

# ¿CÓMO NOS DESMINERALIZAMOS?

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)

Si todavía seguimos con unos hábitos de vida opuestos a nuestras necesidades reales, nunca llegaremos al equilibrio y armonía verdaderos.

A nivel de nutrición no es de extrañar que llegemos a estados de debilidad y desmineralización, observando la forma en que la sociedad se alimenta.

Un desayuno vital, con alimento y fuerza, casi no existe. Nos contentamos con la típica pasta azucarada y claro esta el estimulante del café para ayudar a despertarnos o mejor dicho poner a nuestro organismo en un estado total de " **alerta**" innecesaria. Con lo cual nos hace perder muchos minerales de reserva (nos desmineralizamos

Llegamos al mediodía y con todo el trabajo y obligaciones, nuestra comida es rápida para poder seguir el ritmo frenético de una sociedad que no respeta, ni valora al **Cuerpo Físico**.

Puede que la cena sea ligera al llegar tarde a casa, cansados y sin ganas de preparar nada. Nos conformamos con un ' pica pica' que a veces o casi siempre sobrepasa su nombre!

El alimentar a nuestro Cuerpo Físico no es tan solo para saciar la sensación de hambre, o llenar un estomago vacío. En nuestra cocina diaria fabricamos nuestra calidad sangre. Una sangre ligeramente alcalina, limpia y sana, nutrirá a todo nuestro organismo, proporcionándole los nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento. Pautas a tener en cuenta:

## 1) CONSUMIENDO ALIMENTOS EXTREMOS.

Por un lado tenemos las carnes, grasas saturadas que producen al consumirlas acidez en la sangre. Por otra parte, estimulantes, alcoholes, excesos de vinagres, azucares, bebidas gaseosas y artificiales...

Que también producirán un pH en la sangre ácido. Teniendo nuestro cuerpo que compensarlo

Rápidamente con reservas de minerales, si estas son suficientes, o decreciendo la calidad de huesos y dientes. Afectando a nuestro sistema nervioso y debilitando en forma general a nuestro sistema inmunitario.

## **2) CONSUMIENDO EXCESO DE CRUDOS**

Los crudos sean frutas, verduras... nos aportan muchas vitaminas y fibra, pero también su contenido en líquido es alto, diluyendo nuestros minerales si su consumo es excesivo.

## **3) DEBILITANDO NUESTROS RIÑONES**

Los riñones juegan un papel primordial, ya que son los encargados en regular el delicado equilibrio entre sodio y potasio. En regular la densidad y vitalidad de nuestros huesos,

## **4) VIDA MODERNA.**

Por supuesto, todo el mundo puede comprender fácilmente que el ritmo y forma de nuestra vida, especialmente en ciudades no nos ayuda a remineralizarnos. Desde el aire que respiramos a la gran cantidad de máquinas eléctricas que utilizamos a diario, en nuestro trabajo y en casa, A la falta de ejercicio, stress a todos los niveles y en general pérdida de contacto con la Naturaleza.

## **5) FALTA DE CONEXION INTERIOR**

Es su causa principal.

Si nos esforzamos de encontrar nuestra conexión, de aceptarnos, respetarnos, y amarnos, habrá una **CALIDAD DE VIDA**, nos cuidaremos a todos los niveles. Cultivaremos nuestras emociones, pensamientos, acciones, siempre dirigiendo nuestra energía positiva y altos ideales hacia nosotros y hacia los demás.

# **- EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD. -**

## **FORMAS DE REMINERALIZARNOS**

A nivel nutricional, si damos a nuestro cuerpo lo que necesita para continuar con sus funciones vitales, nos sentiremos fuertes y con centro.

Una alimentación con alimentos naturales biológicos basándose en cereales integrales, proteínas de origen vegetal, verduras frescas, frutas de la temporada, semillas, frutos secos, algas y condimentos naturales, nos proporcionaran cimientos sólidos para una energía vital duradera.

## FALTA DE MINERALES

Podemos aportar minerales a diario en nuestras comidas, en forma de:

- **ALGAS**, pequeñas cantidades serán suficientes, pero lo más importante es su consumo diario, en cada comida.
- utilizando sal marina al cocinar,
- utilizando condimentos naturales salados en pequeñas cantidades como: la salsa de soja, miso de buena calidad...
- consumiendo verduras biológicas, sin químicos, ni fertilizantes artificiales.

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros han incorporado vegetales marinos (ALGAS) en sus dietas. Incluso las gentes que habitan lejos del mar han usado como alimento las verduras del de lagos y ríos.

Hace mas de dos mil años los antiguos coreanos enviaban verduras marinas a la corte imperial de China, donde eran muy apreciadas por su poder medicinal. En todas las islas del pacifico, la utilidad de las algas tiene una larga historia. También existe constancia del uso de vegetales marinos en el noroeste de Europa. Los celtas y los vikingos mascaban alga DULCE en sus viajes. El alga NORI o "laver" ha sido popular desde los tiempos de los romanos y la "laverbread" todavía se vende en mercados en Inglaterra.

Los japoneses, gracias a su larga y accidentada línea costera, son quienes mas han desarrollado el potencial culinario de las algas. Su demanda ha superado el abastecimiento natural de varias especies, ahora profusamente cultivadas a lo largo de toda la costa. **Aunque en lugares con mucha polución, desafortunadamente ya no crecen. De hecho una de las propiedades de las algas, es propiciar la expulsión de metales contaminados, radiactivos y tóxicos.**

Gracias a su alto contenido en minerales, Las verduras del mar son un alimento totalmente necesario en estos momentos para:

- 1) Reforzar y remineralizar nuestra estructura ósea.
- 2) Contrarrestar toda la polución que tenemos, debido al excesivo uso de aparatos eléctricos (ordenadores, teléfonos, móviles, microondas, cocinas eléctricas, etc....).
- 3) Producir en la sangre un efecto alcalinizante.
- 4) Depurar nuestro sistema circulatorio de los efectos ácidos de la dieta moderna.
- 5) Disolver grasas, colesterol y depósitos de mucosidades que aparecen en el cuerpo, por un exceso de grasas saturadas y productos lácteos.
- 6) Nutrir nuestro sistema nervioso y reforzarlo.
- 7) Reforzar nuestro sistema inmunitario.

En su uso a lo largo de la historia, los vegetales marinos han sido siempre apreciados por sus propiedades saludables. El origen de la vida está en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con gran abundancia de todos los minerales necesarios para la vida. Las algas contienen entre 10 y 20 veces más minerales que las terrestres.

El yodo es difícil de obtener de cualquier otra fuente que no sea el mar y las algas lo contienen en suficiente cantidad. Las algas contienen ácido alginico, sustancia pegajosa que sujeta sus células de forma compacta, capacitándolas para vivir en un ambiente de constante circulación de agua; este ácido ayuda a combatir toxinas en nuestro cuerpo, y permite su eliminación natural.

Las verduras del mar alcanzan más de un 25% más de minerales que la leche, aunque virtualmente no aportan calorías. Son ricas en vitaminas, A, B, C, D3, E, K, y en menor cantidad la B12 (que difícilmente se obtiene con alimentos de origen vegetal)

**En España tenemos muchísimas variedades, y tendríamos que poner énfasis en el uso de las más locales, que se encuentran en el Norte de España, como en sus cercanías (Francia e Inglaterra).**

### **ALMACENAMIENTO Y PREPARACION**

Se suelen adquirir secas y es aconsejable guardarlas en recipientes herméticos. Al cocinarlas casi todas aumentan de tamaño, unas más y otras menos. Los tiempos de remojo también cambian, según la textura del alga. Siempre se lavan rápidamente debajo del grifo con agua fría y luego se dejan en remojo, el tiempo recomendado.

Hay algunas de las algas, que por su delicado sabor y textura, pueden consumirse después de remojar, haciéndolas muy versátiles, ya que se pueden añadir al final de toda clase de platos; estas son: **Wakame, Dulce y Arame.**

En general, diríamos que las algas son el "comodín de la baraja" y se pueden integrar a toda clase de preparaciones: desde sopas, ensaladas, platos de verduras, de cereales, proteínas vegetales, e incluso utilizar el alga AGAR AGAR en postres.

**Las de uso más común en España son:**

#### **NORI**

El alga Nori recogida se lava, luego se mezcla obteniendo una especie de pasta densa y se extiende en pequeñas cantidades sobre esteras de bambú, en donde se procede a su secado, obteniendo las delicadas hojas. Tiene un alto contenido en proteínas, grandes cantidades de vitaminas C y B1, y es especialmente rica en vitamina A. Contribuye a disminuir el colesterol en el cuerpo.

La hoja de Nori se tuesta brevemente por su parte rugosa hasta que toda su superficie cambia a color verde claro brillante. Se utiliza como snack, en desayunos para acompañar a las cremas de cereales, sopas, o en rollitos con cereal, los famosos "sushis"

### WAKAME

El alga wakame es nativa de las aguas japonesas, aunque una planta similar "la alaria" conocida comúnmente en inglés como wing kelp o dabberlocks, se encuentra en aguas atlánticas. Se considera un alga marrón. Secas se pueden confundir por alga kombu, aunque al remojarlas las dos veremos su diferente consistencia. Es muy rica en calcio y contiene altos niveles de vitaminas B y C.

También tiene la propiedad de ablandar las fibras de los alimentos con los que se cocina. Su tiempo de remojo aproximadamente 3 o 4 minutos.

### DULCE

Es la más popular del Atlántico norte y la han usado como alimento durante miles de años los pueblos del noroeste de Europa. Es de color rojizo, tiene una textura muy suave, por lo que casi no requiere tiempo de remojo (1 -2 minutos) son suficientes. Es el alga más rica en hierro, lo que la hace un importante fortalecedor de la sangre. Es alta en potasio, magnesio, yodo y fósforo.

### KOMBU

Conocida como Kelp. Tiene muchísimas variedades y texturas. Es la más dura, por lo que se recomienda para platos de cocción larga. Rica en ácido **algínico** y **algenico** (depurador natural de los intestinos) y **glutámico** (ablanda las fibras de otros alimentos, especialmente las legumbres). Favorece la absorción de los nutrientes en el cuerpo. **Se utiliza en:** platos de cocción larga: caldos, sopas, legumbres y proteínas vegetales, estofados, etc....

**ARAME**, remojada 10 minutos e integrada en ensaladas, salteados de verduras, con proteínas vegetales, etc...O cocinada brevemente. Tiene un alto contenido de azúcar natural sin calorías, el manitol, presente en muchas algas marrones. Especialmente rica en yodo y calcio.

**ESPAGUETTI DE MAR**, remojada 15-20 minutos, y cocinada con platos de verduras, cereales, proteínas, añadida a ensaladas, etc..

Es un alga muy atractiva, al tener la forma de espagueti. Si el agua del remojo es muy salada, se puede desechar y utilizar agua fresca para cocinarla hasta que este tierna (aproxim. 20-30 min.) Contiene también gran cantidades de minerales.

Tendríamos que consumirlas a diario en pequeñas proporciones, para poder beneficiarnos de sus beneficios.

No es necesario utilizar más de una o dos en una comida. La variedad, se obtiene con el uso frecuente, no con una sobredosis un día determinado. La cantidad por persona y por comida puede ser de una o dos cucharadas.

Os recomiendo que descubráis este mundo, todavía desconocido para muchos, especialmente en los países del Occidente. No solo por su fácil utilización e integración en cualquier cocina y

tradición; pero por sus excelentes cualidades para todos, desde los mas pequeños hasta los mas ancianos.



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