

El estrés ¿Una herencia de nuestra sociedad?

Por Montse Bradford

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.

Podemos observar el ruido en la calle, las músicas estridentes, los anuncios en la televisión o en el cine que parecen ser cuanto más violentos y ruidosos mejor, para poder atraer al público. La forma de comunicación entre las personas, en la que todo el mundo deseamos tener la razón y no escuchar con calidad y paciencia a la persona que tenemos delante nuestro. Los juegos de los niños delante del ordenador de origen violento y agresivo. *Todas estas vibraciones extremas son generadas por una forma de alimentación extrema.*

Los alimentos de vibración extrema nos causarán a largo plazo un efecto extremo, generando una producción de adrenalina, que no es necesaria para nuestra vida diaria. La producción de adrenalina nos reduce y roba nuestra energía vital. Y estos alimentos son de los que la sociedad de nuestros días se alimenta primordialmente, tanto niños como adultos.

Si comemos carne, seremos más agresivos que si comemos tan sólo verduras.

Si tomamos azúcares refinados tendremos una subida de azúcar, adrenalina, hiperactividad y comportamiento extremo. Si tomamos alcohol, es muy claro que todos nuestros cuerpos tanto el físico, mental y emocional estarán afectados. ¿Por qué estamos tan apegados a los alimentos que generan adrenalina?

Alimentos extremos que causan estrés

Carnes, embutidos, excesos de lácteos y grasas saturadas, snacks salados (con sal cruda), exceso de horneados (pan, bollería, pizzas...), el consumo diario de azúcares refinados como: azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos, estimulantes, alcohol.

Los alimentos extremos de energía Yang (carnes, embutidos, excesos de lácteos secos y salados, grasas saturadas,

snacks salados, sal cruda en ensaladas, horneados, afectarán más a órganos como el *hígado* y la *vesícula biliar*, produciendo emociones fuertes como la *ira, impaciencia, agresividad, hiperactividad...* A parte de todos los problemas físicos que llevan consigo de obesidad, colesterol, presión alta, arterias obturadas, etc. También bloquearán el funcionamiento de nuestro *bazo y páncreas*. Estos necesitan para un óptimo funcionamiento el *sabor dulce natural de las verduras dulces*.

Al desconocer en nuestra cocina de hoy la forma de obtener este sabor dulce natural, deseamos compensarlo con azúcares de efectos rápidos, de efectos Yin extremos. Con el consumo diario de azúcares refinados en forma de: azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos, que también dañan a estos órganos (*estómago, bazo, y páncreas*). Cuando estos órganos, no funcionan con normalidad, se generan las emociones de *preocupación y miedos*.

También tenemos implicados a nuestros *riñones y vejiga*, debilitados por un exceso de alimentos extremos de naturaleza Yin (los anteriormente mencionados), que enfrían, congelan, y debilitan nuestra energía ancestral, primordial para la vida diaria.

Emociones generadas por alimentos extremos

HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR- agresividad, ira, impaciencia, hiperactividad, inflexibilidad...

ESTÓMAGO, BAZO, PÁNCREAS- preocupaciones, exceso de pensamientos, apegados al pasado...

RIÑONES, VEJIGA- miedos, falta de coraje, cerrados a experiencias nuevas...

PULMONES- emociones cerradas, no compartidas. Estancamiento de energía. Falta de comunicación con el exterior, aislamiento.

La Hiperactividad: ¿Una enfermedad?

Tenemos la temida "hiperactividad" como resultado de la mezcla de alimentación y vida extrema (tanto de origen Yang como Yin). Los miedos nocturnos, la enuresis (vejiga débil) producida mayormente por extremos de alimentos Yin (que debilitan y enfrían a este órgano), y la falta de energía ya en muy tempranas edades. El aislamiento emocional, es la base de muchos problemas en niños y adolescentes.

Presionamos a nuestros hijos con exceso de actividades superfluas, que realmente son de origen secundario, no son necesarios para su crecimiento y desarrollo natural. Les llevamos aquí y allí, con más actividades extraescolares que les roban el tiempo de ser niños, de jugar o algo muy importante, incluso de dormir. Nosotros, los padres, podemos ayudar a esta nueva generación a ser más simples, sanos y felices, depende de nosotros el no llenarles sus "calendarios de actividades" tal como nos hemos auto-castigado nosotros, y a ayudarles a crecer con alegría y paz.

Deseamos niños con muchos éxitos en el campo intelectual, pero ¿es así como serán felices? ¿Les ayudaremos a generar unos cimientos sólidos para su vida? O ¿les generaremos estrés, miedos y conflictos interiores?

Creo que cada etapa del ser humano debe de ser vivida con intensidad y al máximo.

Alimentos que generan energía estable y armonía

Estos alimentos son los de vibración moderada, sin altibajos energéticos. Los que nuestro cuerpo físico necesita en cada comida:

Cereales integrales, proteínas vegetales y pescado, semillas y frutos secos, verduras y frutas locales y de la estación, algas, condimentos y endulzantes naturales.

Pero cocinados de forma sensorial, atractiva, apetecible, que se desee. Puede que se piense que es imposible de realizar el combinar estas dos necesidades humanas en una sola, pero es totalmente posible. Tan solo hay que aprender. Si nosotros nos alimentamos de esta forma, tendremos ganas, apetito, pasión por estos alimentos y nuestra creatividad se estimulará con cada comida.

El consumo regular de estos alimentos nos generará bienestar, una conexión más honesta y verdadera con nuestras necesidades (podremos escuchar más de cerca los mensajes de todos nuestros cuerpos: físico, mental, y emocional. Pudiéndolos equilibrar de forma más consciente y simple. Fomentando más paz interior, claridad y endorfinas que son las que necesitamos en el día a día de nuestras vidas.

¡Un sistema nervioso con vitalidad y fuerza!

Todos los alimentos, bebidas y estilos

SI NO ESTAMOS SATISFECHOS CON NUESTRA VIDA, EMPEZAREMOS A PONER MÁS ÉNFASIS EN NUESTRA VIDA EXTERIOR, GENERANDO EMOCIONES QUE NO NOS NUTREN, ESTANDO ATADOS A ALIMENTOS QUE NO NECESITAMOS, Y CREANDO PENSAMIENTOS QUE NO NOS CONDUCEN A GENERAR PAZ Y ARMONÍA.

de vida que generen adrenalina constante, debilitarán al sistema nervioso a largo plazo (alcohol, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcar, chocolate, helados...)

Si nuestro sistema nervioso esta débil, todo nos parecerá estresante, el mundo exterior nos controlará y nos sacará de nuestro centro. Si está equilibrado, no nos sentiremos víctimas de la vida, pudiendo afrontar cualquier circunstancia en la vida, con energía, coraje y claridad. Es uno de los sistemas del que más se abusa, ya que está directamente relacionado con nuestro cuerpo mental: el que controla la vida de la mayor parte de los humanos.

Nuestro pequeño ego/personalidad nos obliga constantemente a generar un estado totalmente artificial, con estrés e insatisfacción.

Pasándonos nuestra vida obligándonos a "hacer" y a generar en "cantidad", a construirnos un mundo ilusorio que no es real. Ya que esta forma de vivir no nos ayuda a conocer nuestra Esencia, nuestra verdadera Voz Interior.

¿Si no estamos en contacto con nuestra Voz Interior, como podremos escucharla?

Si no estamos satisfechos con nuestra vida, empezaremos a poner más énfasis en nuestra vida exterior, generando emociones que no nos nutren, estando atados a alimentos que no necesitamos, y creando pensamientos que no nos conducen a generar Paz y Armonía ■

Montse Bradford