

# “Depurando y desintoxicando nuestro sistema”



**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.**

El buen tiempo ha llegado y con ella las constantes preguntas de cómo depurarnos, desintoxicarnos, que dieta es la mejor, que ayuno podemos hacer para sentirnos más ligeros y poder descargar los excesos hechos.

Creo que cualquier acción o cambio drástico y extremo, producirá una reacción también de intensidad parecida, afectándonos a corto y a largo plazo a muchos niveles de nuestro ser.

Es el síndrome “YO,YO”, se come en demasía, sin auto conciencia y luego deseamos castigarnos con regímenes estrictos que nos privan de unos nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Creando de nuevo la necesidad de compensar con excesos.....

*¿Es así, como queremos gastar nuestro tiempo, dinero y energía?*

¿Por qué no adaptarnos a una forma de vida moderada a base de alimentos frescos y naturales, cuidando la forma en que se cocinan estos alimentos, generando las energías y efectos adecua-

dos para nuestras necesidades personales, creando CALIDAD, ARMONIA y EQUILIBRIO?

Intentemos sentir el concepto de DEPURAR. Una energía de desintegrar, dispersar, disipar, abrir, desbloquear lo que esta acumulado... Todo lo opuesto energéticamente a cuando nos referimos a nutrir y enriquecer. ¡Aunque no tiene sentido, aplicar las ideas que a continuación detallo durante un par de días o en una comida semanal, mientras que el resto de las comidas se hacen de alimentos pesados, grasas saturadas y muy altas en calorías!

Lo más importante es integrar los alimentos que depuran en forma sabrosa, simple, con creatividad y poco a poco, nuestro cuerpo ira cambiando biológicamente y sintiendo los beneficios de una alimentación sana y natural.

También hay que valorar nuestra FORMA DE VIDA:

4 ¿Qué relación tenemos con la comida?

- 4 ¿Nos sirve para tapar conflictos a otros niveles?
- 4 ¿Comemos con estrés, sin conciencia de ello?
- 4 ¿Cómo nos DEPURAMOS a otros niveles, que no sea la comida física?

A continuación detallo algunas pautas de FORMA DE VIDA muy importantes a considerar para empezar a DEPURARNOS, para prepararnos con profundidad antes de empezar con detalle en el tema de la comida.

## El poder de la masticación y sus beneficios

- 1) Beneficia la digestión.
- 2) Produce un estado de energía y vitalidad estable.
- 3) Reduce la cantidad de comida que deseamos, ise come menos!
- 4) Reduce la cantidad de snacks y alimentos entre comidas.
- 5) Nos hace más pacientes y con más auto-equilibrio.
- 6) Crea claridad y salud mental.
- 7) Evita la necesidad de comer dulces refinados.
- 8) Mejora el gusto de todo lo que comemos
- 9) Reduce flatulencias, gases y digestiones pesadas.
- 10) Genera un estado general de relajación.
- 11) Estimula en funcionamiento del sistema endocrino y con ello refuerza el sistema inmunitario.
- 12) Regula el pH de la sangre, alcalinizando los alimentos.
- 13) Fortifica los dientes y las encías.

## Comer a horas fijas

- Cenar temprano o hacer una merienda/ cena.
- Aumentar la proporción de alimentos del reino vegetal con referencia

al del reino animal (7/10 por 1).

- Descubre las proteínas vegetales.

Si deseamos tener un cambio duradero, a largo plazo, podemos depurar a la vez que comer un poco de proteína de buena calidad y sin grasas saturadas.

Pondremos énfasis en la proteína vegetal de: leguminosas, tofu, seitan y tempeh. Con ellas no solo obtendremos platos muy sabrosos y depurativos, pero que se pueden muy fácilmente adaptar a nuestras tradiciones familiares.

### Depurar no significa ayunar, ni pasar hambre

¡Depurar, no significa estar todo el día masticando apio!

Todavía utilizaremos variedad de ingredientes (Cereales, Proteínas vegetales, Algas, variedad de verduras frescas de la estación, semillas, aceite y condimentos salados pero con mucha moderación).

El mejor aceite para depurar es el de sésamo, menos graso que el de oliva. Pero unas gotas de aceite de oliva, puede que nos dé la riqueza y gusto que estamos acostumbrados, sin necesidad de desesperarnos a media tarde por algo dulce de pastelería.

### ¡Acciones extremas, producirán reacciones extremas!

No sirve de nada, empezar de forma fa-

nática y olvidarlo en tres semanas porque nuestro cuerpo se encuentra débil y nuestro paladar/ gusto se siente abandonado.

### Si necesitas picar utiliza:

- Tiras de verduras (apio, zanahoria, nabo, pepino...)
- Fruta cruda
- Fruta cocida (compotas, vapor...)
- Frutos secos (pasas, albaricoques, manzanas secas...)
- Licuados de verduras y frutas, Ensaladas...
- Mermeladas de verduras dulces (ver capítulo Dulzor)

### Incrementa a diario alimentos que ayuden a depurar:

- Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina
- Champiñones y toda clase de setas
- Descubre el valor de los GERMINADOS, especialmente de verduras (alfalfa, remolacha, rabanitos, brócoli...)
- 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.
- Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias.
- Utiliza en cada comida variedad de hierbas aromáticas frescas.

## El poder de la visualización

Todos disponemos de 5-10 minutos al día para poder conectarnos más interiormente. Sugerimos al despertar o antes de ir a dormir. También todos tenemos esta capacidad innata de visualización o si esto nos bloquea, de imaginación.

Imaginarnos o visualizarnos en un campo, en un lugar de paz, rodeados de naturaleza. Podemos imaginar los colores, los olores de las flores, plantas... la textura de la hierba húmeda entre nuestros pies descalzos, el contacto con el tronco rugoso de un árbol, o el toque sedoso con los pétalos de una flor...

La música de un riachuelo y de una cascada cerca de nosotros. Hace sol, calor, y nos sentimos muy atraídos hacia esta cascada que borbotea juguetona en un lugar de inmensa belleza.

Deseamos depurarnos, limpiarnos, dispersar la energía que llevamos impregnada en nosotros, pero que ya no la deseamos más.

Con la ayuda de la cascada, el agua nos ayudara a conseguir este fin. Sentimos el agua caer a nuestro alrededor, limpiándonos y desintegrando todo lo que ya no deseamos cargar con nosotros. Puede que sea a muchos niveles, tanto en nuestro cuerpo FISICO, como en el EMOCIONAL o en el MENTAL.

Podemos quedarnos en este lugar, hasta que nos encontremos con más equilibrio, puede que deseemos utilizar la energía del SOL para secarnos y revitalizarnos de nuevo. Podemos visitar este lugar y efectuar esta visualización cuantas veces sean necesarias.

Disponiendo de unos minutos para volver a nuestras tareas y obligaciones diarias o simplemente relajados continuar con nuestro sueño nocturno.

- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.

### Reduce y evita el consumo de:

- Horneados (pan, bollería, pastelería, galletas, pizzas...)
- Toda clase de grasas saturadas de origen animal
- Sal cruda, condimentos salados y snacks salados
- Exceso de fritos y aceite
- Alimentos ahumados de origen animal

Todos estos alimentos producirán una energía de concentración, acumulación, tensión, y calor interior extremo, efectos completamente opuestos energéticamente a lo que deseamos: depurar, desintegrar y eliminar.

### Hacer énfasis en:

#### 1) Verduras

Es importante empezar a valorar a nuestras amigas las VERDURAS. No se comen las suficientes. Hay que deleitarnos y utilizar toda clase de ellas y hacer de ellas la mayor parte de nuestras comidas. Lo importante, es saber prepararlas.

#### 2) Condimentos frescos

Estos juegan un papel importantísimo a la hora de DEPURAR. Aunque la can-

tidad cambia la calidad. Utiliza alguno pero con moderación. Mira que en cada comida tengas:

- Una especie: jugo de jengibre fresco, ajo, mostaza, pimienta, curry...
- Varias hierbas aromáticas frescas: menta, perejil, cebollinos, albahaca...
- Un sabor ácido: ralladura o jugo de cítricos, jugo concentrado de manzana, vinagre de arroz, vinagre balsámico...
- Germinados: especialmente de alfalfa, mostaza o cebollas. Los germinados de leguminosas, pueden causar gases e indigestión a según que personas, ya que son difíciles de digerir.
- PICKLES CASEROS. Fermentados de verduras hechos en cada en corto plazo.

#### 3) Verduras del mar

Las algas o verduras del mar, nos aportan efectos muy DEPURATIVOS y REMINERALIZADORES. Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana.

#### 4) Frutas y zumos

Las frutas son importantes para DEPURAR. ¡Pero no por ello debemos de hacer tan solo una cura de frutas durante días! Cualquier acción extrema repercutirá a efectos y reacciones extremos. Puede que deseemos sustituir una comida, una vez por semana con frutas o licuados, o puede que el día que llegamos muy tarde a casa y nuestra cena



sea de frutas.

Depende si comemos fruta cocida o cruda, creará un efecto diferente en nuestro organismo.

#### 5) 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,
- manzana y pero,
- piña

#### 6) Endulzantes naturales

Si deseamos utilizar endulzantes, recomendamos los procedentes de cereales, como: la miel de arroz, melaza de cebada y maíz, amasake, estos no tienen tantas calorías como los azúcares refinados.

Si deseamos utilizar algún sustitutivo de lácteos (grasas saturadas), recomendamos leche de arroz, o pequeñas cantidades de leche caseira de almendras.

Otras bebidas importantes a la hora de DEPURAR son:

- Té verde,
- Té de cebada
- Té de Diente de León,
- Infusiones de menta, anís, hinojo, ortigas, manzanilla... ■