

## Pregunta del mes

*Mi nombre es Carmen y tengo 39 años. Desde hace un tiempo me vengo sintiendo que cada vez tengo menos energía, empiezo el día llena de ilusión y de energía para enfrentar el trabajo y las tareas cotidianas pero difícilmente llego a medio día sin sentirme agotada y sin ganas de nada. Me he hecho análisis y todo está bien. Recientemente he leído a cerca de la alimentación y la importancia que tiene sobre nuestro organismo. Y me gustaría saber si la alimentación puede ayudarme a tener más energía o si me pudiese aconsejar al respecto.*



**Montse Bradford Bort, ha desarrollado su carrera profesional como pionera en el campo energético de la Salud Integral por toda Europa. Escritora, experta en nutrición natural y energética, terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional. Es autora de diferentes libros sobre cocina natural y energética. Imparte charlas, cursos de formación y conferencias por toda España y resto de Europa.**

**Visita su web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)**

**H**oy en día nos generamos mucho stress con el ritmo frenético que nos marcamos a diario. El quedarnos agotados a media mañana nos da a entender que no hay una energía estable y regular. Aunque también esta afectando a la parte emocional. El stress puede ser ocasionado entre otras causas por: una alimentación errónea, faltas de horas de dormir, por un estilo de vida desequilibrado o por problemas emocionales. Todas estas razones nos afectarán directamente a nuestro sistema nervioso. Aunque si nuestro sistema nervioso está fuerte, no nos desequilibraremos. ¡Es como un árbol, en medio de una tempestad. Si el árbol tiene unas raíces muy profundas, podrá zarandearse pero no se romperá!

La alimentación actual, nos produce mucha acidez en la sangre, y con ello una desmineralización profunda, que nos lleva a debilitar nuestro sistema nervioso y tener una falta de energía estable.

### Consejos:

Comemos para generar una buena calidad de sangre. Dependiendo de lo que escojamos comer, produciremos una sangre saludable o una sangre acida que nos conducirá directamente al desequilibrio interno.

Los alimentos que generan reacciones extremas y por consiguiente acidez en la sangre son: el grupo de las grasas saturadas (carnes, embutidos, lácteos...), todos los azucares refinados, bebidas gaseosas azucaradas, alcoholes, estimulantes...

La acidez produce una desmineralización y con ello, desánimo, agotamiento y apatía. Una alimentación ba-

sada en alimentos naturales de origen principalmente vegetal, nos ayudará a regenerar la energía que hemos perdido.

Te sugiero empezar el día con una infusión de tomillo y romero, en lugar de los estimulantes que se toman habitualmente. Desayunar alimentos con vida y energía: una crema hecha con cereales integrales en grano y servida con variedad de semillas o frutos secos. El uso diario y regular de los cereales integrales nos generara una energía estable y duradera. Tomar a media mañana un poco de pan integral de buena calidad con algún pate de legumbres o verduras. Y hacer un buen almuerzo, con todos los componentes que nuestro cuerpo necesita: cereales integrales, proteína (en forma de pescado, legumbres o proteína vegetal), variedad de verduras y un poco de algas. Recuerda que los dos alimentos para tonificar el sistema nervioso son principalmente: los cereales integrales (complejo de vitamina B), y las algas (nos remineralizan). Intenta no tomar azucares refinados y de rápida absorción, estos son los principales causantes de los bajones tan drásticos de energía que se sufren.

Acuérdate de: ¡DESAYUNA COMO UN REY, ALMUERZA COMO UN PRÍNCIPE Y CENA COMO UN MENDIGO! Observando y siendo concientes de las cualidades y efectos de cada alimento, será la base para obtener nuestros propios Standard de Salud y Vitalidad. APORTANDO A NUESTRA VIDA LA BASE PARA LA ARMONÍA Y EL EQUILIBRIO EN NUESTRO CUERPO, MENTE, EMOCIONES Y ESPÍRITU ■