

“Huesos sanos, vida ágil”



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 alimentar a nuestro *cuerpo físico* no es tan solo para saciar la sensación de hambre, o llenar un estomago vacío. En nuestra cocina diaria fabricamos nuestra calidad sangre. Una sangre ligeramente alcalina, limpia y sana, que nutrirá a todo nuestro organismo, proporcionándole los nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento.

Somos los creadores de nuestra vida, según lo que decidamos comer, tendremos unos efectos y resultados. Tendríamos que honrar y cuidar a nuestro “Templo” para que éste nos regalara la vitalidad, claridad y energía que deseamos.

Hoy en día en los países desarrollados se sufren multitud de problemas, y uno de ellos es la desmineralización. Seguro que conocemos a personas allegadas que sufren esta silenciosa enfermedad de la osteoporosis. Su definición es la de “hueso poroso”, lo que significa una pérdida de la densidad en la estructura ósea, afectando ya a toda clase de

edades y tanto a hombres como a mujeres.

El primer paso para mejorar no es mirar dónde podemos encontrar el calcio y los minerales apropiados para nuestros huesos, sino prevenir esta grave enfermedad.

¿De qué forma nos desmineralizamos?:

✓ CONSUMIENDO ALIMENTOS EXTREMOS

Por un lado tenemos el consumo excesivo de todas las grasas saturadas (carnes, embutidos, lácteos) que producen al consumirlas un pH ácido en nuestra sangre. Por otra parte, estimulantes, alcoholes, excesos de vinagres, azúcares, bebidas gaseosas y artificiales..., que también producirán un pH en la sangre ácido. Teniendo nuestro cuerpo que compensarlo rápidamente con reservas de minerales, si éstas son suficientes, o decreciendo la calidad de huesos y dientes. Afectando a nuestro

sistema nervioso y debilitando en forma general a nuestro sistema inmunitario.

✓ CONSUMIENDO EXCESO DE CRUDOS

Los crudos sean frutas, verduras... nos aportan muchas vitaminas y fibra, pero también su contenido en líquido es alto, diluyendo nuestros minerales si su consumo es excesivo.

✓ DEBILITANDO NUESTROS RIÑONES

Los riñones juegan un papel primordial, ya que son los encargados en regular el delicado equilibrio entre sodio y potasio, y en regular la densidad y vitalidad de nuestros huesos.

✓ CON LA VIDA MODERNA

Por supuesto, todo el mundo puede comprender fácilmente que el ritmo y forma de nuestra vida, especialmente en ciudades no nos ayuda a remineralizarnos. Desde el aire que respiramos a la gran cantidad de máquinas eléctricas que utilizamos a diario, en nuestro trabajo y en casa, la falta de ejercicio, el stress a todos los niveles y en general la pérdida de contacto con la Naturaleza.

✓ FALTA DE CONEXION INTERIOR

Si nos esforzamos en encontrar nuestra conexión, de aceptarnos, respetarnos, y amarnos, habrá calidad de vida, nos cuidaremos a todos los niveles.

El equilibrio entre *el hacer* y *el ser*, es algo fundamental. Si sobrevalemos *el hacer*, tendremos que tomar sustancias (estimulantes, azúcares, cafés, bebidas gaseosas azucaradas, etc...) que nos estimulen a generar una energía que no tenemos. Con ello, la sangre se acidifica y nos desmineralizamos.

FORMAS DE REMINERALIZARNOS

A nivel nutricional, si damos a nuestro cuerpo lo que necesita para continuar con sus funciones vitales, nos sentiremos fuertes y centrados.

Una alimentación con alimentos naturales biológicos basándose en cereales integrales, proteínas de origen vegetal, verduras frescas, frutas de la temporada, semillas, frutos secos, algas y con-



dimentos naturales, nos proporcionarán cimientos sólidos para una energía vital duradera.

Podemos aportar minerales a diario en nuestras comidas, en forma de:

- ✓ Verduras del mar -algas-, pequeñas cantidades serán suficientes, pero lo más importante es su consumo diario, en cada comida.
- ✓ Usando una gran variedad de verduras verdes (brócoli, judías verdes, berros, borrajas, puerros, coles, etc....), en cocción ligera (2-3 minutos),
- ✓ Integrando en las comidas semillas y frutos secos,
- ✓ Utilizando sal marina al cocinar, no en crudo.
- ✓ Utilizando condimentos naturales salados en pequeñas cantidades como: la salsa de soja, miso de buena calidad, etc.
- ✓ Consumiendo verduras biológicas, sin químicos, ni fertilizantes artificiales.
- ✓ Aprendiendo a cocinar proteínas vegetales (legumbres, tofu, tempeh, seitan).

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 lagos y ríos. Hace más de dos mil años los antiguos coreanos enviaban verduras marinas a

la corte imperial de China, donde eran muy apreciadas por su poder medicinal. También existe constancia del uso de vegetales marinos en el noroeste de Europa. Los celtas y los vikingos mascaban alga DULCE en sus viajes. El alga NORI o "laver" ha sido popular desde los tiempos de los romanos y la "laverbread" todavía se vende en mercados en Inglaterra.

Los japoneses, gracias a su larga y accidentada línea costera, son quienes más han desarrollado el potencial culinario de las algas. Su demanda ha superado el abastecimiento natural de varias especies, ahora profusamente cultivadas a lo largo de toda la costa. Aunque en lugares con mucha contaminación, desafortunadamente ya no crecen. De hecho una de las propiedades de las algas es propiciar la expulsión de metales contaminados, radiactivos y tóxicos.

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 contaminación 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 ■

Montse Bradford