

# POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN?

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)

Las dietas sea cual sea, sabemos muy bien que a largo tiempo no funcionan. No podemos estar toda nuestra vida esclavos de un libro, mirando si podemos comer esto o aquello, si se nos esta prohibido, o cuantos gramos nos dejan comer. Que pena! Alimentarse y vivir de esta forma!

Estar atados a las balanzas, contando calorías, o renunciando a lo que nos apetece, porque no tenemos ni idea de lo que nos engorda. A veces, parece como si nuestro cuerpo, tuviera vida propia, no sabemos el porque y un día nos hemos engordado o hinchado con tan solo tomando una ensalada o dos piezas de fruta! Qué nos pasa?

Creo que este desconocimiento total del efecto y la reacción de lo que comemos, produce una esclavitud y un fanatismo muy grave.

Existen en el mercado dietas para todos los gustos! Que prometen una reducción de peso, y milagros que ya sabemos no son duraderos. Podríamos analizarlas a nivel energético, viendo como actúan, pero mejor hablaremos de sus efectos a nivel global.

Hay curas de todas clases, que lo único que nos harán será momentáneamente:

- reducir el líquido en nuestro cuerpo,
- dejarnos hambrientos por carbohidratos de buena calidad, (nuestro cuerpo necesita glucosa para poder generar energía)
- desmineralizarnos totalmente,
- producir una calidad de sangre acida,
- un sistema nervioso débil,
- unos huesos débiles y desmineralizados,
- producirnos muchas "ansias y apegos por ciertos alimentos" que antes no teníamos, y que son el resultado de carencias en nuestro cuerpo.

Creo que el precio a pagar es muy alto!

Personalmente creo que el mejor ayuno que podemos hacer a diario, es aplicar algunas reglas de oro, como las siguientes:

- 1) **DESAYUNA COMO UN REY, COME COMO UN PRINCIPE Y CENA COMO UN MENDIGO.**
- 2) **SI DESEAS DEPURAR, ELIMINAR LAS IMPUREZAS EN TU ALIMENTACION.**
- 3) **SI DESEAS PERDER GRASA, DEJA DE COMERLA!**
- 4) **LA PROTEINA SON LOS TABIQUES DE TU TEMPLO, SI DESEAS MENOS PESO, REDUCE LA CANTIDAD DE PROTEINA, ESPECIALMENTE LA DE ORIGEN ANIMAL.**

Comer cada día la cantidad que necesitamos con variedad, pero respetando estos parámetros de salud. El cenar tarde tiene muchos inconvenientes:

- es tan nocivo como comer carne
- crea una acumulación que afecta a nuestro hígado y vesícula biliar
- hay que utilizar las horas de descanso para reparar el sistema nervioso, no para digerir la cena.
- Puede generar insomnio.
- Si cenamos tarde, nos levantaremos cansados y malhumorados.
- Pensar, que para llegar del comedor a la cama, no hace falta una cena copiosa!!
- Nuestro metabolismo es mas lento hacia la noche, por lo que todo lo que comamos tendrá la tendencia de acumular.
- Evitar totalmente, tomar ninguna proteína de origen animal.

Podemos adaptarnos perfectamente a nuestros horarios y actividades, tan solo hay que crear un poco de organización al inicio.

Si llegamos a casa cada noche muy tarde, yo sugeriría hacer una merienda/cena entre las 6-7 de la tarde, estemos donde estemos, siempre nos podemos llevar algo preparado de casa. Así al llegar tarde a casa, tan solo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de fruta, especialmente cocida en forma de compota, que nos relajara y nos preparara para las horas de descanso.

Cada alimento sea sólido o líquido tiene un efecto, crea una reacción en nuestro cuerpo. Depende de nosotros el escoger unos u otros, somos los creadores de nuestra realidad. Lo importante es no quedarnos apegados a una alimentación a nivel sensorial, de "me gusta" o "no me gusta", ya que entonces estaremos tan solo bailando entre los sentidos y esclavos de unas reacciones que no deseamos.

ALIMENTOS CON EFECTO ACUMULATIVO- Si deseamos depurar, tendríamos que eliminarlos:

- **ALIMENTOS CON GRASA SATURADA** (bloqueante) : todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos, Huevos,
- **EXCESOS DE SAL Y CONDIMENTOS SALADOS,**
- **HORNEADOS DE HARINA Y PAN.**

### ALIMENTOS CON EFECTO DE INFLAMAR E HINCHAR-

- EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS ALTOS EN CALORIAS.  
Alcohol, Bebidas Gaseosas azucaradas, néctares de frutas, azúcar, chocolate, pastelería, bollería, helados, miel, sirope de arce, azúcar de caña, fructosa, sacarina, mermeladas con azúcar.....
- EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN ENFRIAMIENTO , APAGAN EL FUEGO DIGESTIVO (entorpecen la eliminación de las grasas saturadas), HINCHAN, EXPANDEN INTESTINOS Y PRODUCEN RETENCION DE LIQUIDOS POR DEBILITAR LOS RIÑONES.  
Exceso de frutas tropicales y locales, zumos, verduras solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas) , helados, bebidas o comidas frías, leche de soja, tofu crudo, leche y yogures, kefir, alcohol y exceso de ensaladas crudas.
- EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS ALTOS EN GRASA SATURADA Y CON EFECTO ENFRIANTE (congelación de las grasas en nuestro cuerpo)  
Leche, mantequilla, nata, mato, yogures, kefir, quesos blandos y cremosos, helados, también se podría considerar un exceso de aceite crudo.....

Una alimentación natural y consciente, nos da el conocimiento de las reacciones de los alimentos, enseñándonos a escoger con más sencillez y libertad. Recomiendo utilizar una alimentación sana y natural, basada principalmente en ingredientes del reino vegetal:

- **CEREALES INTEGRALES**, para darnos energía y vitalidad
- **LEGUMBRES Y PROTEINAS VEGETALES**
- **PESCADO**
- **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**, nos aportan buena calidad de grasa
- **VERDURAS Y FRUTAS DE LA ESTACION**, nos aportan fibra, clorofila, minerales.
- **VERDURAS DEL MAR- ALGAS**, regulan pH de la sangre, tonifican sistema nervioso, huesos, músculos, nos depuran de la radioactividad.

Si nos adaptamos a estos conceptos, veremos que no necesitamos, ni pensamos, ni nos cuestionamos el hecho del "ayuno". Nuestro cuerpo, no nos aúlla, tan solo esta agradecido y nos honra apoyándonos incondicionalmente en el quehacer del día a día. Sintiéndonos ligeros, vitales y con salud.

Si realmente deseamos adelgazar, podemos preguntarnos con sinceridad: Estamos preparados para cambiar de hábitos? Esta claro, que lo que hemos hecho hasta ahora no nos funciona, ya que no estamos contentos con los resultados. Así que, tenemos la claridad, y ganas de cambiar?

Para poder respondernos a estas preguntas con autenticidad y humildad, tenemos primero que valorarnos **por lo que SOMOS y no por lo que HACEMOS.**

Conectar con más profundidad con nuestra Esencia, bajar el volumen de nuestra vida y el ruido exterior, escoger tener mas espacio a diario para nosotros, escuchando el susurro de nuestra Voz Interior. Esta parte sabia en nosotros que sabe muy bien lo que necesitamos.

Si conectamos con ella, veremos muy claramente nuestro camino. Y tendremos fuerzas para seguir con todo lo que la vida nos ofrece a diario, aprendiendo y libremente cambiando, explorando territorios desconocidos, no teniendo miedo al cambio.

Aunque recomiendo que aprendáis a cocinar estos alimentos, ya que normalmente las personas que desean depurar, o tienen sobrepeso, se alimentan principalmente de forma sensorial. Tenemos que aprender a utilizar alimentos que necesitamos en forma que deseemos.

Así, todos nuestros cuerpos estarán satisfechos, y no tendremos que estar cada año esclavos de dietas y depuraciones, que nos llevan totalmente al desequilibrio.

Ya que si funcionaran, porque de nuevo tenemos que volver cada año a pensar en depurar?

### **ALIMENTOS DE USO DIARIO:**

#### **SUGERENCIAS SIMPLES PARA DEPURAR Y AYUDAR A PERDER PESO:**

- Utiliza Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina. Empieza a utilizarlos en lugar de patatas. También utilizados un 40% de ellos en cremas y purés de verduras.
- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio, setas y champiñones.
- Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente "al dente". Aprende a hacer ensaladas tibias, ya que aportaran una cantidad muy importante de fibra, clorofila, calcio y hierro.
- Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias. Y variedad de hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro.....)

- Aprende a cocinar verduras de raíz y redondas de forma que se intensifique su dulce natural (vapor, estofado, horno, salteado largo, mantequillas) , así no estaremos tan apegados a los azúcares refinados.
- Utilizar más a menudo el aceite de sésamo que el de oliva. Porque? Si colocamos aceite de oliva y aceite de sésamo en la nevera, veremos que el de oliva se solidificara más deprisa.
- Para perder peso, es mas recomendable utilizar durante unas semanas o meses (el tiempo que deseemos depurar) aceite de sésamo para cocciones de verduras o añadir unas gotas de aceite de sésamo tostado en aliños, etc...
- **BEBIDAS DEPURATIVAS.** Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:
  - zanahoria,
  - zanahoria y manzana,
  - zanahoria, manzana y apio,
  - zanahoria, apio y unas gotas de limón,
  - té verde,
  - té de cebada
  - té de diente de leon, cardo mariano, ortigas
  - infusiones de menta, anis, hinojo, ortigas, manzanilla...
- Incluye las **PROTEÍNAS VEGETALES** de formas diversas y gustosas.
- **LAS ALGAS o verduras del mar,** Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana. Recomiendo utilizar variedad de ellas, especialmente las más ligeras como:

## EL MEJOR MOMENTO DEL AÑO PARA ADELGAZARNOS

El mejor momento del año para perder peso, desprenderse, diluir las grasas existentes, es a principios de la primavera hasta finales del verano. En estas dos estaciones, el cuerpo esta mas abierto, flexible y predispuesto al cambio.

Durante los meses del otoño y el invierno, el cuerpo esta energéticamente más cerrado, para guardar, acaparar y protegerse de los rigores de un clima frío. **Es ir en contra de la Naturaleza, desear perder peso en estas estaciones.** Aunque deseemos perder peso antes de las Navidades, no tiene sentido y nos costara muchísimo.

En cambio, en la primavera y el verano, hay vibración más rápida, todo es mas ligero, con mucho movimiento y apertura. Hay que aprovechar estos momentos!