

# TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN

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.

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)



Hay que acordarnos, que muchas veces deseamos alimentos que no necesitamos. Que vivimos para comer...

A menudo, estamos dándole al emocional o al mental comida física que no necesitan, simplemente, porque pensamos que todo se soluciona con comida (para tapan o evadirnos de circunstancias, pensamientos, o estados) que no deseamos.

La alimentación que nuestro cuerpo físico necesita para su óptimo funcionamiento (el único que necesita comida sólida) es muy simple y sencilla! Pero de calidad, procedente de alimentos sostenibles, principalmente de origen vegetal, locales y estacionales; preparada con conocimiento energéticos, con mucho amor y respeto!

Tú eres la persona más importante de tu vida! Es importante que tengas esta creencia en tu corazón y que puedas invertir en tu salud y equilibrio interior.

Damos más importancia al exterior, a lo que se ve, que a nuestro interior, a lo que somos.

Hay que cambiar nuestro punto de referencia, cambiar del "externo" al "INTERNO". Valorar el "Ser", descubrir nuestro mundo interior que es el que nos llevará a encontrar lo que todo ser humano desea: Paz y Armonía en si mismo.

Y en lugar de bajar el volumen y la intensidad de nuestra vida exterior, para empezar a escuchar los mensajes e impulsos de nuestro corazón, continuamos ciegos buscando a nuestro alrededor lo que sin duda alguna, nunca encontraremos.

El primer paso y no el último, para empezar a bajar el volumen de esta vida frenética, ruidosa y controlada por la mente, nuestro ego, es empezar a alimentarnos de forma más simple, con alimentos más básicos, naturales y de origen vegetal. Los alimentos que nuestra madre Tierra nos ofrece con toda su abundancia son los adecuados para que el ser humano pueda vivir, alimentarse y realizar su propósito en la vida.

Alimentos naturales de "siempre", que han alimentado a generaciones y generaciones antes de que llegara la comida prefabricada y procesada en paquetes de plástico y productos elaborados totalmente por el hombre de forma adulterada y artificial.

Estos alimentos se pueden encontrar por todo el Planeta, ya que en cada país, continente, predominara (según su clima, altitud y características geográficas) un específico cereal/es, leguminosas, verduras, frutos secos y semillas, frutas...

Con estos tan humildes y tradicionales alimentos, podríamos abastecer a todo el Planeta, para que toda la humanidad pudiera sustentarse con dignidad, salud y equilibrio. ¿Sabías que la primera causa de muerte en el mundo, por delante del Sida, de la tuberculosis y la malaria juntas, es el hambre?

Con esta forma de vivir, estamos destruyendo nuestro Planeta, creando en la otra cara de la moneda, millones de personas que no pueden ni comer, ni beber, muriéndose de hambre y sed.

Somos UNO, somos una familia! Cualquier acción y pensamiento repercute totalmente en la salud o enfermedad de todos los habitantes de nuestro Planeta.

Tenemos que empezar a tomar consciencia para que nuestros hijos, nietos y futuras generaciones tengan un lugar en donde vivir, alimentarse y ser felices

Para ayudar al cambio personal, he hecho varios pasos a seguir. Siempre con el entendimiento y secuencia energética. Cada paso, nos conducirá de forma fácil y biológica al cambio del siguiente. Si deseamos ir saltando de uno al otro, no obtendremos los resultados que deseamos.

### **PRIMER PASO :**

- Reducir/evitar el uso de las proteínas animales de grasa saturada.
- Descubrir y usar el uso de las proteínas vegetales. Aprender a cocinar suculentas recetas con las proteínas vegetales, que nos generen FUERZA, ENERGÍA y VITALIDAD.
- Cambiar la calidad de desayunos a ingredientes más naturales (sin azúcares, levaduras artificiales...)

## **SEGUNDO PASO:**

- Descubrir los beneficios de los cereales integrales, para que nos aporten ENERGÍA ESTABLE durante todo el día, sin altibajos.
- Integrar su uso diario a nuestras comidas, aprendiendo a cocinarlos de forma creativa, deliciosa y fácil.
- Encontrar el equilibrio en el plato COMPLETO del mediodía- Tener un plato de "rey" completo, que nos aporte energía para horas.
- Empezar a usar más bebidas/infusiones naturales, entendiendo sus efectos terapéuticos.

## **TERCER PASO:**

- Conocer el impacto en nuestra salud de los azúcares rápidos.
- Usar endulzantes más naturales y equilibrados procedentes de cereales, que no produzcan reacciones extremas y con ello desmineralización y debilidad.
- Empezar a usar verduras ecológicas con cocciones que realcen sus propiedades.
- Entender la importancia del dulzor natural en el plato diario.
- Usar las verduras verdes para que nos ofrezcan sus propiedades remineralizantes, depurativas y de limpieza intestinal.
- Tener más opciones para las meriendas. Entender su propósito.

## **CUARTO PASO:**

- Incluir en tu alimentación diaria alimentos remineralizantes:  
Algas- semillas- frutos secos.
- Conocer las propiedades de los alimentos fermentados naturales:  
Verduras y condimentos fermentados.
- Nuestra última comida del día- LA CENA- y su equilibrio energético.

## **QUINTO PASO:**

- Busca un día a la semana en que dispongas de una hora libre, y prepara algunos platos que te ayuden a pasar los próximos días con más tranquilidad.
- Hazte un plan semanal de horarios, y organízate para hacer la compra y para cocinar.

## **LOS ULTIMOS CAMBIOS**

En la rueda de la vida, en cada etapa las necesidades pueden variar, aunque los alimentos siguen siendo los mismos.

Desde el momento del destete hasta el momento en que partimos, nuestra alimentación tendría que estar basada principalmente, en alimentos básicos de origen vegetal, que nuestra madre Tierra nos ofrece con toda su abundancia: cereales, legumbres, proteínas vegetales, toda clase de verduras de Tierra, verduras del mar, semillas, frutos secos, frutas, endulzantes y condimentos naturales, hierbas aromáticas...y una pequeña porción de pescado (opcional).

Hay etapas en la vida, en que tenemos que incrementar más proteína, (para reforzar musculatura, ayudar con el crecimiento, para incrementar peso), es importante que los bebés, niños, adolescentes, hombres, deportistas, embarazadas, lactantes, personas con deficiencia de peso.. vigilen su calidad y cantidad de proteína.

La proteína vegetal es mucho más ligera que la animal, por lo que hay que comer un poco más de cantidad, y cocinarla de forma adecuada (más tiempo, más condimentos salados, más fuego, más presión, más aceite, menos agua), para que nos genere la energía que necesitamos!

Mientras que personas mayores, mujeres en la edad de la menopausia, personas obesas, con una pequeña cantidad de proteína será suficiente, ya que su cuerpo ya está construido, no necesitan edificar, sino tan solo mantener.

Hoy en día, en los países occidentales, las personas de la tercera edad, con su vida totalmente sedentaria, comen varias veces al día proteína de origen animal de grasa saturada, produciéndose muchas enfermedades que se podrían evitar: obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, artrosis, artritis...al sustituirlo por proteína vegetal.

En la tercera edad, lo importante es reforzar huesos, mantener la musculatura, tonificar sistema nervioso, intentando consumir alimentos vitales, ecológicos, llenos de vida y frescor. Cocinando platos de verduras dulces, y postres naturales, para que no deseen azúcares rápidos que les llevaran a una desmineralización, debilitando huesos, sistema nervioso, sistema circulatorio entre otros...

Los hombres necesitan cocciones mucho más potentes que las mujeres.

Hay que reforzarles la energía masculina, no pueden vivir solo de ensaladas o cocciones húmedas y ligeras. El hombre siempre estará más inclinado a comer platos con más consistencia y densidad: más cereal, proteína, pescado, algas, cocciones de verduras con tiempo y calor, a usar más condimentos salados, un poco más de aceite.

Mientras que las mujeres, a nivel general, estarán más atraídas al dulzor, a platos más ligeros, con un poco menos de proteína animal, menos densidad, menos sal, menos fritos, o menos platos pesados, más postres y verduras, menos cereal- con relación a las necesidades del hombre.

Es cuestión de cantidad. La misma comida, con diferentes proporciones generará una reacción y efecto diferente. Por lo que no tenemos que cocinar dos comidas, sino escoger las cantidades apropiadas para cada individuo.

También hay que cuidar de la alimentación de nuestros hijos y adolescentes, en esta etapa de la vida, en que todos los cuerpos están en su máxima expansión (físico-mental-emocional), una alimentación sana y natural les apoyara con todos los cambios que la vida

les exige. Es importante los dos desayunos, una completa comida al mediodía, incluyendo una merienda que no les quite el apetito para una buena y completa cena.

Puede que el niño o el adolescente, esté comiendo en el colegio, instituto y que su comida al mediodía no sea la adecuada, según nuestros standards. Hay que ser positivos y constructivos, razón de más para que las comidas que hace en casa sean impecables tanto de calidad como de cantidad.

Así que te animo a seguir por este sendero del cambio y de la auto-transformación, es el único que existe para que tanto nosotros como el mundo que nos rodea, se llene de LUZ y de ARMONÍA.

No te importe ir solo por la vida, guiándote por la voz de tu corazón! Llegamos solos y también partiremos solos. El cambio y la auto-transformación se forjan desde la soledad y el silencio. Son el espejo en donde poder vernos de forma realista, consciente y clara, facilitándonos el espacio para el cambio.

\*\*\*\*\*