

# LA ENERGÍA FEMENINA

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)

Tradicionalmente la mujer representa la madre Tierra. En las culturas orientales se dice que la mujer es Yin. La terminología de Yin, representa una energía pasiva, tranquila, dulce, con centro y fortaleza interior. Es muy normal que pusieran esta descripción, ya que en las culturas orientales (Japón, corea..) la alimentación se ha basado principalmente en productos del campo, del reino vegetal, dándonos esta energía y efecto de calma, tranquilidad, y centro.

Hay que entender que los alimentos que ingerimos producen diferentes efectos. Tal como nos decía HIPOCRATES: " Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento"

Según lo que decidamos comer y beber tendremos unas determinadas reacciones en todos nuestros cuerpos, tanto FISICO, EMOCIONAL y MENTAL.

El consumo de proteína animal (energía Yang extrema de retención y acumulación) , no nos genera unos efectos de tranquilidad, flexibilidad y calma interior. Todo lo contrario, al bloquearnos órganos densos como el hígado, bazo, páncreas, nos genera emociones fuertes de exceso: ira, irritabilidad, rigidez, inflexibilidad, cólera.....

Además si observamos la estructura interna de la mujer, veremos que se caracteriza por tener energéticamente energía centrípeta, energía de concentración, acumulación. Tenemos una energía muy condensada alrededor de nuestro centro medio vital: vientre, caderas. En nuestro aparato reproductorio podemos guardar durante 9 meses una vida. Hay que tener mucha energía centrípeta de acumulación y concentración para poder hacer esta función de gestación.

En general la mujer tiene más tendencia a acumular que el hombre. Por esta razón, es importantísimo que la mujer se alimente principalmente de proteína de origen vegetal. Ya que toda la proteína animal que consuma la acumulara con tendencia a padecer muchos trastornos en todas las fases de la mujer.

Cada mes la mujer, en su fase reproductoria, tiene un periodo, una depuración. Su cuerpo deshecha toxinas, depurándose y preparándose para un nuevo ciclo.

Cuando esta fase cesa, ya no existen las menstruaciones mensuales, la mujer pierde el proceso de depuración, acumulando todo el exceso.

Y si además su alimentación se basa en alimentos de efectos acumulativos como las proteínas animales, entonces se creara muchos trastornos como: retención de peso, retención de liquido, calores, sudores, etc..etc.. Todo es energía de exceso. Vamos a ver, pues de que forma podemos alimentarnos para tener un viaje tranquilo por la vida, que podamos disfrutar de todas las etapas con CALIDAD, SALUD Y EQUILIBRIO.

La energía que nutrirá más a la mujer, será de origen YIN, (Energía centrífuga, los alimentos que la madre tierra nos da, más de ORIGEN VEGETAL. Así la mujer, tomando más alimentos de origen vegetal, podrá equilibrar y armonizar su estructura energética y constitucional más YANG y compacta con referencia al hombre. Aunque siempre, como es natural, tendremos que observar cada mujer por separado, ya que la condición puede cambiar constantemente y necesitar diferentes energías en un momento determinado.

### **COCINA EN GENERAL:**

Centrada en cereales, verduras, proteínas vegetales, semillas, nueces, algas, frutas...

**ESTILOS DE COCCION:** Ligeros (no pesados, ni muy grasos). Mucha variedad de estilos de cocción. Con energías que relajen, activas, con movimiento, que refuercen.

Cocina simple, sin muchas mezclas, ni sabores extremadamente fuertes. Con predominio del sabor dulce. Más ensaladas, más cantidad de verduras y más postres.

### **EVITAR:**

Productos animales (queso, huevos, carnes, embutidos, pescados ahumados y en lata, aves), horneados, alimentos en lata, salados, secos, pizzas, bocadillos de queso, sal cruda encima de las comidas.

Si se toman estos alimentos de naturaleza energética YANG y de CONTRACCION, a la larga se acumulará sus energías en las zonas más YANG / Energía de Contracción de la Mujer (parte inferior del cuerpo) produciendo desarreglos en el ciclo menstrual, problemas de obesidad, retención de líquidos, grandes deseos de dulce, menstruaciones más cortas (menos de 28 días) y más intensas.

### **CONDICION ESTREMA YANG**

Además de todo lo anteriormente detallado, suprimir también (hasta que la condición cambie), toda clase de productos animales incluyendo pescado, harinas, ESTILOS DE COCCIÓN: presión, fritos, horneados, brasa, ahumados. Pan, bollería, galletas, cocina seca, reducir la cantidad de cereales, reducir todos los condimentos salados (sal marina, miso, salsa de soja, umeboshi y fermentados/pickles salados).

### **ENFASIS:**

- Muchísimas verduras, ensaladas, frutas y postres de buena calidad
- Utilizar todos los alimentos del reino vegetal

- Mínima cantidad de cereales, con énfasis en los más ligeros: cebada, arroz de grano largo, quinoa y toda clase de pasta integral y cuscús.
- **ALGAS:** Utilizar las más ligeras, en ensaladas (wakame, Dulce, Nori, Lechuga de Mar, Agar-agar...)
- Utilizar muy a menudo verduras con calidades diuréticas como: rabanitos, nabos, champiñones, shiitake y muchas hojas verdes.
- Utilizar como complemento en cada plato guarniciones que refresquen y den un toque de ligereza: perejil crudo, rabanito, zanahoria o apio rallado, berros...
- Utilizar a menudo: mostaza, jengibre, ajo, zumo de cítricos...
- Tomar zumos de verduras si apetecen: zanahoria; zanahoria y manzana; apio, zanahoria y manzana.
- Hacer una renovación a todos los niveles, no tan sólo la comida: forma de vida, trabajo, nivel de stress...

### **CONDICION EXTREMA YIN**

Normalmente los síntomas generales serán de cansancio (tanto físico como mental), depresión tristeza, muy sensibles, se afectan muy fácilmente, menstruaciones irregulares y con retraso (más de 28 días), falta de apetito, tendencia a padecer frío, extremidades frías, lentas en acción y decisiones...

#### **REDUCIR/EVITAR:**

Primeramente tenemos que reducir e intentar evitar energías extremadamente YIN, con tendencia a enfriar/dispersar y debilitar, especialmente reduciendo las reservas de minerales del cuerpo y produciendo un medio interno ácido:

Azúcar en general y todo lo que contenga azúcar, miel, chocolate, helados, bebidas heladas, drogas, estimulantes (café, té, bebidas gaseosas y azucaradas), zumos de frutas, especias, lácteos (leche, mantequilla, nata, quesos frescos...), crudos (ensaladas, frutas), cocinar con cocina eléctrica, comer muy a menudo restos de otras comidas, cocinar sin sal, tomar muchas verduras solanáceas (tomate, patata, berenjenas, pimientos...), evitar también las espinacas.

También, por supuesto, deberíamos observar formas de vida o hábitos que nos debiliten: falta de ejercicio y aire fresco, estar todo el día delante de un ordenador, ir a piscinas muy a menudo, tomar muchos baños calientes y de duración larga...

#### **ENFASIS:**

- A nivel cocina, deberíamos obtener en cada plato, energías que refuercen, calienten, nutran, remineralicen y que ayuden a contribuir con una buena flora intestinal.
- Tomar sopa de miso cada día, con verduras de raíz y algas.
- Incrementar la cantidad de cereales integrales, en especial: mijo, trigo sarraceno, spaguettis de trigo sarraceno, arroz de grano corto y mochi (con arroz dulce).
- Comer varios días a la semana bolas de arroz (refuerzan los intestinos).
- Utilizar varias veces a la semana pescado. Además de las consiguientes proteínas vegetales: tofu, seitán, tempeh y leguminosas. Tofu fresco debería ser cocinado al menos 20 minutos.
- **ESTILO DE COCCION:** Estofados, salteados, (largos y cortos), plancha, hervidos, fritos, escaldados, presión, prensados... (más tiempo, más sal, menos agua).

- **ALGAS:** en cada comida, con preferencia: Hiziki, Arame, Wakame, Dulce, Kombu, Nori, en sopas, salteados, estofados, fritas, en condimentos...
- Cocinar con énfasis creando una cocina de sabor dulce.
- Utilizar toda clase de verduras (a excepción de las mencionadas anteriormente a evitar), pero con preferencia a verduras de raíz y redondas.
- En general utilizar alimentos vegetales, pero con efecto reforzante y de calor interior.
- Utilizar a menudo jengibre en salteados, estofados o sopas.
- Incrementar ligeramente la cantidad de condimentos salados en cocina (sal marina, miso, salsa de soja, umeboshi).

Podemos cambiar con bastante rapidez nuestra condición, si lo deseamos. Pero, ¿será realmente un cambio duradero o tan solo una tapa cubriendo lo que todavía no se ha podido transformar?

Es mejor ir con calma, con tiempo, hacer cambios suaves hacia la dirección que deseamos ir, pero SIN FANATISMOS, ni dietas DRÁSTICAS, que tan solo nos lanzarán al otro lado opuesto.

**Los cambios rápidos no duran. Un cambio lento, es la base para una sólida, sana y duradera FORMA DE VIDA.**

## ALIMENTACION DE LA MUJER SEGÚN LA EDAD

### 20 AÑOS

Es cuando la capacidad de acumular minerales es mayor. Se requieren **proteínas** para el desarrollo de la masa muscular y **cereales** de absorción lenta para potenciar la capacidad intelectual. Grasas de origen vegetal y calcio para la correcta mineralización ósea. Y hay que aumentar el consumo de hierro debido a las pérdidas que se producen en la menstruación.

Son básicas las vitaminas A,D (fijación del calcio), las del grupo B y la C (protege las células y aumenta las defensas). El magnesio es vital para las articulaciones y el yodo para las hormonas tiroideas. Así vemos que **las algas** son imprescindibles, consumirlas en todas sus variedades.

### 30 AÑOS

Se debe disminuir el consumo de grasas y se requiere un aporte constante de calcio para evitar que el cuerpo lo extraiga de los huesos. Hay que incorporar hidratos de carbono de absorción lenta en forma de cereales integrales y de algas marinas ya que aumentan las necesidades de hierro debido a la menstruación.

### 40 AÑOS

Nos vamos yanguizando, por lo que hay que reducir la energía yang extrema (grasas saturadas, exceso de sal...) que nos harán incrementar el peso, hipertensión, colesterol y retener líquidos. Hay que aprender a utilizar más y más proteínas de origen vegetal como

frutos secos, legumbres, proteínas vegetales y un poco de pescado. Las vitaminas A y D son importantes para la absorción del calcio y la prevención de la osteoporosis.

Selenio para prevenir el envejecimiento. Las algas juegan un papel importantísimo en salud femenina, no tan solo por su aporte de minerales, sino por su cantidad en fibra, y su capacidad de depuración. Nos ayudaran a remineralizarnos y depurarnos al mismo tiempo.

## 50 AÑOS

Hay que mantener una alimentación muy variada. Controlar las grasas saturadas para prevenir el colesterol, incremento de peso, hipertensión y retención de líquidos. También por su efecto extremo yanguizante, ya que si las consumimos desearemos extremo yin, de bollería, azúcar y alcohol, altos en calorías (que nos harán incrementar el peso y desmineralizaran nuestros huesos).

Es muy importante continuar el aporte diario y constante de cereales integrales para generar una energía estable sin altibajos energéticos y que nos ayuden a mantener una memoria y concentración intelectual estable. Vitaminas contra el envejecimiento A C y E. Hay que también tener un aporte constante de algas para prevenir la osteoporosis.

\*\*\*\*\*