario.

Ya hemos dicho que con la llegada del frío, (energía Yin), también llegan los resfriados y ahora la temida gripe! Tenemos pues que evitar yinizarnos.

Algunas sugerencias prácticas:

- EVITAR: alcoholes, vino, vinagres, azúcares refinados, bebidas gaseosas azucaradas, estimulantes, con efectos desmineralizantes.
- Evitar: Todo lo de temperatura fría: helados, cubitos de hielo, bebidas frías...
- EVITAR LOS LACTEOS en todas sus formas. Producen mucosidades, y problemas respiratorios.
- Evitar el uso de la leche de soja y el tofu crudo (hay que cocinarlo).
- También los horneados de harina y cereales procesados (harinas, copos, pan) en general producen muchos problemas respiratorios y de mucosidades.
- Reducir todo lo crudo (ensaladas, fruta) de efecto enfriante
- Evitar pastelería, bollería, levaduras artificiales.
- Reducir el consumo de verduras solanáceas (efectos desmineralizantes): patata, Berenjena, tomate, pimiento.
- Reducir el consumo de especias fuertes.
- INCREMENTAR: el consumo de cocciones largas en las verduras de raíz y redondas,
- INCREMENTAR el consumo de algas, y sopas de miso.
- Utilizar cereales mas invernales: mijo, arroz integral, trigo sarraceno, avena.
- Incrementar la cantidad de aceite en cocciones, pochando cebollas, etc...
- Utilizar estilos de cocción que nos aporten calor profundo: horno, estofados, salteados largos, presión, mantequillas de verduras, etc....
- Incrementar ligeramente los condimentos salados: sal, miso, salsa de soja..
- Incrementando la proteína, para generar mas calor, mas legumbres, pescado y proteínas vegetales....
- Si deseamos fruta, la tomaremos cocida: compota, horno, plancha, etc....
- Tomar infusiones caliente de tomillo, romero, salvia, regaliz, te de 3 años, incluso puntualmente se les puede añadir unas rodajitas de jengibre fresco.

Si vemos que en un momento dado, empezamos a tener síntomas de resfriado, podemos empezar a tomar inmediatamente echinacea, propolis y tomillo, para poder reforzar nuestro sistema inmunitario. Es un síntoma que nuestros sistemas estan cansados y con ello se debilitan. Hay que también incrementar en invierno las horas de sueño.

Creo que si estamos fuertes podremos paliar los contratiempos del cambio estacional y todo lo que este a nuestro alrededor. Las tormentas siempre existirán, pero si el árbol tiene unas buenas raíces, crece con potencia, puede que se zarandee con el viento y la lluvia, pero al día siguiente todavía crecerá con fuerza y vitalidad.

Esto es lo que de corazón deseamos crear para nosotros y nuestra familia. Aunque nadie lo hará por nosotros, hay que empezar ahora!



[Facebook](#) / [Twitter](#) / [YouTube](#)