

LA CELIAQUÍA Y SU COMPRENSIÓN ENERGÉTICA

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

La celiacua se caracteriza por una inflamación crónica del intestino delgado, producida por el gluten, que causa atrofia y aplanamiento de las vellosidades que recubren el intestino. Debido a los cambios en la estructura y función de la mucosa del intestino delgado lesionado, el organismo pierde la capacidad de digerir y absorber los nutrientes de la comida. La mucosa solo se normaliza cuando se sigue una dieta sin gluten.

Esta enfermedad es una intolerancia total y permanente al gluten de varios cereales: trigo, cebada, centeno y avena.

Algunos síntomas que se pueden detectar:

- Pérdida de las vellosidades normales del intestino delgado.
- Mejoría cuando se retira el gluten de la dieta
- Diarreas crónicas, con la consiguiente debilidad y desgaste.
- Dolor abdominal recurrente,
- Vientre hinchado, gases, distensión abdominal,
- Fatiga muy extrema, con mucha debilidad
- Pérdida de peso y masa muscular de forma muy evidente y preocupante.
- Severa desnutrición, a pesar de comer regularmente.
- Depresión, e irritabilidad. Alteraciones de carácter.
- Anemia y carencias de hierro, vit B12 y vit. D

Debido al gran uso que se le ha dado al gluten de estos cereales (especialmente al trigo) en la industria panadera, pastelería y bollería industrial, nos vemos bombardeados por estos ingredientes que van afectando más y más a toda la población.

Ya no solo a personas mayores, pero incluso jóvenes y niños están sufriendo esta enfermedad crónica.

Desde los 20-30 años estas industrias han super explotado a estos 4 cereales, con diferentes versiones modernas, que no son de origen biológico. Se fabrica pan blanco y bollería con harinas de mala calidad, con levadura artificial, azúcares y otros ingredientes totalmente artificiales, que poco a poco van lesionando nuestro intestino.

En los países occidentales el trigo es el cereal más consumido y utilizado. El 70% de los productos alimenticios manufacturados contienen gluten al ser incorporado como sustancia vehiculizante de conservantes, aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc..

Para que sirve la levadura? Para que hay que utilizarla al hacer cualquier tipo de pan o bollería? Para hinchar la masa, ya que sino sería totalmente incomible. Todo lo que ingerimos tiene un efecto y reacción en nosotros, si tomamos algo de efecto inflamatorio también nosotros sufriremos este efecto, y por supuesto afectando directamente a nuestro sistema digestivo!

Hoy en día, hay un enorme consumo de pan blanco, que puede que parezca apetitoso y crujiente a primera vista, pero si lo observamos, en unas horas, tendrá una textura elástica, blanda y húmeda!

También la bollería y la pastelería parecen tener una parte esencial en nuestra vida diaria, incluso puede sean los primeros ingredientes que consumimos tan solo al levantarnos o como snack a cualquier hora del día. Se los damos a nuestros hijos de forma totalmente inconsciente sin entender el gran daño que les producimos a largo plazo en su salud.

Y porque deseamos tanta bollería y pan blanco? Porque hemos perdido la tradición de consumir los cereales en su expresión **más integral y natural**: cereales de grano entero? Estas semillas de vida, las podemos plantar y crear nuevas plantas, nueva vida!

No es lo que deseamos en nosotros? Tener vida y vitalidad? Entonces porque escogemos comer alimentos totalmente artificiales y sin vida?

Ya no utilizamos cereales cocinados de grano entero, como parte de nuestra alimentación diaria, tan solo deseamos carbohidratos "focos" que no sean densos.

En la antigüedad, se comían cereales enteros integrales a diario, porque hemos perdido este hábito?

El punto común en todas las personas celiacas, es que su sistema inmunitario también está débil. Y poco a poco esta enfermedad aparece, con síntomas que se van haciendo más evidentes a medida que pasa el tiempo.

Yo diría que esta enfermedad es uno de los resultados de nuestra alimentación moderna consumista, totalmente incoherente e inconsciente, que tan solo se guía por los sentidos y lo que nos gusta.

Tenemos que entender que cada alimento, sea sólido o líquido, tiene unas características tanto **físicas** (calorías, carbohidratos, minerales, proteínas, vitaminas, etc..), pero también **energéticas** (nos puede producir efectos de hinchar, inflamar, tensar, bloquear, acumular, crear calor, frío, hiperactividad, debilidad, somnolencia, o alterar nuestro sistema nervioso, etc,....) , hasta que no llegemos a esta consciencia en la alimentación, siempre estaremos esclavos de los alimentos y ciegos a las enfermedades que nos producen.

SUGERENCIAS PARA CELIACOS

- Leer detalladamente el etiquetado de los alimentos industriales.
- Intentar de aplicar una alimentación lo más natural posible y con alimentos de origen biológico, sin procesar, especialmente de origen vegetal.
- Aprender la **COCINA NATURAL Y ENERGETICA**, sus técnicas, combinaciones y recetas. No existen atajos, no nos saboteemos, seamos humildes y dejemos que nos asesoren para si tener un conocimiento total, para toda la vida de lo que necesitamos.
- Podemos vivir perfectamente sin consumir trigo, centeno, avena y cebada.
- La intolerancia al gluten no ha de ser un obstáculo en el desarrollo de una vida totalmente normal.
- Consumir cereales a diario **en grano entero** como: mijo, quinoa, arroz integral en todas sus variantes (grano corto, medio largo).
- Utilizar proteínas como el pescado, legumbres cocinadas lentamente, algún huevo si hay signos evidentes de desnutrición, y proteínas de origen vegetal (tofu, y tempeh).
- Para dar más énfasis en la parte de proteína a personas ya con deficiencia de peso, utilizar pescado con legumbres.
- Hay que aprender a cocinar de forma nutritiva y con calor las verduras de raíz y redondas (horno, salteados largos, estofados, mantequillas, plancha, vapor..)

- Es importante reforzar el sistema inmunitario y alcalinizar la sangre con el uso a diario de verduras del mar (algas).
- Usaremos a diario variedad de semillas (sésamo, girasol, calabaza) como frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, etc..) o mantequillas de frutos secos o semillas en aliños, salsas, etc...
- La fruta es mejor comerla cocinada en forma de compota, vapor, horno, ya que las personas afectadas siempre tienden a tener una naturaleza de frío y debilidad.
- Es importante utilizar condimentos fermentados en la confección de las recetas tales como el hacho miso, o tamari (soja fermentada sin gluten), o la ciruela umeboshi (por su alto poder alcalinizante y tonificante del sistema digestivo). También podemos usar a diario fermentados de verduras caseras, hechas con agua y sal durante unas 2-3 semanas, tales como la chukroute.

Recomendamos evitar el consumo de grasas saturadas como carnes, embutidos, todos los lácteos, ya que estos alimentos no ayudan a mantener una buena calidad de flora intestinal, produciendo putrefacción, pérdida de flora intestinal, acumulaciones de toxinas y acidez en la sangre.

Puede que al momento del diagnóstico pensemos que es un gran problema, pero la verdad, es que puede ser para nosotros un gran regalo, ya que nos haremos más conscientes, buscando más la calidad de lo que comemos. Y este cambio nos dará, poco a poco sus frutos, generándonos más SALUD, VITALIDAD Y ENERGIA!



[Facebook](#) /