

LA ALIMENTACIÓN Y EL STRESS.

¿Una herencia en nuestra sociedad?

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

A que llamamos Stress? Es algo que esta sociedad moderna ha creado? O sufrían ya de stress nuestros antepasados?

Siempre que hablo de este tema, me gusta imaginar **un árbol en una pradera**. Puede ser un árbol fuerte, robusto, con unas buenas raíces que se adentran en la tierra creando solidez y presencia. O puede que sea un árbol pequeño, con unas raíces débiles, y poco profundas. Si hay una tempestad, el primer árbol se va a zarandear con el viento intenso, pero no caer. En cambio el segundo puede que a la mínima se resquebraje y caiga.

La vida es un sinfín de acontecimientos, muchos de los cuales no podemos controlar. Cada día es diferente, puede que pasen cosas distintas a las que teníamos planeadas.
Hay que fluir con lo que la vida nos depara a cada momento!

Si nuestro sistema nervioso esta fuerte, podremos jugar con la vida. Siendo flexibles, estando presentes a cada momento y aplicando sin apegos la prioridad en cada momento. Muchas veces los cambios inesperados nos producen stress porque tenemos miedo:

- 1) Miedo a que no podremos abarcar todo lo que se nos viene encima, las circunstancias nos controlan.**
- 2) Rigidez (falta de flexibilidad) de fluir con algo nuevo. Todos los cambios nos parecerán mal, porque carecemos de la flexibilidad y apertura para abrazar lo que la vida nos ofrece a diario.**

Cuando no podemos seguir el día a día, cuando los acontecimientos exteriores en nuestra vida nos superan, nos generamos Stress.

1- FALTA DE CENTRO INTERIOR- ARBOL SIN RAICES

2- POR DEBILIDAD DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO:

- **Alimentación extrema con efectos desmineralizantes y debilitantes.**
- **Falta de horas de descanso.**
- **Insomnio. Mucha gente padece del temido "insomnio". Que puede ocurrir de dos formas:**

Nos vamos a dormir y nos despertamos entre las 2-4am.
No podemos conciliar el sueño durante horas.

- 3- **POTENCIAMOS en exceso “EL HACER”** imponiéndonos múltiples tareas que no podemos realizar. Es la mente que tiene una visión ilusoria del día a día, vibra más rápidamente que nuestro cuerpo físico, planeando múltiples tareas que a veces son irrealizables.
- 4- **Nos olvidamos del “SER” que es el que nos da fuerza, dirección y estabilidad.**
- 5- **Compensamos nuestra falta de conexión interior con alimentos de efectos extremos, debilitando de nuevo a nuestro sistema nervioso.**

ALIMENTOS EXTREMOS QUE CAUSAN STRESS

Podemos observar el ruido en la calle, las músicas estridentes, los anuncios en televisión o en el cine en que tienen que ser como mas violentos y ruidosos mejor, para poder atraer al publico, la forma de comunicación entre personas, en que todo el mundo desea tener la razón y no escuchar con calidad y paciencia a la persona de delante nuestro. Todas estas vibraciones extremas son generadas por una forma de alimentación extrema.

Si comemos carne, seremos mas agresivos que si comemos tan solo verduras. Si tomamos azúcares refinados tendremos una subida de azúcar, adrenalina, hiperactividad y comportamiento extremo. Si tomamos alcohol, es muy claro que todos nuestros cuerpos tanto el **físico, mental y emocional** estarán afectados. Incluso esta sustancia esta prohibida cuando conducimos ya que se conocen sus efectos tan devastadores para el sistema nervioso.

Porque estamos tan apegados a alimentos que generan Adrenalina?

Que nos aportan? Puede que momentáneamente una sensación de poder, solidez, capacidad, rapidez, chispa, pero es muy momentánea, ya que tendremos que pagar un precio muy caro por ello a no tan largo plazo!

ALIMENTOS EXTREMOS QUE GENERAN LA PRODUCCION DE ADRENALINA Y DEBILITAN EL SISTEMA NERVIOSO:

Carnes ,embutidos, excesos de lácteos y grasas saturadas, snacks salados (con sal cruda), 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, estimulantes como el café, el alcohol, vinagre, etc....

Los alimentos extremos de energía YANG:

(carnes, embutidos, excesos de lácteos secos y salados, grasas saturadas, snacks salados, sal cruda en ensaladas, horneados afectaran mas a órganos como el **Hígado y Vesícula biliar**, produciendo emociones fuertes (ira, impaciencia, agresividad, hiperactividad....) a parte de todos los problemas físicos que llevan consigo de obesidad, colesterol, presión alta, arterias obturadas, piedras, etc.... También bloquearan el funcionamiento de nuestro **bazo y páncreas**. Estos necesitan para un óptimo funcionamiento **un sabor dulce natural de verduras dulces**.

Al desconocer en nuestra cocina de hoy, la forma de obtener este sabor dulce natural, deseamos compensarlo con azúcares de efectos rápidos, de **efectos YIN EXTREMOS: el consumo diario de azúcares refinados en forma de:** 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, que también dañan a estos órganos (**Estomago, bazo, páncreas**), producen reacciones de falta de auto-estima, victimismo y debilidad general.

Al mismo tiempo que estaremos atraídos por sustancias estimulantes (café, alcohol, bebidas gaseosas azucaradas...) para que nos generen una energía falsa que no tenemos, dañando a nuestros **riñones y vejiga**, generando con ello emociones de preocupación, inestabilidad y miedos.

EMOCIONES GENERADAS POR ALIMENTOS EXTREMOS EN:

HIGADO Y VESICULA BILIAR- agresividad, ira, impaciencia, hiperactividad, inflexibilidad.....

ESTOMAGO, BAZO, PANCREAS- preocupaciones, exceso de pensamientos, apegados al pasado, falta de auto-confianza, víctima.

RIÑONES, VEJIGA- miedos, falta de coraje, cerrados a experiencias nuevas.....

PULMONES- emociones cerradas, no compartidas. Estancamiento de energía. Falta de comunicación con el exterior, aislamiento.

Si globalizamos toda esta información, veremos claramente donde se genera el temido STRESS, tan solo a nivel de alimentación, ya que por descontado no es tan solo la forma de alimentarnos, sino también la forma de vivir de nuestra sociedad actual.

ALIMENTOS QUE GENERAN LA PRODUCCION DE ENDORFINAS

Estos alimentos son los de vibración moderada, sin altibajos energéticos, los que nuestro cuerpo físico necesita en cada comida:

Cereales integrales, proteínas vegetales y pescado, semillas y frutos secos, verduras y frutas locales y de la estación, algas, condimentos y endulzantes naturales.

Pero cocinados de forma sensorial, atractiva, apetecible que se desee. Puede que se piense que es imposible de realizar el combinar estas dos necesidades humanas en una sola (lo que necesito y lo que deseo), pero es totalmente posible.

El consumo regular de estos alimentos nos generara bienestar, una conexión mas honesta y verdadera con nuestras necesidades (podremos escuchar mas de cerca los mensajes de todos nuestros cuerpos: físico, mental, emocional), pudiéndolos equilibrar de forma mas consciente y simple. Fomentando mas paz interior, claridad y endorfinas, que son las que necesitamos en el día a día de nuestras vidas.

¡UN SISTEMA NERVIOSO CON VITALIDAD Y FUERZA!

El Sistema Nervioso es nuestro sistema de comunicación. Se compone de un conjunto de células, las neuronas que se interconectan, formando así un complejo entramado a modo de circuitos impresos de un ordenador, que transmite las ordenes del encéfalo (sistema nervioso central) a los músculos esqueléticos (sistema periférico cerebroespinal) y regula de modo automático el funcionamiento de los músculos involuntarios (sistema periférico autónomo).

Es el sistema que recoge los mensajes y vibraciones, viajando a través de la medula espinal y del canal espiritual. Si el canal espiritual esta bloqueado (exceso de grasas saturadas o débil – exceso de energía Yin extrema) no podrá fluir, recoger y repartir energía a través de nuestros Chakras y hacia todos nuestros órganos.

Todos los alimentos, bebidas y formas de vida que generen adrenalina constante, debilitaran al sistema nervioso a largo plazo (alcohol, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcar, chocolate, helados....)

Si nuestro sistema nervioso esta débil, todo nos parecerá estresante, el mundo exterior nos controlara y nos sacara de nuestro centro. Si esta equilibrado, no nos sentiremos victimas de la vida, pudiendo afrontar cualquier circunstancia en la vida, con energía, coraje y claridad.

Es uno de los sistemas que mas se abusan, ya que esta directamente relacionado con nuestro cuerpo mental: el que controla la vida de la mayor parte de los humanos. Nuestro pequeño ego/personalidad que nos obliga constantemente a generar un estado totalmente artificial, con stress e insatisfacción.

Pasándonos nuestra vida obligándonos a "hacer" a generar "cantidad", a construirnos un mundo ilusorio que no es real. Ya que esta forma de vivir no nos ayuda a conocer nuestra Esencia, nuestra verdadera Voz Interior.

Si no estamos en contacto con nuestra Voz Interior, como podremos escucharla?

Si no estamos satisfechos con nuestra vida diaria, empezaremos a poner mas énfasis en nuestra vida exterior, generando emociones que no nos nutren, estando atados a alimentos que no necesitamos, y creando pensamientos que no nos conducen a generar Paz y Armonía.