

# COCINA, DISFRUTA Y VIVE CON LIBERTAD.

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)

## Comer para vivir.

Como muy bien dice el refrán “ **Comer para vivir o vivir para comer**”. Podríamos muy bien reflexionar unos momentos sobre ello. Ya que la mayoría de personas carecen del entendimiento energético para apreciar con profundidad su significado.

El proceso de alimentación está muy desvalorado a nivel popular, el cocinar es un agobio, es una pérdida de tiempo, una rutina, una obligación que hay que intentar olvidar, aunque vemos que los que piensan de esta forma, están normalmente esclavizados por la comida y todo el día picando! No ofrecen a su cuerpo lo que realmente necesita, y éste a cambio demuestra su insatisfacción constantemente.

Por esta razón, vemos como el proceso de cocinar esta desapareciendo delante de nuestros ojos de manera rápida. Incluso las cocinas, **antes centro de la casa**, se construyen más y más pequeñas, dejando el espacio necesario, por descontado, para un gran frigorífico/ congelador y el horno microondas.

### **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!**

## VUELTA A LA COCINA CASERA

Todo el mundo por ocupado que este, puede dedicar unos minutos a confeccionar platos simples, sabrosos y satisfactorios para toda la familia.

La tradicional "cocina de la abuela" con su amoroso estofado de lentejas, o sopa de cebolla o su guisado de verduras está ya casi olvidado.

**Para generar amor y dulzor en algo o en alguien, hay que dedicarle tiempo.** Parece que este factor es esta carente en nuestros días a todos los niveles. Aunque con un poco de imaginación y practica podríamos no solo aportar a nuestro cuerpo físico alimentos que necesitamos, pero elaborados en forma que deseemos, nutrición para nuestro cuerpo emocional y mental.

## **¡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.**

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.

Creemos fielmente en el valor de la fitoterapia, con las propiedades de las plantas, podemos curarnos de enfermedades, relajarnos, activarnos, etc... Sabemos sus efectos y los usamos.

**Porque no conocer los efectos de los alimentos que comemos 3 veces al dia???**

También la variedad de ESTILOS DE COCCION, nos aportaran una reacción/efecto diferente. No es lo mismo comer una zanahoria rallada cruda (efecto de enfriamiento), como cocinada tipo papillot al horno (calor profundo), como salteada rápidamente (creando actividad y movimiento), como al vapor (energía de relajación y dulzor)

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.

Podemos escoger alimentarnos de muchas formas, con muchos niveles de conciencia. Cada uno es importante, pero es fundamental que no nos estancuemos en uno. Hay que ser flexibles, utilizarlos todos, pero seguir profundizando más y más, sin fanatismos, ni ideas rígidas hasta llegar a cocinar y alimentarnos con **LIBERTAD, ALEGRÍA y AMOR**.

## **Los 7 Niveles de Nutrición, vistos a nivel energético.**

Es interesante reflexionar con cada uno de ellos y ver a cual de ellos le damos más importancia.

### **NIVEL PRIMARIO**

El comer de una forma espontánea cuando se tiene hambre, sin usar o seguir ningún modelo de conducta o filosofía. Es una conducta automática e inconsciente que responde a la sensación física de tener hambre.

Por descontado, que todos poseemos este instinto de supervivencia y debemos usarlo cuando lo necesitemos, pero podríamos todavía explorar con mas profundidad el verdadero significado de la nutrición.

### **NIVEL SENSORIAL**

El comer de acuerdo al deseo de los sentidos, haciendo énfasis a su aspecto, gusto, olor, color y volumen.

Personas en este nivel, se alimentan usando recetas ya usadas con anterioridad con gustos que reconocen. Necesitan encontrar satisfacción en lo que comen a nivel visual y de gusto. Están atados a sus sentidos, y aunque un alimento no les siente bien, necesitan tomarlo para su satisfacción sensorial.

Podemos muy bien utilizar este nivel, cuidando de las **formas, colores, gustos, texturas y consistencias** de lo que cocinemos. **Este nivel está muy conectado tanto al cuerpo físico, como al emocional** y es realmente muy importante de considerarlo, usarlo de forma adecuada, pero sin quedarnos estancados en él.

### **NIVEL EMOCIONAL**

Se sigue una alimentación queriendo obtener una satisfacción a nivel emocional. Puede que estas personas cocinen a menudo platos favoritos de su infancia, que su madre o abuela les cocinaba de una determinada forma, o estén totalmente estancados en una tradición, forma de cocinar, que puede ahora no les beneficie a nivel de salud, pero continúan por necesidad emocional.

Puede, que necesiten presentar lo cocinado con cuidado y con gusto, poniendo mucho énfasis en todo el ritual alrededor de la comida: **música, velas, flores, mantel, ambiente....**

## **NIVEL INTELECTUAL**

En este nivel se come teniendo en cuenta justificaciones a nivel del intelecto y mente: calorías, proteínas, vitaminas, fibras, grasas, minerales....

Es la forma moderna en que nuestra sociedad ve la alimentación, olvidando la visión global de las necesidades humanas personales y únicas y con relación al medio donde se vive.

También algunas tendencias alternativas, estarán aferradas a este nivel, **sin considerar el constante fluir y cambio de las necesidades energéticas de cada individuo.**

Es evidente, que nuestro cuerpo tiene necesidades por ciertos grupos de alimentos, pero no tan sólo nos alimentamos de vitaminas, minerales, carbohidratos o grasas.... también hay que considerar los efectos energéticos de lo que comemos y decidir cuando los necesitamos.

Puede que un día esté lloviendo y con frío, o al siguiente haga calor y sol. Puede que estemos trabajando en algo activo, que produzca mucho desgaste físico, estemos sentados detrás de un ordenador durante todo el día o sea domingo y decidamos descansar leyendo un libro.

¡Nuestras necesidades energéticas son muy diferentes!

## **NIVEL SOCIAL**

Se desea comer teniendo en cuenta una conciencia social. Usando productos locales, que se han podido obtener sin explotación, ni abusos económicos, utilizar alimentos de buena calidad, de cultivo biológico, sin aditivos, colorantes, ni químicos....

Se come cantidades moderadas, sin abusos y de forma simple, pensando en países más pobres o en personas con niveles económicos bajos. Se mira de reciclar los restos, para que todo vuelva a la Tierra y se aproveche de forma continuada.

Es importante que todos tomemos conciencia de este nivel y participemos, agradeciendo infinitamente a **nuestra madre Tierra** por todo lo que nos ofrece. Teniendo una aptitud de apertura, amor y atención al momento de preparar en nuestro laboratorio energético nuestros alimentos, el suministro que nos dará VIDA y ENERGIA!

Estar agradecidos al momento de comer, por los alimentos que hemos podido obtener de nuestra madre Tierra, de la forma en que los hemos preparado, con AMOR y disfrutarlos, masticando, absorbiendo no sólo el componente físico de los alimentos, pero también su parte vibracional y de efecto energético. Sólo así, nos sentiremos totalmente satisfechos! Con ganas y energía para poder salir a la vida y reemprender nuestro camino.

Este nivel es muy importante el considerarlo con profundidad, aunque todavía existen dos niveles más a tener en cuenta.

## **NIVEL IDEOLOGICO.**

Se come siguiendo alguna creencia o disciplina ideológica: religiones, maestros, filosofía, dietas.....

No se observa o se valora lo que se necesita en aquel momento a nivel individual, sino que se sigue de forma **“ciega y automática”** lo que una determinada disciplina predica.

Los individuos no se cuestiona en absoluto si en aquel momento necesitan esto o aquello, siguen sus creencias fielmente. Aquí tenemos muchas dietas y formas alternativas de comer, que puede que para una persona sean estupendas, pero para otra, con diferentes necesidades energéticas le va a repercutir a nivel de salud a muy largo plazo.

## **NIVEL ENERGETICO DE LIBERTAD.**

El comer de acuerdo a las necesidades individuales y escogiendo libremente a cada momento.

Esta forma de comer no prohíbe ninguna clase de comida o alimentos, sino que automáticamente selecciona lo que en el momento determinado esta persona necesita a nivel energético. Teniendo en cuenta sus efectos y alimentándose con un solo propósito: **crear Salud, Equilibrio, Paz y Conexión Interior.**

Todos los demás niveles anteriores a este ultimo, si t n sólo nos quedamos estancados en uno de ellos, producirán personas **“esclavas y fanáticas”** con respecto a la alimentación, generando en otros planos del ser humano (emocional, mental, espiritual) desorden y tensión, por no estar escuchando nuestras necesidades reales de cada momento.

Hay que utilizarlos todos, fluir con ellos, ya que cada uno aporta una peque na parte de entendimiento energético.

**Si deseamos obtener equilibrio, dirección y armonía en nuestras vidas, es importante escuchar e intuir lo que necesitamos, respetando las Leyes Universales Energéticas y aplicándolas con LIBERTAD e INTUICION.**



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