

LAS PROTEÍNAS Y CUÁLES NECESITO

por: *Montse Bradford Bort*

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



Hoy en día tenemos un bombardeo de opciones: dietas, ayunos, informaciones en las redes e impacto mediático, que nos llevan de un lado para otro, probando muchas formas de comer, gastándonos mucho dinero y sin llegar a ningún lugar en concreto.

Lo más importante, para hacer un cambio profundo que nos lleve hacia el equilibrio interior, es empezar con mucha humildad y simplicidad, usando principalmente alimentos de origen vegetal, los cuales están llenos de VIDA y de ENERGÍA.

Por supuesto, sin mencionar que sean de cultivo ecológico, libres de pesticidas, aditivos, colorantes, etc.

Este sería el primer paso, usar alimentos ecológicos de gran calidad. Aunque muchos se quedan estancados en este primer paso, sin entender realmente lo que significa una alimentación sana, hasta que al cabo de unos meses dicen que no funciona, porque tienen carencias y se sienten débiles.

Este primer paso, diríamos que es el 15% del éxito en una alimentación natural y sana. Todavía nos queda por explorar el 85%, basado en la parte del conocimiento energético.

- Entender el efecto de los alimentos que usamos. Todo es energía, todo es vibración. Cada alimento nos produce una reacción diferente.
- Aprender la energía de los estilos de cocción, cómo usarlos para crear el efecto deseado.
- Conocer las combinaciones de alimentos, no de manera "sensorial" sino de forma "energética" ayudándonos a restablecer nuestra salud.
- Crear "alquimia" en nuestra cocina, es un arte poco conocido.
- Diseñar un plan de alimentación de acuerdo a las necesidades personales de cada individuo. Todos somos diferentes y tenemos diferentes necesidades.

En este segundo paso (85% restante) tenemos que aprender a crear alquimia en nuestra cocina, para obtener los efectos que nuestros cuerpos necesitan (físico, mental, emocional).

Mucha gente se queda fanáticamente estancada en comer estos ingredientes naturales, de forma rígida, mecánica, o puede de forma sensorial y emocional pero sin entender la energía.

Por supuesto, estos alimentos naturales basados en cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, verduras del mar, verduras de tierra, semillas, frutos secos, fruta fresca local y estacional, hierbas aromáticas y condimentos naturales, son los ingredientes adecuados, pero hay que aprender mucho más!

Muchos, usan un exceso de cereales. La vida no es comer cereal, nuestro cuerpo, por supuesto, necesita carbohidratos de buena calidad para una energía estable y duradera, pero no abusando de ellos.

Y se abusa de cereales, porque no saben cocinar la proteína vegetal de FORMA SUCULENTA, DELICIOSA, CON EFECTO REVITALIZANTE.

Por ejemplo, cuando tan solo se cocinan lentejas sin la parte energética, éstas no nos producen el efecto deseado (calor, potencia, remineralización, reforzar, fuerza, satisfacción) entonces todavía tenemos hambre, hay carencia energética y recurrimos a tomar más y más cereal.

Abusamos de un consumo excesivo de cereal, produciéndonos tensión, contracción del sistema digestivo, no podemos absorber bien lo que comemos, y otros muchos más efectos de naturaleza contractiva, rígida y que producen tensión.

Y como en la vida, todo son olas, al sentirnos tensos, llega el momento de que categóricamente decimos que el problema son los cereales, y los quitamos todos! Quedándonos con carbohidratos fofos como las patatas, la pasta o el pan, que NO nos aportarán energía estable a lo largo del día.

Inmediatamente, nuestra proteína cambia a proteína animal, ya que los carbohidratos fofos no nos aportan la vitalidad que necesitamos, volviendo puede, al consumo de proteínas de origen animal, que acidifican la sangre y producen pérdida de flora intestinal.

Al tomar las proteínas animales, esto nos lleva directamente y energéticamente a desear de nuevo el consumo de dulce refinado (azúcar, chocolate, etc.) al tener fluctuaciones de niveles de azúcar en sangre y poca energía estable.

Y aquí tenemos de nuevo la rueda de efectos extremos con una creación de un pH ácido de la sangre y desmineralización, debilitando sistema nervioso, huesos, riñones etc.

Por dónde empezar? Es muy sencillo, sabiendo cocinar y preparar las proteínas vegetales, para que nos aporten la energía, la vitalidad y la satisfacción sensorial que necesitamos. Ya que también vivimos en un mundo sensorial, la comida se relaciona con las emociones.

Vivimos actualmente en una sociedad carnívora, hemos comido mucha proteína animal en el pasado, y ahora no podemos cambiar a solamente comer una sopa de lentejas como nuestro aporte de proteína. Muchos lo hacen, y empieza la rueda, se sienten insatisfechos, paliándolo con un exceso de cereal, etc.

Así vemos que el principio y el fin de este desequilibrio, es aprender a cocinar de **forma energética y sensorial la proteína vegetal**. Para que todos nuestros cuerpos, tanto el físico, emocional y mental se encuentren satisfechos con la calidad y la cantidad de esta proteína vegetal.

También un aspecto que no "se reconoce", aunque "se desea", es el factor dulzor en cada comida.

A nivel popular, el dulzor se come como postre, después de una comida enmascarada con sabores extremos (sal, aceite, pimienta, vinagre...) menos el dulce natural. Se recurre al dulce de postres azucarados, con endulzantes de efecto rápido y desmineralizante.

El dulzor natural de verduras de raíz y redondas, en cocciones largas, es un complemento indispensable a las proteínas de origen vegetal cocinadas de **forma succulenta y energética**.

Este dulzor actúa de forma relajante, nutriendo a nuestro estómago, bazo y páncreas, órganos del plexo solar, que están muy vinculados a nuestras emociones.

Todo es un equilibrio, todo se complementa, es importante, entender cómo comer, qué es lo que nuestro cuerpo necesita para sentirse energético y sano.

Y el último punto a reflexionar, puede el más importante, es entender que como seres humanos, como seres de luz con un cuerpo físico, necesitamos poco a poco ir subiendo de vibración, alimentarnos con ingredientes vivos que tengan más LUZ, más VIDA.

Que nos aporten serenidad y no agresividad, paz interior y no ruido exterior y emociones viscerales intensas...

Y sabemos muy bien, que no nos lo aportaran las proteínas animales.

Tenemos que ir cambiando poco a poco, hacia el consumo de los alimentos del REINO VEGETAL, pero sabiéndolos cocinar de forma energética, para que nos aporten los efectos que necesitamos, y seguir por el camino de la vida, aprendiendo, flexibles, abiertos, escuchando nuestro corazón con serenidad y claridad. Conectando cada vez con más profundidad con nuestro Ser de Luz que es el único que nos puede guiar hacia nuestra verdadera FELICIDAD y PAZ INTERIOR.