

CIRCULAR Nº 31 – PRIMER SEMESTRE 2018

(Carlos Deltell)

ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA (2ª PARTE)

La alimentación que necesitamos depende de varios factores; uno muy importante viene determinado por el paso de las estaciones del año, cada una de ellas no sólo por sus diferentes condiciones climáticas, sino también por sus singularidades vibracionales.

Pero hay otro factor muy importante: nuestra vivencia interior, nuestro estado de ánimo en cada momento. Por supuesto que nuestra constitución física y el tipo de cuerpo que tenemos influyen sobre nuestra elección alimentaria, como también nos condiciona nuestra herencia genética. Pero nuestras ganas de vivir, nuestro estado de ánimo positivo o negativo, cómo vivimos nuestro yo interior no sólo influye en nuestra elección, sino que además condiciona nuestra mejor o peor asimilación de los nutrientes que ingerimos.

Si una persona se siente débil, que no es lo mismo que sea débil, no es capaz de emprender proyectos nuevos en su vida, quizás no tiene mucha confianza en sí misma, le falta alegría, entonces necesita reforzar y mineralizar su organismo para asentar la solidez de su propio centro físico y emocional, y fortalecer las raíces de su vida.

Si se trata de una persona muy mental, con un gran idealismo, puede caer a veces inconscientemente, en una alimentación escasa de proteínas, por lo tanto necesita nutrir y enriquecer su organismo para compensar una falta de riqueza y calidad alimentaria.

Una persona que tiene miedos necesita una alimentación que le proporcione calor interno. Además, a este tipo de personas les afecta mucho la falta de luz y de calor. Su carácter acostumbra a cambiar en otoño e invierno. Sus extremidades son frías.

A veces nos envuelve una cierta apatía, o una falta de energía o de vitalidad, esto afecta nuestra capacidad de tomar decisiones o llevar adelante nuestros proyectos. En este caso, puede haber, bien un exceso de energía estancada, o bien, una deficiencia de la misma. Sabiendo la relación entre alimentación, emociones y pensamiento, debemos incidir en la chispa que conecte estos tres aspectos.

Quien lleva un estilo de vida caótico, que come con frecuencia, sin horarios, algo así como picotear comida a lo largo de cada día, forzosamente sufre una falta de glucosa de buena calidad. Comer

alimentos altos en calorías pero vacíos de energía, como productos con azúcar refinado, chocolate o alcohol, no hace otra cosa que perpetuar el problema. Esta persona necesita dulzor, no sólo a nivel nutricional sino también a nivel emocional. Pero dulzor de buena calidad.

Hay personas que tienen un exceso de grasa corporal, su temperamento es fuerte, si irrita fácilmente, son impacientes, su fuego interno necesita salir hacia afuera, como un volcán. Sufren un estancamiento energético que afecta incluso a sus emociones. Consumen proteína de origen animal y grasas saturadas. Necesitan enfriar su organismo pero no a base de bebidas frías, que endurecen las grasas de su organismo en lugar de disolverlas.

A veces este exceso de grasa corporal va acompañado de un carácter fuerte, una presión sanguínea alta y una complexión rojiza, en este caso requiere una depuración, es decir, una alimentación que facilite depurar el organismo de aquellas sustancias que dificultan un equilibrio en nuestro cuerpo, incluso pueden ser dañinas. Son aquellos que comen los dos extremos de alimentos opuestos, pero los pares de opuestos malos: carnes, embutidos y grasas saturadas por un lado y azúcar blanco, alcohol y especias por el otro. Les falta claridad mental, valorar el presente liberándose del pasado, y gozar de la sencillez de la vida.

La persona que tiene una expresión externa tensa y rígida, también sufre de unas emociones con iguales características. Sus fuertes ideales le presionan en su trabajo, sus deberes están por encima del placer y el descanso, sufren insomnio. Además poseen una tendencia a controlar a quienes les rodean. Erróneamente valoran por lo que hacen y no por lo que son. Necesitan una relajación por exceso de actividades o una relajación por deficiencia de energía. Les falta dulzor, del bueno, con un sano amor propio.

Debemos vigilar las causas de nuestra desmineralización. Éstas pueden ser agrupadas en cinco factores.

1) Consumo de alimentos extremos, tanto del extremo yang como el extremo yin. Por un lado, carnes, embutidos y por el otro azúcares, alcohol. Todos ellos al tener un pH ácido obligan a nuestro organismo a disminuir sus reservas de minerales para compensar el desequilibrio.

2) Tomando un exceso de alimentos crudos, ya sean verduras o frutas, aunque ellas nos aportan fibra y vitaminas, una ingesta más allá del equilibrio diluye nuestros minerales.

3) Una desmineralización debilita nuestros riñones, que entre otras funciones se encargan de regular el delicado equilibrio entre el sodio y el potasio, así como regular la densidad de nuestros huesos.

4) La vida moderna, su ritmo de trabajo, el aire contaminado, la falta de ejercicio, la pérdida de contacto con la naturaleza, todo ello favorece nuestra desmineralización.

5) La falta de conexión interior también favorece una pérdida de minerales que podemos compensar encontrándonos con nosotros mismo con amor y respeto, cultivando nuestras emociones, pensamientos y acciones de manera positiva.

Otro factor importante para reforzarnos y mineralizarnos es mejorar la calidad de nuestros intestinos. La vida moderna ha creado malos hábitos que debemos cambiar. No es bueno empezar el día comiendo alimentos dulces, como tampoco es bueno añadir fruta fresca ni fruta seca a las cremas de cereales. Cuidado con los excesos de endulzantes en los cereales del desayuno.

Al cambiar de una alimentación sin fibra a una con fibra, especialmente con los cereales, debemos hacerlo con medida y de una manera gradual. Es muy conveniente equilibrar la ingesta de verduras de raíz y aquellas de hoja verde. Comer sin nerviosismo, sin prisas, con serenidad, masticando muy bien cada cucharada de alimento.

No es correcto ningún exceso, ni muchos cereales, ni muchas legumbres, ni grandes cantidades de frutas, ni de alimentos crudos. El equilibrio, las buenas combinaciones alimentarias y la moderación son factores que nos ayudan a mantener y mejorar una óptima flora intestinal.

Las legumbres deben ser cocinadas largo tiempo con una pequeña cantidad de minerales en forma algas para ablandarlas y facilitar su digestión.

A veces, de buena fe, se cae en el error de ingerir pasta, harinas integrales, copos y pan integral, en la creencia que estos cereales integrales ya nos aportan los hidratos de carbono necesarios. No se trata de eliminarlos, sino ser conscientes que son alimentos procesados, que podemos consumir con moderación. En cambio es mucho más recomendable consumir cereales como cebada, mijo, quinoa, arroz, avena y alforfón (mal llamado trigo sarraceno), pues son más energéticos y salteados con verdura y acompañados de alguna proteína ofrecen una alimentación completa.

De proteínas vegetales hay una amplia variedad: toda clase de legumbres, tempe, tofu, seitán, frutos secos, semillas. Por lo tanto, hay una disponibilidad para que cada día sea diferente. Podemos comer cada día semillas y frutos secos, en cantidad moderada, variando la elección, los cuales nos aportan proteínas, aceites y grasas de buena calidad.

Las algas, a veces llamadas “verduras del mar” nos aportan minerales indispensables para nuestro organismo. Y las verduras de tierra, también son muy variadas. Crudas nos aportan vitaminas pero no energía. Es aconsejable variar los estilos de cocción. Aquellas que mejor nos pueden nutrir son las verduras de raíz (cebollas, zanahorias, chirivías, boniatos, patatas) y las verduras redondas (calabaza, col, coliflor, brócoli).

Si deseamos que los alimentos nos transmitan más energía, hemos de utilizar estilos de cocción que necesiten más tiempo, es decir, más fuego, un poco más de sal y un poco más de aceite. La llama será media baja para que aporte a los alimentos un calor interior, dulzor, energía equilibrada y riqueza nutricional. Los estilos de cocción más apropiados son estofados, sopas, cremas, salteados y a presión. Es aconsejable que horneados, fritos y rebozados, sólo sean utilizados de cuando en cuando. No con frecuencia.

Nutrirnos es algo más que ingerir alimentos. Una buena alimentación es muy importante, pero también es muy importante nutrir nuestros cuerpos emocional y mental; es decir, nuestra vida interior. Valorar todo aquello que recibimos, tener aficiones que nos satisfagan, estar abiertos para recibir, aceptar el devenir de la vida, ser menos exigentes con nosotros mismos. También nutrir nuestros sentidos: presentación de los platos, su colorido, comer con música agradable, que el sabor de las comidas sea incluso placentero, como agradable puede ser un paseo por un parque.

Si necesitamos calor interno y una alimentación energética pero al mismo tiempo saludable, debemos conocer, primero: qué alimentos nos aportan calor y cuáles no, y segundo: cómo cocinarlos para que nos generen calor.

Una lista de alimentos que empieza en aquellos que más calor interno nos aportan hasta aquellos que más nos enfrían, a nivel interno: cereales integrales, seitán, legumbres, tempe, semillas, frutos secos, verduras, tofu, frutas locales de la estación, solanáceas (patata, boniato), endulzantes naturales, hierbas aromáticas, especias y alimentos crudos.

Estilos de cocción empezando por aquellos que más calor interno nos pueden aportar hasta aquellos que nos enfrían: barbacoa, brasas, ahumados, horneados, a presión, fritos, salteados largos, estofados, al

vapor, salteados cortos, a la plancha, hervidos, escaldados, fermentados, macerados, germinados y licuados.

Hemos de procurar un equilibrio, incrementar nuestra autoconciencia y decidir con mayor conocimiento qué nos conviene en cada momento.

Ser conscientes que el alcohol o el café, como estimulantes, nos proveen un calor rápido que nuestro organismo dispensa de nuestro interior hacia la superficie (nuestra piel), pero es una energía calórica pasajera, pues al poco tiempo este calor se desvanece.

Las especias, por ejemplo, ajo, pimienta, mostaza o el curry, aunque pueden darnos un calor corporal con un sabor picante, en realidad, nos enfrían, razón por la cual son utilizados en países de clima caluroso.

Está muy extendido el uso de azúcares refinados blancos, que nos proveen de energía rápida, pero pasajera. Otro ejemplo es el chocolate con churros, que nos apetece cuando tenemos frío pero nos desmineraliza.

Las frutas tropicales crecen en los trópicos, allí donde son necesarias, pero consumidas en zonas templadas y frías es un sinsentido, incluso contraproducente para nuestra salud.

Así los alimentos congelados, pueden ser consumidos calientes pero energéticamente son fríos.

Consciente o inconscientemente, a veces, ingerimos alimentos extremos que nos proporcionan calor corporal. Sin embargo, debemos vigilar y mesurar la ingesta de snacks, quesos salados, condimentos salados; pero, además, debemos comprender que debemos limitar la sal marina, la salsa de soja y el miso, aunque sean naturales. Finalmente, limitar los horneados y la bollería industrial.

Cuidado con ciertos errores. Generar más calor interno no significa ingerir más cantidad de proteína. Nuestras funciones vitales requieren glucosa para su correcto desarrollo y funcionamiento, no podemos eliminarla con falsos pretextos de adelgazamiento.

Cuando pensamos en el sabor dulce, lo primero que nos viene a la mente es el postre. Debemos cuidar nuestros impulsos emocionales. Las cremas de verduras, primero nos aportan un poco de sosiego y preparan nuestro aparato digestivo para el siguiente plato.

Los cereales integrales son carbohidratos que cocinados a fuego lento y a continuación, ingeridos, bien masticados, nos proveen de glucosa de buena calidad.

Con una nutrición pobre en proteínas, nuestro organismo demandará más dulzor. Proteínas no en exceso ni tampoco un déficit, sino aquel equilibrio necesario en función de nuestro propio cuerpo. Tener la valentía de superar nuestros propios prejuicios sobre opiniones extraídas de informaciones sesgadas. Aprovechemos la variedad de legumbres y de verduras dulces, de raíz o redondas.

En la dieta mediterránea utilizamos aceite y afortunadamente los tenemos de buena calidad, pero en aquellas tradiciones culinarias donde falta el aceite se genera un ansia de sabor dulce.

Las verduras son alimentos básicos que nos aportan dulzor a nuestro organismo. Podemos cocinarlas de variadas maneras, cada manera de prepararlas tendrá un efecto energético diferente. Debemos nutrirnos, por tanto, de variedad de alimentos y alternar diferentes maneras de cocinar. Si caemos en el error de cocinar de manera rutinaria, es decir, poco variada, entonces, nuestro cuerpo nos impulsará a un consumo de productos extremos y poco saludables.

* * * * *