



TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN CON **MONTSE BRADFORD**

Aprende paso a paso cómo estar sano y vital



cuerpo & salud

PAIDÓS

Con vídeos
exclusivos
de las recetas

Montse Bradford

TRANSFORMA TU
ALIMENTACIÓN CON
MONTSE BRADFORD

*Aprende paso a paso cómo estar
sano y vital*



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Diseño de cubierta del Departamento de Arte y Diseño,
Área Editorial del Grupo Planeta

Imagen de cubierta de © Shutterstock

1ª edición, abril 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Montse Bradford

© 2015 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3110-7

Fotocomposición: Anglofort, S. A.

Depósito legal: B-6.261-2015

Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Introducción.....	11
1. TU PROPÓSITO Y TU META.....	13
Viaje personal hacia la transformación.....	13
La persona más importante de tu vida.....	17
Todo es posible si tú lo crees.....	18
Los alimentos de toda la vida.....	21
La salud en tu despensa.....	24
Alimentos con efectos extremos. ¿Por qué? ¿Cuáles son?	28
2. TU CAMINO.....	33
Los atajos de la mente.....	33
De lo comercial a lo natural.....	34
Un plan equilibrado para tu cambio a largo plazo.....	37
¿Qué dicen tus emociones?.....	40
3. PRIMER PASO.....	43
Qué queremos conseguir en este primer paso.....	44
Cómo se cocinan las legumbres.....	46
Más variedad de proteínas vegetales.....	47
Beneficios de las proteínas vegetales.....	50
Efectos de las proteínas animales.....	50
Desayunos de transición.....	51

Cambios en tu despensa	53
Recetas fáciles para tu día a día	55
Reflexiones	70
4. SEGUNDO PASO	73
Qué queremos conseguir en este segundo paso	73
Descubriendo las semillas de vida	74
Cómo se cocinan los cereales integrales	76
Beneficios del uso del cereal integral	79
La comida del mediodía	79
Las bebidas: sus efectos y sus usos	82
Cambios en tu despensa	84
Recetas fáciles para tu día a día	85
Reflexiones	97
5. TERCER PASO	99
Qué queremos conseguir en este tercer paso	99
Los efectos de los azúcares refinados de efecto rápido ...	100
El dulzor natural, el antídoto del estrés	102
Depúrate comiendo verduras verdes	104
Las meriendas y su propósito	107
Cambios en tu despensa	109
Recetas fáciles para tu día a día	111
Reflexiones	133
6. CUARTO PASO	135
Qué queremos conseguir en este cuarto paso	135
Los minerales en tu alimentación	135
Las propiedades de las algas	137
Las semillas y frutos secos en su uso diario	139
Las propiedades medicinales de los alimentos fermentados	141
Las cenas	143
Cambios en tu despensa	147
Recetas fáciles para tu día a día	149
Reflexiones	163

7. QUINTO PASO.....	165
Qué queremos conseguir en este quinto paso	165
Empezando el día con vitalidad y productividad	166
El diseño energético de todo un día.....	171
Planificación semanal para la gestión del tiempo	173
¿Necesitamos postres?	176
Cambios en tu despensa	177
Recetas fáciles para tu día a día.....	178
Reflexiones	191
8. SEXTO PASO.....	193
Todos somos diferentes	193
Tu escucha interna	196
Los últimos cambios	198
¿Qué necesitas mejorar?	201
9. TU VIDA, TU CREACIÓN	207
Respuestas simples a preguntas importantes	207
El sendero hacia el autoconocimiento	219
Disfruta del camino, no hay prisa	221
Índice de recetas	225

Capítulo 1

Tu propósito y tu meta



VIAJE PERSONAL HACIA LA TRANSFORMACIÓN

Gracias por tener el valor de abrir esta primera página.

¿Cómo te encuentras?

Supongo que si te has sentido atraído por este manual es porque necesitas apoyo. ¿Es posible que ya hayas seguido alguna dieta, hayas practicado distintas formas de comer, y te hayas dado cuenta de que no te funcionan?

O quizá te encuentras en un momento especial en tu vida, te hallas en una encrucijada de caminos y no sabes cuál elegir.

O a lo mejor tienes ganas de aprender algo nuevo, la alimentación sana te suscita inquietudes, quizá necesites profundizar en el tema por motivos de salud que ya no pueden esperar más.

Sea cual sea la razón, te doy la bienvenida de corazón y espero que con el apoyo de este manual llegues felizmente a tu destino.

Todos necesitamos ayuda en algún momento de nuestra vida. Sin embargo, reconocerlo y darse cuenta de ello requiere mucha valentía y sensibilidad, además de buscar los recursos apropiados.

Para mí, el primer paso y el más importante es tener conciencia de que necesitamos un cambio. Si has llegado hasta aquí, te felicito. ¡Fenomenal!

Pero inmediatamente después de esta sincera reflexión o deseo, aparece un pensamiento peligroso:

«Cambiaré cuando...».

Sí, deseamos el cambio, pero nuestro «libro de excusas interior» es muy poderoso, tanto que sin darnos cuenta vamos dejando nuestro propósito para el futuro, y así construimos en nuestra **mente** potentes afirmaciones que nos frenan en nuestra evolución, como, por ejemplo:

- Cambiaré de forma de comer cuando...
 - Empiece las vacaciones.
 - Cambie de casa.
 - Empiece el año.
 - Mi marido también lo desee hacer.
 - Mi familia me apoye.
 - Llegue mi cumpleaños.
 - Tenga más tiempo.
 - Mis hijos se independicen.
 - Etcétera.

Y sabemos muy bien que este «cuando» nunca va a llegar, porque nuestros pensamientos en realidad son excusas que inventamos para sabotearnos a nosotros mismos.

Estos pensamientos negativos son una forma delicada y piadosa de darnos ánimos, asegurándonos que **efectivamente** haremos el cambio, pero al fin y al cabo son un engaño que a la larga puede producir como resultado una baja autoestima muy profunda y una gran falta de confianza en nosotros mismos.

Si tú eres el que ha llegado al cruce de caminos, el que desea hacer el cambio pero está atascado, esperando, sin saber qué hacer, ahora tienes la oportunidad, con el apoyo de este sencillo manual práctico, de empezar tu verdadera **autotransformación**.

Un refrán muy oportuno dice: «Nadie nace enseñado». Esta gran verdad nos da esperanza y ánimos para pedir ayuda ante cualquier nuevo reto que deseemos emprender.

Estaré contigo, en todas las páginas, dándote consejos sobre los pequeños cambios que puedes hacer, para que, poco a poco, con paciencia y **a tu propio ritmo**, puedas llegar a conseguir lo que tu **corazón** anhela desde hace mucho tiempo.

Lo que deseo comunicar con este sencillo manual es mi humilde experiencia de muchos años de práctica, tanto a nivel personal, como familiar, como de otras muchas personas que se han beneficiado de una alimentación más sana y natural.

No está en mi ánimo cambiar ni convencer a nadie, sino tan solo ofrecer esta valiosa información a cualquiera que desee experimentar y sentir sus beneficios. ¡Nada más!

No obstante, si deseas embarcarte en esta aventura, deberás **recorrer el camino hasta el final** para poder percibir los cambios que se irán sucediendo en tu cuerpo y tu mente de forma biológica, sencilla y natural.

Es imposible juzgar los resultados que ofrecen las recomendaciones de este libro con tan solo ojear sus páginas, ya que corremos el riesgo de prejuzgar de forma mental y asertiva que no funciona, ya que este cambio **¡no se realiza con la mente!** Se trata de una revolución a nivel profundo, lenta, sólida y biológica hacia la vitalidad **física**, la armonía **emocional** y la estabilidad **mental**.

Este libro te guiará poco a poco, según tu ritmo y tu velocidad, hacia tu transformación personal.

Lo hemos dividido en varios **pasos** para que cada persona los adapte a su forma de ser, sus hábitos, su disponibilidad y su velocidad. Todos somos diferentes, y a veces, cuando vemos un cambio muy dramático en otra persona, al no ser capaces de imitarlo con la misma rapidez podemos descorazonarnos rápidamente. Es preciso comprender que cada persona es única y puede que necesite un ritmo de cambio diferente.

¿Caminamos por la calle todos a la misma velocidad? No, ¿verdad? Sin embargo, al ver que otros son más rápidos que nosotros, ¿nos preocupamos, quedándonos frustrados y deprimidos porque alguien va más deprisa? ¡Claro que no! Lo aceptamos totalmente, sin ningún problema, porque entendemos que todos somos diferentes.

Así que estos pasos los puedes dar rápidamente o poco a poco. ¡Tú eres el diseñador de tu vida!

También te recomiendo que no te saltes ninguna etapa. Están organizadas de forma coherente, y a **nivel energético** tienen una explicación precisa y una razón de ser.

No podemos eliminar o reducir el consumo de azúcares refinados, chocolate, exceso de bollería, bebidas gaseosas azucaradas o alcohol si no reducimos y evitamos **antes** el consumo de carne y grasas saturadas. Esto es debido a que, según las leyes de la nutrición energética, cuando tomamos muchos alimentos extremos el cuerpo nos pide alimentos de efectos y energía opuesta, para equilibrarse.

Poco a poco irás aprendiendo. Abre el libro y léelo poco a poco, siguiendo las pautas del primer paso, sin saltártelo. No pienses que si pasas de largo hasta el segundo paso u otro posterior será más fácil, porque **no será así**.

También he pretendido hacer de este manual una guía muy fácil de seguir, tan sencilla y clara que puede que algunos piensen que no va a funcionar.

Los pequeños/grandes cambios que sugiero, van a repercutir en tu salud y progresivamente verás el impacto que crean en tu vitalidad y en tu forma de ser.

En primer lugar, los cambios se producirán en tu cuerpo físico, **que es el único que necesita alimentos físicos**. Si vamos cambiando la calidad de los alimentos que ofrecemos a nuestro cuerpo físico, también observaremos una transformación progresiva hacia el equilibrio y la claridad en nuestras emociones y en nuestra mente.

Para seguir los pasos que propongo en este libro, te recomiendo que:

1. Dejes tiempo al cambio biológico. El cuerpo físico cambia muy lentamente, ¡necesita tiempo y paciencia!
2. Intenta leer estas páginas **no solo con tu mente**, sino también con tu corazón, dejando que tu sabiduría interna entienda el mensaje que te deseo ofrecer.
3. **Sabemos que la mente juzga**. Sin ni siquiera haber practicado los consejos de este libro, es posible que ya estés juzgando si van a funcionar o no. La verdad es que **solo podremos opinar con criterio y autenticidad** si realizamos **la práctica** hasta el final. No te quedes al principio, recorre el método en toda su extensión para así **saborear** sus dulces resultados.

Te invito a experimentar y a hacer este cambio con el corazón.

El corazón está conectado a nuestra sabiduría interior.

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

¡Tú eres la persona más importante de tu vida! Es importante que tengas esta **certeza en tu corazón**.

Observo continuamente que muchas personas no se quieren ni invierten en su salud ni en su equilibrio interior.

Nuestros valores sociales están marcados y dirigidos hacia una «referencia exterior». Todo se basa en el concepto de las posesiones exteriores, llenar el tiempo para «hacer» más o evadirnos de nuestras emociones/estados de ánimo comiendo o comprándonos más cosas materiales, como si de este modo pudiéramos hacer desaparecer esa sensación de vacío y falta de amor hacia nosotros mismos.

Damos más importancia al exterior, **a lo que se ve**,
que a nuestro interior, **lo que somos**.

Debemos cambiar nuestro punto de referencia del **exterior** al **interior**. Esto significa valorar nuestro «Ser», descubrir nuestro mundo interior, que es el que nos llevará a encontrar lo que todo ser humano desea: paz y armonía en sí mismo.

Todos llevamos la felicidad en nuestro corazón, pero está tan profundamente escondida que puede resultar difícil sentirla y encontrarla. Y, en lugar de bajar el volumen y la intensidad de nuestra vida exterior para empezar a escuchar los mensajes e impulsos de nuestro corazón, continuamos ciegos buscando la felicidad a nuestro alrededor, lo que sin duda alguna nunca encontraremos.

El primer paso, y **no el último**, para empezar a bajar el volumen de esta vida frenética, ruidosa y controlada por la mente (nuestro ego), es empezar a alimentarnos de forma más simple, con alimentos más básicos, naturales y de origen vegetal.

Al hacerlo valoraremos la vida de otra forma, desde otro punto de referencia: **desde el interior**, descubriendo nuestra belleza, reencontrando nuestro autorrespeto, nuestro centro y nuestro amor, que son los que nos conducirán a la salud y al equilibrio global.

TODO ES POSIBLE SI TÚ LO CREES

Esta es la verdad, aunque parezca muy simplista, pero ¡qué difícil es aplicarla en nuestras vidas!

Muchas de nuestras creencias, creadas por sucesos, experiencias y vivencias en nuestro andar por la vida, están grabadas en nuestro inconsciente, generando constantemente pensamientos.

Si nuestras creencias son positivas, nuestros pensamientos también lo serán, creando como reacción emociones de equilibrio y gratitud, y con ello un cuerpo físico sano y con armonía.

Pero todos hemos pasado por experiencias y vivencias que nos han marcado de forma muy profunda y dolorosa, creando en nosotros creencias negativas.

Y aunque estas vivencias son el pasado, las recordamos día tras día como si fueran presentes (sea a nivel consciente o inconsciente), marcando nuestro día a día con unas pautas caducadas **del pasado** que ya no necesitamos, ni deseamos, ni nos sirven para nuestra evolución.

Así pues, te animo a que investigues sobre tus creencias negativas procedentes del pasado. Esta es la forma de seguir hacia delante, ligero de equipaje, con entusiasmo y alegría por nuestro presente, sabiendo que estamos construyendo nuestro futuro con nuestras acciones y nuestra actual forma de ser.

Vale la pena invertir en nuestro futuro, ¡ahora!

Hoy en día existen muchísimas formas de terapia emocional que nos pueden ayudar a conseguir este propósito. Tan solo hay que encontrar un buen profesional y empezar sin miedo a reciclar toda esa información del pasado que nos frena en nuestro crecimiento interior.

Hay una frase que explica muy bien lo que te quiero decir:

Nadie puede predecir a qué altura puedes volar.
Ni tú mismo lo sabrás hasta que no extiendas tus alas.

Del mismo modo que las creencias limitantes nos frenan y nos dañan, las liberadoras y las positivas nos ayudan a construir nuestro presente y nuestro futuro.

Cree en ti, en tu potencial, en tu capacidad para conseguir todo lo que te propongas en la vida, para mejorar tu alimentación con pautas sanas y simples, y verás cómo, poco a poco, sin pausa pero sin prisa, ¡lo conseguirás!

VIVENCIA INTERIOR

Las vivencias interiores reflejan de forma clara nuestro mundo interior. Para realizar esta práctica, solo debes dejarte llevar por tu intuición y tu imaginación.

Muchas personas se bloquean cuando se les dice que tienen que visualizar, pero cuando se las invita a que imaginen su habitación favorita, su coche o su vestido preferido, no tienen ningún problema para hacerlo.

Mediante la vivencia interior dejamos que la imaginación y la intuición nos vayan mostrando imágenes en las que todo tiene un sentido. Lo importante es parar nuestra mente para que deje de juzgar o seleccionar... Observaremos todo lo que vaya viniendo a nuestro pensamiento o imaginaremos cómo nos gustaría que fuera esto o aquello...

Vas a disponer de unos minutos en que nadie te moleste. Descuelga el teléfono y apaga el móvil. Relájate de la forma que sientas más apropiada para ti.

Al mismo tiempo, debes permanecer alerta y despierto.

Imagina una **rueda**. Acepta la primera imagen que se te presente, sin seleccionar. Puede que pienses que no tenga sentido, pero ¡siempre lo tiene!

Hay muchas clases de ruedas: de molino, de coche, de avión, de

un carrusel, de un reloj, el timón de un barco, de un patín, de un carro, de un juguete, el volante de un coche...

La imagen que haya aparecido en tu mente es la correcta. Ahora sigue con el ejercicio.

Observa tu rueda y contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué clase de rueda es?
- ¿Es grande o pequeña?
- ¿Es nueva o vieja?
- ¿Está completa o le falta algo?
- ¿Qué clase de misión tiene esta rueda?
- ¿Es una rueda sola?
- ¿Forma parte de algo más? ¿De algún conjunto?
- ¿Está cumpliendo su propósito?
- ¿Tiene energía para seguir haciendo su tarea o está parada esperando a que alguien venga a repararla?
- Si se ha encallado o atascado, ¿qué la ha hecho pararse?
- ¿Qué le falta a la rueda para seguir su misión con intención y energía?

Cuando tengas una primera idea de lo que le pasa a tu rueda, ve a buscar papel y lápiz:

1. Dibuja la rueda. Traza tu primera impresión (no hace falta ser un profesional del dibujo), algunos rasgos principales.
2. A continuación contesta a las preguntas anteriores, a ser posible muy detalladamente.
3. **Reflexiona sobre tus respuestas**, conectando la rueda con **tu interior**:
 - Con tu estado de ánimo.
 - Con la calidad y cantidad de tu energía.
 - Con tu vinculación social con todo lo que te rodea (familia, amigos...).
 - Con tu trabajo.
 - Con tus anhelos más íntimos, aquello que deseas llegar a crear en tu vida.
4. Esta es tu realidad hoy, acéptala con gratitud y humildad.

5. Dibuja ahora tu rueda en su estado perfecto, en acción, ejecutando su misión de forma **impecable y precisa**.

A continuación contesta las siguientes preguntas, anotando las respuestas alrededor del primer dibujo que has hecho de tu rueda:

- ¿Qué cualidades ha necesitado para su transformación?
- ¿Qué acciones se han requerido para que funcionara con equilibrio?
- Estas son las cualidades y acciones que tienes que tomar en tu vida, para que te ayuden a tu transformación.

Reflexiona sobre las acciones y cualidades que necesitas más en tu vida y, con tranquilidad y sabiduría, intenta ir aplicándolas en tu día a día.

Puede que algunas sean muy fáciles y tan evidentes que no se te habían ocurrido.

Puede que otras sean más difíciles. No te agobies, tan solo escríbelas en pequeñas cartulinas de colores y pégalas en lugares visibles (pero íntimos) de tu casa. Así, siendo consciente de ellas, podrán estar presentes en tu vida.

LOS ALIMENTOS DE TODA LA VIDA

Los alimentos que nuestra madre Tierra nos ofrece con toda su abundancia son los adecuados para que el ser humano pueda alimentarse, vivir y realizar su propósito en la vida.

La naturaleza nos ofrece los alimentos de «siempre», que han alimentado a generaciones antes de que llegara la comida prefabricada y procesada en paquetes de plástico, y los productos elaborados totalmente por el hombre de forma adulterada y artificial.

Si pudiéramos preguntar a nuestros abuelos y bisabuelos nos dirían lo mismo: ellos se alimentaron principalmente de alimentos originarios del campo, con muy poca proteína animal, que se reducía a casos excepcionales y festividades anuales.

Estos alimentos se pueden encontrar por todo el Planeta, ya

que en cada país y continente predominan (según su clima, su altitud y sus características geográficas) determinados **cereales, leguminosas, frutos secos, semillas, frutas...**

Con estos tan humildes y tradicionales alimentos podríamos abastecer a todo el Planeta para que la humanidad pudiera sustentarse con dignidad, salud y equilibrio. ¿Sabías que la primera causa de muerte en el mundo, por delante del sida, la tuberculosis y la malaria juntas, es el hambre?

La alimentación natural es totalmente sostenible para los miles de millones de personas que en estos momentos habitamos el Planeta Tierra.

Tenemos que empezar a pensar un poco a largo plazo, en el futuro de las generaciones venideras, y darnos cuenta de que la forma de comer y vivir actuales no pueden sostenerse durante mucho más tiempo.

Según información de la Cruz Roja:

- Una de cada ocho personas en el mundo se irá a dormir esta noche con hambre, a pesar de existir alimentos suficientes para todos.
- Uno de cada cuatro niños en el mundo sufre desnutrición, ¡y alrededor de tres millones mueren por desnutrición antes de cumplir cinco años!
- Más del 50 % de la población de los países desarrollados sufre sobrepeso, ¡mientras 870 millones de personas sufre hambre crónica!

Hay que reflexionar ahora y empezar con nuestro cambio personal, con el cual podremos crear un impacto social. Además de ayudarnos a generar más calidad en nuestra vida, mejor salud, equilibrio, claridad y energía, también tendrá una repercusión a nivel mundial.

Los alimentos que propongo en este libro son originarios del campo, y pueden alimentar y abastecer a todos los seres humanos del Planeta, además de ayudarnos a conseguir la calidad de vida que deseamos.

Por desgracia, hoy en día, ¡este no es el caso!

El hombre está agotando la Tierra para que unos cuantos puedan alimentarse de forma totalmente artificial con unos productos que **nuestro cuerpo físico no desea ni necesita**.

En los países denominados «desarrollados» existe un consumo excesivo y fanático de proteína animal. Esto requiere destruir selvas tropicales para poder plantar soja transgénica y así alimentar a los animales, produciendo un desfase total en el ecosistema tanto de nuestra madre Tierra como de los seres humanos, provocando en las poblaciones occidentales obesidad mórbida, diabetes, enfermedades circulatorias, digestivas, del sistema nervioso, cáncer, enfermedades degenerativas, etc. Todos estos trastornos de la salud son producidos por el alto y abusivo consumo de unos productos que nuestro cuerpo físico **no** necesita.

Hasta hace pocos años, los habitantes de los países asiáticos no sufrían estas enfermedades que los países occidentales padecemos desde hace décadas.

Esto se debe a que han pasado de una alimentación basada en alimentos de origen vegetal (tal como sugerimos) a una «nueva forma moderna de comer». Países como China, Corea o Japón han copiado a los países occidentales llenando los supermercados de productos prefabricados, comida rápida llena de aditivos, grasas, proteínas animales, azúcares y exceso de sodio, haciendo que empiecen a aparecer esas mismas enfermedades derivadas de una forma de alimentación totalmente incoherente y desconectada del sentido común que antes no padecían.

Con esta forma de vivir, estamos destruyendo nuestro Planeta, mientras que en la otra cara de la moneda millones de personas no pueden comer ni beber, y mueren de hambre y de sed.

La humanidad somos UNO. ¡Somos una familia! Cualquier acción y pensamiento repercute totalmente en la salud o en la enfermedad de todos los habitantes de nuestro Planeta.

Tenemos que empezar a tomar conciencia para que nuestros hijos, nietos y futuras generaciones tengan un lugar donde vivir, alimentarse y ser felices.

Te propongo un dato interesante para que reflexiones. Si, por ejemplo, nuestra familia consume 1 kg de carne en una comida, la cantidad de agua que habremos utilizado para poder tenerla en

nuestra mesa es de 15.000 litros. Con esta cantidad de agua, hubiéramos podido plantar y hacer crecer cereal para el consumo humano que podría alimentar a muchísimas más personas.

¿Por qué cada país tiene un cereal y una legumbre autóctonos?

Al cocinar conjuntamente una legumbre y un cereal, se obtiene una proteína completa. Todos los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita están en esta combinación. La madre Naturaleza es sabia, y en todos los lugares de la tierra pueden encontrarse al menos un tipo de legumbre y de cereal que pueden combinarse. ¿Por qué no valoramos y aprovechamos esta ventaja que nos ofrece la madre Tierra?

Hemos cambiado los alimentos naturales, simples y humildes, que utilizaban las generaciones pasadas por productos refinados, empaquetados y procesados, con gran cantidad de sal, aditivos, colorantes, azúcares y levaduras artificiales que nos llevan directamente a la enfermedad y al desequilibrio.

Creo que nos tendríamos que hacer muchas preguntas, ya que la responsabilidad y el equilibrio como seres humanos en nuestro Planeta depende de cada uno de nosotros:

- ¿Por qué este apego al consumo de proteínas animales y productos procesados?
- ¿Qué beneficios nos aportan?
- ¿Son realmente necesarios?
- ¿Nuestro cuerpo físico los necesita?
- ¿O son las emociones y los hábitos de vida los que nos llevan a su consumo?
- ¿Es el consumo de proteína animal sostenible para **todos** los habitantes del Planeta?
- ¿Qué le espera a nuestra humanidad dentro de unos años?

LA SALUD EN TU DESPENSA

Siguiendo los consejos que te ofrezco a continuación, te resultará muy fácil comprender y hacer que funcione una alimentación sana y natural.

1. En primer lugar, **utiliza alimentos naturales de origen ecológico**, ya que estos estarán libres de aditivos, químicos y transgénicos.

No es cierto que los alimentos ecológicos sean caros.
¡Este mito carece de fundamento!

Si nos alimentamos de alimentos básicos y simples como cereales, legumbres y proteínas vegetales, verduras, semillas, frutos secos, frutas, condimentos naturales, etc., el precio total será mucho menor que el de una cesta de la compra con proteína animal, embutidos, quesos, carnes, comida preparada, bebidas gaseosas, alcohol, dulces, pastelería, chocolate...

Los alimentos básicos de origen vegetal son mucho más baratos, sobre todo si utilizamos productos locales y de temporada.

¿Qué sentido tiene comer una fruta tropical en invierno o importar ciertos productos del otro lado del Planeta? Estamos malgastando los recursos de la Tierra por el simple motivo de que nos «apetece» comer esto o aquello. Y el impacto que esta acción (aparentemente inofensiva) produce en el medioambiente, debido a la contaminación por CO₂, el calentamiento global, y otros factores, afecta total y directamente al futuro de la humanidad.

2. En segundo lugar, no solo es importante tener estos alimentos en nuestra despensa, sino también **saber cocinarlos de la forma apropiada** para que generen el efecto deseado en nuestra salud.

Hay muchas personas que deciden alimentarse con alimentos naturales pero no saben cómo cocinarlos, generándose muchas carencias energéticas.

Cuando se decide hacer algo nuevo, hay que hacerlo con entendimiento. ¿Intentaríamos conducir un coche con solo leer el manual de instrucciones? ¿O habiendo hecho únicamente dos o tres prácticas de conducción, diciéndonos con arrogancia interna que nos manejaremos bien? Esto sería un engaño de nuestra mente, pero la realidad está muy lejos de hacerlo posible.

Te ruego que, si este libro te inspira y conecta con tu co-

razón, si deseas practicar los consejos que ofrezco aquí, lo hagas con dedicación y coherencia. Aprende a cocinar de forma que estos alimentos tan básicos te generen **energía y vitalidad**.

Al cocinarlos, estaremos utilizando muchos elementos de la naturaleza para transmutar los alimentos, tales como **fuego, presión, tiempo, sal, aceite o agua**. Dependiendo de la combinación de estos elementos, los alimentos nos proporcionarán un efecto u otro.

Por ejemplo, si deseo que unas verduras me proporcionen calor, fuerza y vitalidad, puedo cocinarlas al horno, en papillote, en salteado largo, en estofado, en cocciones con tapa, con tiempo, con condimentos salados y un poco más de aceite de lo habitual.

Pero si deseo crear un efecto de activación, movimiento y ligereza, puedo optar por un salteado corto, al wok o a la plancha. En cambio, si necesito depurar y enfriar, puedo prepararlas en ensalada cruda, macerada o hervida rápidamente.

Los estilos de cocción nos proporcionan el efecto adecuado según nuestras necesidades del momento. Aprender esta técnica no es difícil. Se necesita solo sentido común y algunos conocimientos energéticos.

3. En tercer lugar, no solo es importante usar los alimentos naturales adecuados y cocinarlos de la forma que necesitamos, sino **también saber cómo combinarlos**.

Hay muchas personas que cocinan dejándose llevar por sus sentidos y sus emociones, haciendo combinaciones letales para nuestro sistema digestivo.

Es muy fácil empezar a mezclar alimentos para que sean sabrosos, coloridos, con diferentes texturas, con gran cantidad de especias y condimentos... Lo vemos cada día en muchas revistas, programas de televisión o libros pero ¿qué **efecto y reacción** producen sobre nuestra salud?

El objetivo de la alimentación saludable es el de generar una buena calidad de pH de la sangre. Además de esto, hay que tener en cuenta que cada alimento produce una reacción energética sobre nuestro organismo.

Un exceso de mezclas para producir un plato sensorial puede debilitar nuestro sistema digestivo, el encargado de procesar y absorber los alimentos para generar energía y vitalidad. Además, el mal funcionamiento de la digestión nos puede crear confusión mental, falta de claridad y afectarnos de muchas otras formas. Solo debemos recordar cómo nos sentimos después de la comida de Navidad o cualquier otra fiesta señalada que implique un banquete. ¿Nos sentimos dispuestos y ágiles para irnos a trabajar o hacer una actividad que requiera concentración mental y claridad?

4. Debemos atender nuestras necesidades del momento y saber escoger lo adecuado para nosotros. Aprenderás a hacerlo lentamente, después de practicar y experimentar. Poco a poco irás conectando más profundamente con los efectos de los alimentos, conociendo su energía.

Si, por ejemplo, tienes mucho calor, estás irritado, impaciente y con un exceso de emociones (enfado, necesidad de control, inflexibilidad) puede que lo que necesites sea un zumo de frutas o una ensalada, para enfriar/aplacar tu estado físico, emocional y mental **de exceso**. Si decides comerte una pizza, un huevo frito o un bistec, todavía sentirás con más intensidad estos desequilibrios.

Si, por el contrario, te sientes débil, mareado, con presión baja, cansado, con frío interno, el sistema inmunitario bajo, lamentándote de todo, con muchas dudas y sintiéndote una víctima (**estados de deficiencia**), lo mejor sería que te tomaras una buena sopa caliente, un plato que te ayude a remineralizarte y te refuerce. Si optas por fruta cruda, una bebida alcohólica o un dulce, tu estado decaerá aún más y se debilitará con más intensidad.

Por todo esto es importante escoger alimentos naturales ecológicos de buena calidad, saber cómo cocinarlos, cómo combinarlos y cuáles son los que necesito según mis necesidades energéticas del momento.

Parece difícil, pero no lo es, ya lo irás descubriendo. Con tu cambio biológico aprenderás también a escucharte de una forma mucho más íntima y sensible.

ALIMENTOS CON EFECTOS EXTREMOS. ¿POR QUÉ? ¿CUÁLES SON?

Tal como he mencionado en los puntos anteriores, las sociedades de los países «desarrollados» están destruyendo los recursos de nuestro maravilloso Planeta alimentándose con productos totalmente inapropiados para las necesidades de nuestro cuerpo físico que generan enfermedades debidas al consumo de alimentos procesados y de origen animal.

Mientras tanto, dos tercios de la humanidad viven en países «pobres» y no pueden comer ni beber un simple vaso de agua, produciéndose muchas muertes a causa de la escasez de recursos.

Estamos viviendo un momento muy extremo y crucial,
en el que la reflexión y el cambio de dirección son imperativos.

¿POR QUÉ NUESTRO CUERPO NECESITA ALIMENTOS VEGETALES?

Nuestro cuerpo físico está preparado para recibir alimentos de origen vegetal. Tenemos una dentadura con veintiocho piezas diseñadas por la naturaleza para moler semillas, legumbres y cereales, y cortar verduras. Solo tenemos cuatro dientes caninos para comer un poco de proteína animal, si se desea.

Nuestros largos intestinos son muy diferentes de los cortos intestinos que poseen los animales carnívoros.

La proteína animal produce múltiples problemas en todos nuestros sistemas y en el estado general de nuestra salud. Sabemos que, para disfrutar de energía y vitalidad, el pH de nuestra sangre debe ser ligeramente alcalino. La principal función de la alimentación tiene que ver con esta necesidad: generar una buena calidad de la sangre, que nos proporcione equilibrio y salud.

Las proteínas animales acidifican la sangre de una forma extrema, generándonos putrefacción y pérdida de flora intestinal. El doctor Hiromi Shinya, uno de los inventores de la colonoscopia y experto de renombre en el campo de la cirugía abdominal, comenta en su libro *La enzima prodigiosa* los efectos del consumo de proteína animal:

- La carne tiene efectos dañinos y acelera el proceso de envejecimiento.
- Las toxinas de la carne alimentan las células cancerígenas. Los subproductos tóxicos de la grasa animal y la digestión de la proteína pueden dañar el ADN, convirtiendo las células en cancerígenas.
- El exceso de proteínas sobrecarga el hígado y los riñones.
- La ingestión excesiva de proteínas provoca deficiencia de calcio y osteoporosis.
- El exceso de proteína puede generar pérdida de energía.
- El deterioro intestinal genera muchas enfermedades digestivas y el cuerpo se debilita gradualmente desde dentro.
- El estado de los intestinos está directamente conectado con el estado de la mente.

Podría referir todo su libro, pero es mejor que lo leáis con detenimiento de forma directa, ya que con su forma simple y práctica os puede ayudar mucho a entender el grave impacto de la proteína animal en nuestra salud.

Cuando menciono evitar el consumo de proteínas animales, estoy hablando de comer toda clase de carnes: rojas, blancas, ecológicas o no ecológicas, embutidos, jamón, y toda clase de productos lácteos (queso, leche, yogures, mantequilla, etcétera).

También los lácteos, con su componente emocional, producen un apego a ese alimento totalmente innecesario y perjudicial para nuestra salud. A continuación relaciono algunos aspectos acerca de los lácteos que deberías tener en cuenta:

- Somos el único mamífero del Planeta que consume lácteos cuando es adulto, e incluso leche de una especie diferente a la suya.
- No podemos digerir lácteos, ya que la enzima que nos ayuda a hacerlo desaparece entre los tres y cuatro años de edad.
- Los lácteos producen muchos problemas de salud: cutáneos, digestivos, circulatorios, respiratorios, óseos, hepáticos, reproductivos... También son los culpables de muchas alergias, intolerancias, etcétera.