

El peso natural: reencontrando su equilibrio (I)

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.

En estos momentos cruciales de la humanidad, sabemos que tenemos un problema gravísimo entre manos a nivel colectivo: el sobrepeso de millones de personas en los países más ricos y avanzados, que no sólo afecta a edades maduras o tercera edad, sino que ya afecta a niños y adolescentes. ¡Es una pandemia!

Por lo que ahora salen al mercado cientos de dietas, ayunos y formas, podría decir, muy creativas de cómo alimentarnos. Personalmente creo que no es cuestión de "otra dieta", sino tan sólo de mirar hacia atrás, de ver como nuestros antepasados comían alimentos del campo. O ver como en países no tan desarrollados, no existe obesidad, ya que sus alimentos son más primarios y naturales. No utilizan comida basura, "fast-food", empaquetada o congelada. Su forma de vida rural y sencilla no les permite comer estos productos de la vida moderna, y con ello están más sanos y carecen de obesidad.

Por descontado que tiene que ver el me-

tabolismo y la forma en que vibramos y quemamos los alimentos. Si es un metabolismo lento, producido por una falta de fuego digestivo, los residuos de los alimentos y grasas no se quemarán debidamente y se acumularán, produciendo exceso de peso.

Si por el contrario, hay un metabolismo activo y fuerte, se podrá absorber debidamente todo lo que comamos, produciendo energía, vitalidad y un peso equilibrado.

Pero también hay que estudiar este tema a partir del efecto y reacción que producen los alimentos. Cada alimento y bebida produce una reacción diferente en nuestro cuerpo, según lo que escogamos nos ayudará a acumular más peso o a eliminarlo.

El conocimiento energético de los alimentos y de la cocina, nos da libertad. Libertad para luego escoger lo que deseamos en cada momento, sin ataduras intelectuales ni formas rígidas de alimentarnos. Podemos jugar en nuestra cocina, ser flexibles, estar presentes en

el día a día, y poder cambiar constantemente de acuerdo a lo que necesitemos.

¿Porqué comemos?

Como dice el refrán "Comer para vivir o vivir para comer". Podríamos muy bien reflexionar unos momentos sobre ello. Ya que la mayoría de personas carecen del entendimiento energético para apreciar con profundidad su significado.

El proceso de alimentación está muy desvalorado a nivel popular: el cocinar es un agobio, es una pérdida de tiempo, una rutina, una obligación que hay que intentar olvidar. Aunque vemos que los que piensan de esta forma, están normalmente todo el día picando. No ofrecen a su cuerpo lo que realmente necesita, y éste a cambio demuestra su insatisfacción constantemente.

Por esta razón, vemos como el proceso de cocinar esta desapareciendo delante de nuestros ojos de manera rápida. Incluso las cocinas, antes centro de la casa, se construyen más y más pequeñas, dejando el espacio necesario, por descontado, para un gran frigorífico, el congelador y el horno microondas.

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa. Según lo que comamos se va a construir la calidad de nuestra sangre, que es la que nutrirá a todo nuestro cuerpo.

¿Os parece esto una razón poco importante para escoger alimentos de buena calidad y preparados adecuadamente con amor y cariño?

Personas con exceso de peso

Estas personas pueden estar apegadas a:

- ✓ Comer con desatino sin poder parar, comer por comer, comer lo que sea, ya que tienen hambre, sin cuestionarse en ningún momento el efecto que tendrán lo que comen.

✓ También guiados tan solo por sus sentidos, "esto me gusta y esto no", o por el hábito o por apego emocional o familiar.

Al cabo de mucho tiempo siendo infelices y no sabiendo cómo comer, empiezan su jornada hacia el nivel intelectual, contando calorías, y siendo muy estrictos con ellos mismos.

Desafortunadamente, este no es el camino para perder peso o encontrar una forma natural de alimentación. ¡No podemos ser esclavos de las calorías, contando y sufriendo a cada momento lo que ingerimos! A corto o largo plazo, se producirá una reacción contraria: el querer obtener libertad comiendo libremente todo lo que nos apetezca o tengamos por delante.

O puede que deseen seguir una dieta o libro al pie de la letra (durante algunas semanas o meses), una ideología que puede no les vaya bien a su determinada constitución.

Nuestro cuerpo cambia a cada momento. Puede que un día necesitemos alimentos que nos refresquen ya que hace mucho calor, o hemos tenido una conversación muy acalorada con un amigo, o hayamos trabajado mucho y necesitamos relajarnos. Puede que otro día, esté lloviendo, nos encontremos débiles, sin energía y fuerza o con mucho frío y necesitemos reforzarnos o activarnos.

No podemos seguir las instrucciones de un régimen a "fe ciega", ya que el libro

no nos puede decir a cada momento como nos encontramos. Todo cambia a cada momento. Lo importante es conocer el efecto y la reacción de lo que deseamos ingerir, decidiendo con responsabilidad (habilidad-agilidad para responder) lo que necesitamos a cada momento.

Reacción de los alimentos en nuestro cuerpo

1) *Alimentos que nos producirán peso Denso.*

Es de lógica que si deseamos perder grasa, tenemos que dejar de comerla. Alimentos con grasa saturada, todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos y los huevos. También nos producirán peso denso, los alimentos con excesos de sal y condimentos salados, todos los horneados de harina, pan y bollería.

2) *Alimentos que nos producirán peso Fofo.*

✓ El grupo de los alimentos altos en calorías. Alcohol, bebidas gaseosas azucaradas, néctares de frutas, azúcar, chocolate, pastelería, bollería, helados, miel, sirope de arce, azúcar de caña, fructosa, sacarina, mermeladas con azúcar, etc.

✓ El grupo de los alimentos que producen enfriamiento, apagan el fuego digestivo (entorpecen la eliminación de las grasas saturadas), hinchan, expanden los intestinos y producen retención de líquidos por debilitar los riñones.

“NUESTRO CUERPO CAMBIA A CADA MOMENTO. PUEDE QUE UN DÍA NECESITEMOS ALIMENTOS QUE NOS REFRESQUEN YA QUE HACE MUCHO CALOR, O HEMOS TENIDO UNA CONVERSACIÓN MUY ACALORADA CON UN AMIGO, O HAYAMOS TRABAJADO MUCHO Y NECESITEMOS RELAJARNOS. PUEDE QUE OTRO DÍA, ESTÉ LLOVIENDO, NOS ENCONTREMOS DÉBILES, SIN ENERGÍA Y FUERZA O CON MUCHO FRÍO Y NECESITEMOS REFORZARNOS O ACTIVARNOS”.

Exceso de frutas tropicales y locales, zumos, verduras solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas), helados, bebidas o comidas frías, leche de soja, tofu crudo, leche y yogures, kéfir, alcohol y exceso de ensaladas crudas.

✓ El grupo de los alimentos altos en grasa saturada y con efecto enfriante (congelación de las grasas en nuestro cuerpo).

Leche, mantequilla, nata, yogures, kéfir, quesos blandos y cremosos, helados, también se podría considerar un exceso de aceite crudo, etc.

¿Qué hay que comer?

Se preguntarán los lectores. No hay que inquietarse podemos alimentarnos y nutrirnos perfectamente, con alimentos más de origen vegetal. La persona que desee adelgazar, tendría que utilizar más a diario alimentos de este reino, para complementar y equilibrar su exceso de peso.

Podemos cocinar con deleite alimentos vegetales, tanto cereales, legumbres y proteínas vegetales, verduras, algas, postres, etc., de forma succulenta, nutritiva, sensorial y que nos aporte la energía y vitalidad que necesitamos a diario. Tenemos que aprender a cocinar especialmente las proteínas vegetales, para poder integrar en nuestro repertorio semanal los platos "de siempre" pero con ingredientes sanos y naturales. "Comer lo que se necesita, pero en forma que se desea."

Hay que aprender la alquimia en la cocina. ¡No podemos vivir tan sólo de ensaladas y arroz integral! Ya que si lo hacemos, tarde o temprano, volveremos a estos alimentos de origen animal (grasas saturadas) que hemos mencionado buscando sabor, texturas, solidez, calor, densidad o deseando compensar la carencia energética que nos falta con comida estricta, aburrida, sin variedad y monástica ■