

El peso natural: Reencontrando su equilibrio (II)

Montse Bradford es experta en 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.

¿En qué zonas del cuerpo se acumula más y por qué?

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

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

El mejor momento del año para adelgazar

El mejor momento del año para perder peso, desprenderse, diluir las grasas existentes, es a principios de la primavera hasta finales del verano. En es-

tas dos estaciones, el cuerpo está más abierto, flexible y predispuesto al cambio.

Durante los meses del otoño y el invierno, el cuerpo está 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 una vibración más rápida, todo es más 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 sólo 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 sólo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de compota.

Tu propósito: 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).
- 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 aportarán 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 más a menudo el aceite de sésamo que el de oliva. ¿Por qué? Si colocamos aceite de oliva y aceite de sésamo en la nevera, veremos que el de oliva se solidificará más deprisa.
- Para perder peso, es más 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.

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 de los lagos y ríos.

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

“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 ESTÁ EN EL MAR. MILLONES DE AÑOS DE EROSIÓN LO HAN ENRIQUECIDO CON GRAN ABUNDANCIA DE TODOS LOS MINERALES NECESARIOS PARA LA VIDA”

culación 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.

Las algas pueden ser utilizadas en cada comida. Se obtienen en el mercado en forma seca, por lo que recomendamos dejarlas en remojo unos minutos antes de usarlas. Algunas sugerencias:

- ✓ **ARAME:** salteada con verduras de raíz y/o tofu, tempeh, seitan...
- ✓ **KOMBU:** en leguminosas, proteínas vegetales, caldos, estofados...
- ✓ **DULCE:** en sopas, ensaladas, salteados cortos, condimentos.
- ✓ **WAKAME:** en sopas, ensaladas, leguminosas y proteínas vegetales, salteados.
- ✓ **NORI:** en sopas, para acompañar platos, snacks...■