

LA SALUD DEL SISTEMA CIRCULATORIO

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

Nuestra sangre es una réplica del mar, en donde biológicamente la vida empezó. Para que nuestra sangre esté en sus mejores condiciones, tiene que tener un pH ligeramente alcalino, entre 7.3 y 7.45.

Si el pH está por debajo de este nivel, entonces habrá acidez en la sangre, con tendencia de condición más Yin (debilidad, frío, falta de energía). Si el opuesto ocurre, y está por arriba de este nivel, se creará una condición con tendencia más Yang (emociones fuertes, rigidez, inflexibilidad, presión alta, obesidad..)

También es importante equilibrar el nivel de azúcar en la sangre. Sin un suministro constante y equilibrado de glucosa y oxígeno, no podríamos vivir mucho tiempo. La cantidad precisa de glucosa en el riego sanguíneo es fundamental.

Para mantener una buena salud, necesitamos comer azúcares o carbohidratos polisacáridos (en forma de cereales integrales- semillas de vida) los cuales, por medio de la digestión se convierten en la calidad adecuada de glucosa que el cuerpo necesita.

Si nuestra forma de comer es caótica, nuestra capacidad de usar y absorber carbohidratos no se desarrollará como debiera y tendremos la necesidad de ingerir azúcares refinados, produciendo energía y efectos muy extremos y con ello, altibajos emocionales y físicos.

La cantidad de proteína y carbohidratos (glucosa) se equilibra entre sí. Cuando la cantidad de proteína ingerida aumenta, también aumenta la necesidad de consumir más azúcar, especialmente los refinados. Cuando estos desequilibrios ocurren, se produce estrés, debido a los altos niveles de proteína y azúcar que debilitarán a su vez a los riñones.

Si comemos exceso de alimentos extremos YANG (grasas animales saturadas) desarrollaremos un estado de hipoglucemia (desequilibrio de glucosa, exceso de insulina - hormona Yang). Si comemos demasiados alimentos extremos YIN desarrollaremos una tendencia hacia la diabetes (falta de insulina). O a veces se producen los dos casos al mismo tiempo.

ESTE APARATO SE BLOQUEA CON EXTREMO ALIMENTOS YANG

- Grasas saturadas (carnes rojas, embutidos, huevos, quesos salados y secos y lácteos en general). Producirán una consistencia pegajosa, formación de mucosidades, colesterol, pH ácido en la sangre. Crearán un exceso de peso (obesidad), debilidad en el corazón, endurecimiento de las paredes internas de las arterias debido a un exceso de grasa o elevado número en calorías, presión alta de la sangre (hipertensión).
- Productos horneados a base de harina producen acumulación y endurecimiento energético en las arterias y venas.
- Azúcares refinados un exceso de calorías producirá colesterol y grasas.
- Exceso de marisco

SE DEBILITA CON EL USO DE ALIMENTOS EXTREMOS YIN:

- Alcohol, estimulantes, vinagres de energía y efecto expansivo extremo, producirán acidez en la sangre, y pérdida de minerales, produciendo deficiencia de glóbulos rojos y debilidad general en los glóbulos blancos o leucocitos, encargados de defender ante infecciones.
- Verduras solanáceas crean un efecto totalmente desmineralizante y ácido.
- Exceso de líquido y exceso de frutas en general.
- Consistencias pegajosas: harinas, copos/hojuelas, mantequillas de frutos secos o semillas, exceso de fritos...
- El uso de especias fuertes o el uso de muchas especies regularmente.
- Carencia de alimentos con minerales
- El uso de alimentos, condimentos y snacks con sal cruda, combinados con grasas saturadas y horneados.
- Forma caótica de comer: comidas y horarios irregulares.
- Falta de ejercicio y de respiración apropiada
- Drogas, tabaco, anticonceptivos
- Estrés

Tenemos que entender que el proceso de comer es para generar una buena calidad de sangre, por ello es fundamental que cuidemos nuestra alimentación y que ella esté orientada a alimentos naturales, ecológicos de origen vegetal, que son los que nos proporcionarían los minerales adecuados, y un pH de la sangre.

Aunque para mantener una buena calidad de sangre, también hay que tener en cuenta nuestra parte energética, nuestro mundo interior de las emociones, pensamientos y creencias que también producirán un impacto en nuestra salud general y estado de ánimo.

Nuestro corazón es el centro de AMOR INCONDICIONAL, por lo que la sangre es la expresión de nuestro Amor, circulando a través de nuestro mundo interior. Es el líquido que da vida y fluye a través de todo nuestro ser, llevando nuestras emociones y sentimientos.

Cualquier condición de nuestra sangre y de los vasos capilares, tiene que ver con nuestras emociones y conflictos de índole amorosos o nuestra habilidad para expresar estos sentimientos, nuestros deseos de expresarlos o interiorizarlos.

RESPECTO Y AMOR HACIA UNO MISMO

Y la razón primordial hacia la armonía interna es el **RESPECTO Y AMOR HACIA UNO MISMO**.

Hay que conectar con nuestra Luz, con nuestro Interior e intentar de estar presentes en nuestra vida, conscientes de cómo estamos, de nuestras necesidades, y darnos mucho mucho amor.

Si hay conexión y respeto, querremos cuidarnos, mimarnos porque somos las personas mas importantes en nuestra vida, buscaremos alimentos naturales que nos generen salud y vitalidad.

Empecemos pronto este camino, no lo deleguemos a " un mañana que nunca llega", ni nos demos mas excusas, es una forma de auto-engaño muy infantil e inmadura. Sabemos que tarde o temprano tendremos que pagar todos nuestros excesos y a veces de forma muy cara!

Empecemos ya "ahora" a buscar la forma que nos lleve directos al equilibrio de todos nuestros cuerpos: FISICO, EMOCIONAL Y MENTAL ya que solamente entonces, cuando estos tres amigos estén mas o menos en equilibrio, se conozcan y trabajen en armonía, podremos empezar el verdadero camino: ENCONTRAR ESTE SER DE LUZ Y DE ENERGIA QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO!
