

EL PESO NATURAL Y SU EQUILIBRIO

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

En estos momentos cruciales de la humanidad, sabemos que tenemos un problema gravísimo entre manos a nivel colectivo: **el sobrepeso de millones de personas en los países mas ricos y avanzados, que no solo afecta a edades maduras o tercera edad, sino que ya afecta a niños y adolescentes. Es una pandemia!**

Por lo que ahora salen al mercado cientos de dietas, ayunos y formas podría decir, muy creativas de cómo alimentarnos! Personalmente creo que no es cuestión de " otra dieta" , sino tan solo de mirar hacia atrás, de ver como nuestros antepasados comían, alimentos del campo o ver como en países no tan desarrollados, no existe obesidad, ya que sus alimentos son mas primarios y naturales. No utilizan comida basura, fast-food, empaquetada o congelada. Su forma de vida rural y sencilla no les permite comer estos productos de la vida moderna, y con ello están mas sanos y carecen de obesidad!

Por descontado que tiene que ver el metabolismo y la forma en que vibramos y quemamos los alimentos. Si es un metabolismo lento, producido por una falta de fuego digestivo, los residuos de los alimentos y grasas no se quemaran debidamente y se acumularan, produciendo exceso de peso.

Si por el contrario, hay un metabolismo activo y fuerte, se podrá absorber debidamente todo lo que comamos, produciendo energía, vitalidad y un peso equilibrado.

Pero también hay que estudiar este tema a partir del efecto y reacción que producen los alimentos. Cada alimento y bebida produce una reacción diferente en nuestro cuerpo, según lo que escojamos nos ayudara a acumular más peso o a eliminarlo.

El conocimiento energético de los alimentos y de la cocina, nos da libertad.

Libertad para luego escoger lo que deseamos a cada momento, sin ataduras intelectuales ni formas rígidas de alimentarnos. Podemos jugar en nuestra cocina, ser flexibles, estar presentes en el día a día, y poder cambiar constantemente de acuerdo a lo que necesitemos.

PORQUE COMEMOS?

Como muy bien dice el refrán " **Comer para vivir o vivir para comer**". Podríamos muy bien reflexionar unos momentos sobre ello. Ya que la mayoría de personas carecen del entendimiento energético para apreciar con profundidad su significado.

El proceso de alimentación está muy desvalorado a nivel popular, el cocinar es un agobio, es una pérdida de tiempo, una rutina, una obligación que hay que intentar olvidar, aunque vemos que los que piensan de esta forma, están normalmente todo el día picando! No ofrecen a su cuerpo lo que realmente necesita, y éste a cambio demuestra su insatisfacción constantemente.

Por esta razón, vemos como el proceso de cocinar esta desapareciendo delante de nuestros ojos de manera rápida. Incluso las cocinas, **antes centro de la casa**, se construyen más y más pequeñas, dejando el espacio necesario, por descontado, para un gran frigorífico/ congelador y el horno microondas.

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa!

Según lo que comamos se va a construir la calidad de nuestra sangre, que es la que nutrirá a todo nuestro cuerpo. Os parece esto una razón poco importante para escoger alimentos de buena calidad y preparados adecuadamente con amor y cariño?

PERSONAS CON EXCESO DE PESO.

Estas personas pueden estar apegadas a:

- Comer con desatino sin poder parar, comer por comer, comer lo que sea, ya que tienen hambre, sin cuestionarse en ningún momento el efecto que tendrán lo que comen.
- También guiados tan solo por sus sentidos, esto me gusta y esto no, o por habito o por apego emocional o familiar.

Al cabo de mucho tiempo siendo infelices y no sabiendo como comer, empiezan su jornada hacia el nivel intelectual- contando calorías, y siendo muy estrictos con ellos mismos.

Desafortunadamente, este no es el camino para perder peso o encontrar una forma natural de alimentación. No podemos ser esclavos de las calorías, contando y sufriendo a cada momento lo que ingerimos! A corto o largo plazo, se producirá una reacción contraria: el querer obtener libertad comiendo libremente todo lo que nos apetezca o tengamos por delante.

O puede deseen seguir una dieta o libro al pie de la letra (durante algunas semanas o meses), una ideología que puede no les vaya bien a su determinada constitución.

Nuestro cuerpo cambia a cada momento. Puede que un día necesitemos alimentos que nos refresquen ya que hace mucho calor, o hemos tenido una conversación muy acalorada con un amigo, o hayamos trabajado mucho y necesitemos relajarnos. Puede que otro día, este lloviendo, nos encontremos débiles, sin energía y fuerza o con mucho frío y necesitemos reforzarnos o activarnos.

No podemos seguir las instrucciones de un régimen a "fe ciega" , ya que el libro no nos puede decir a cada momento como nos encontramos. Todo cambia a cada momento. Lo importante es conocer el efecto-reacción de lo que deseamos ingerir, decidiendo con responsabilidad (habilidad-agilidad para responder) lo que necesitamos a cada momento.

REACCION DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO

1) ALIMENTOS QUE NOS PRODUCIRAN PESO DENSO

Es de lógica que si deseamos perder grasa, tenemos que dejar de comerla!

Alimentos con grasa saturada, todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos y Huevos.

También nos producirán peso denso, los alimentos con excesos de sal y condimentos salados, todos los horneados de harina, pan y bollería.

2) ALIMENTOS QUE NOS PRODUCIRAN PESO FOFO

- 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.....

Que hay que comer? Se preguntaran los lectores. No hay que inquietarse podemos alimentarnos y nutrirnos perfectamente, con alimentos mas de origen Vegetal. La persona

que desee adelgazarse, tendría que utilizar más a diario alimentos de este reino, para complementar y equilibrar su exceso de peso.

Podemos cocinar con deleite alimentos vegetales, tanto cereales, legumbres y proteínas vegetales, verduras, algas, postres, etc... de forma succulenta, nutritiva, sensorial y que nos aporte la energía y vitalidad que necesitamos a diario. Tenemos que aprender a cocinar especialmente las proteínas vegetales, para poder integrar en nuestro repertorio semanal los platos "de siempre" pero con ingredientes sanos y naturales.

"Comer lo que se necesita, pero en forma que se desea."

Hay que aprender **LA ALQUIMIA EN LA COCINA**. No podemos vivir tan solo de ensaladas y arroz integral! Ya que si lo hacemos, tarde o temprano, volveremos a estos alimentos de origen animal (grasas saturadas) que hemos mencionado buscando sabor, texturas, solidez, calor, densidad o deseando compensar la carencia energética que nos falta con comida estricta, aburrida, sin variedad y monástica!

EN QUE ZONAS DEL CUERPO SE ACUMULA MAS Y PORQUE?

Tan solo tenemos que observar y entender el efecto energético de lo que hemos comido y sabremos en donde se acumulara de nuestro cuerpo:

- Alimentos grasos de efecto mas expansivo como grasas de mantequilla, nata, lácteos blandos, bollería, azucares refinados, bebidas gaseosas azucaradas, chocolate..., se acumularan mas en la parte superior y exterior del cuerpo.
- Por el contrario, alimentos de origen animal de grasa saturada con efecto mas contractivo (carnes, embutidos, quesos curados, huevos, horneados de harinas, se acumularan mas hacia la parte inferior e interior del cuerpo.

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.

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

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!!

Podemos adaptarnos perfectamente a nuestros horarios y actividades, tan solo hay que crear un poco de organización al inicio. Podemos hacer un tentempié nutritivo por la tarde, y así al llegar tarde a casa, tan solo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de compota.

TU PROPOSITO: Empezaremos por adoptar formas de vida más saludables:

- **COCINA SIMPLE CASERA A DIARIO.**
- Usa a diario alimentos integrales (pasta, pan, cereales....)
- Cenar temprano (como mínimo dos horas antes de acostarse). El cenar tarde es tan nocivo como comer carne, produciendo acumulación energética en el hígado y vesícula biliar.
- Adoptar una pauta de comidas diarias equilibrada (como mínimo 3 veces al día)
- Buen desayuno en casa, almuerzo (en la escuela, trabajo o en casa), cena en casa.
- **DESAYUNAR COMO UN REY, COMER COMO UN PRINCIPE, CENAR COMO UN MENDIGO**
- Mastica bien
- Tener conciencia de lo que se come y disfrutarlo,
- No comer snacks durante el día, especialmente antes de ir a dormir,
- Cenar alimentos del reino vegetal.

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.
- Champiñones y toda clase de setas.
- Si la obesidad es más fofa, con frío y retención de líquidos, utiliza principalmente champiñones secos llamados **shiitake**.
- 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.

- Utiliza en cada comida variedad de hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro.....)
- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.
- Utilizar mas 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 mas 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,
 - zanahoria, manzana y remolacha,
 - apio y manzana,
 - zanahoria y jengibre,
 - zanahoria, nabo y manzana,
- **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:

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.

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

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.
