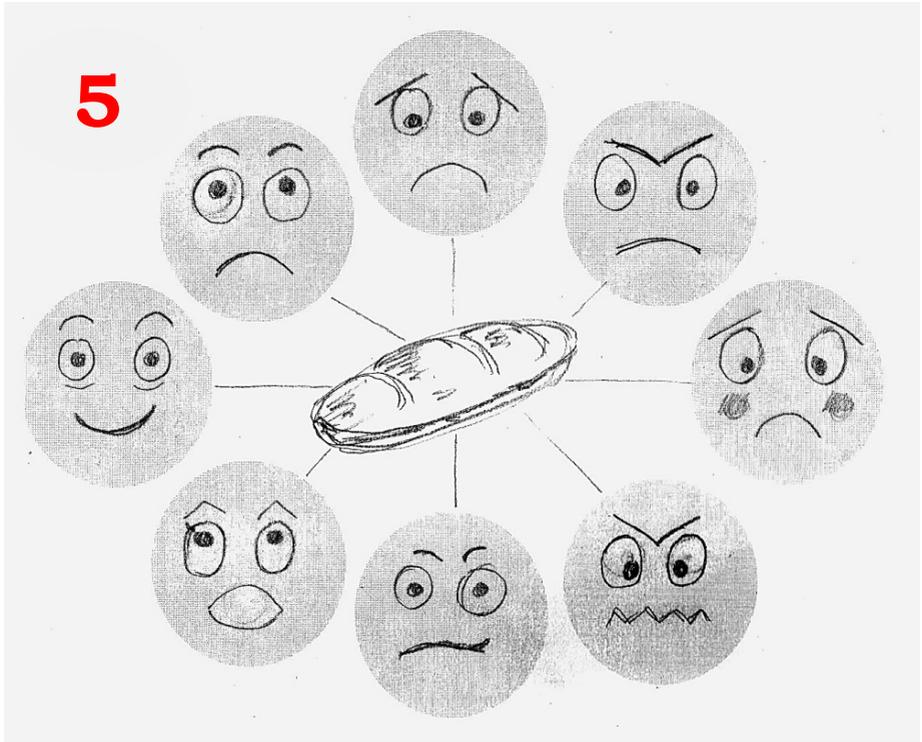




NUTRICIÓN Y SALUD



ALIMENTACIÓN PARA ESTAR BIEN EMOCIONALMENTE

Javier Iraola

SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»

Título: "ALIMENTACIÓN DE LAS EMOCIONES "

Colección: Nutrición y Salud

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

CUESTIONES PREVIAS E INICIALES

ALIMENTACIÓN QUE BENEFICIA A LAS EMOCIONES EN GENERAL

COCINANDO PARA RELAJAR

Pautas para endulzar

Pautas para enfriar

COCINANDO PARA REDUCIR IRA Y AGRESIVIDAD

COCINANDO PARA REDUCIR TRISTEZA Y DEPRESIÓN

COCINANDO PARA SUPERAR MIEDO E INSEGURIDAD

COCINANDO PARA ALIVIAR LAS ADICCIONES

¿Existen alimentos que estimulan cierto tipo de respuestas emocionales? Así es. Las emociones tienen sus propios alimentos y, de la misma manera que una hoguera se apaga cuando se deja de echar leña, la mejor forma para debilitar a una emoción negativa, será dejar de alimentarla.

CUESTIONES INICIALES

Cómo es el Modelo Tradicional de relación entre las emociones y la alimentación

En lo cotidiano, las personas relacionan, con frecuencia, los alimentos y las emociones. Suele ocurrir que, cuando las personas se encuentran bajo presión emocional o cuando atraviesan momentos de dificultad, «se compensen» con alimentos, por los que sienten una gran predilección. Es el caso de los dulces, los lácteos, la bollería, las bebidas, el alcohol, los embutidos, los excitantes, etcétera. Conocen y saben que comiendo no solucionarán su estado emocional, pero, cuando menos, se sentirán mejor y más relajadas. También saben que «el después» suele ser peor y que se siente, con frecuencia, una cierta culpabilidad por haberlo hecho. Pero, se trata de una práctica universal.

También, cuando las personas se encuentran ante una situación de felicidad, de alegría y celebración, o bien en situación de compartir con amigos y familiares algún acontecimiento importante de la vida, acostumbran a celebrarlo reunidos alrededor de una mesa, comiendo y bebiendo — y no verduritas precisamente—. Y esto es algo que ocurre a lo largo y ancho de todo el mundo.

De tal manera que, bien sea para compensarnos por algún desajuste emocional, bien sea para darnos un placer o bien sea con motivo de la celebración de un evento importante, estamos acostumbrados a experimentar como, los alimentos, guardan una estrecha relación con las emociones. También, comprendemos que resulta muy fácil desarrollar, según las circunstancias, una fuerte adicción hacia un determinado tipo de alimentos, que luego costará un esfuerzo enorme superar — en el caso de que así se decida hacerlo—.

Esta es la gran dificultad para adoptar medidas orientadas hacia cualquier cambio de la alimentación. Nuestra alimentación está dominada por el placer de los sentidos, por la comodidad y por la práctica de las típicas compensaciones emocionales. Este enfoque conduce a las personas hacia unas prácticas diarias de alimentación inadecuadas, que terminan dañando, seriamente, los equilibrios internos y debilitando la condición personal. Casi siempre, será una situación personal de pérdida de la salud o de enfermedad, la que nos lleve a cambiar los hábitos alimentarios, pero, hasta que ese momento llega — si es que tiene que llegar—, cambiar es impensable.

Pero, aunque resulte sencillo observar la existencia de esa relación genérica entre alimentación y emoción, en este trabajo la vinculación entre emociones y alimentos, tiene otro significado, tiene otro enfoque.

¿Qué se quiere decir, entonces, al afirmar que las emociones guardan una relación específica con ciertos alimentos?

Cuando se analiza en este documento esa relación, se hace tratando de buscar la vinculación directa —de causa y efecto— que existe entre el comportamiento emocional y ciertos alimentos concretos. Bien sea porque esos alimentos facilitan y provocan la reacción emocional, bien sea porque potencian o exageran la intensidad de esas reacciones, bien sea porque las inhiben —nada conveniente para el caso de emociones positivas— o bien, finalmente, porque alargan el tiempo de duración de la reacción.

Puede ocurrir que, según los alimentos que la persona tome, habitualmente, esté influyendo o alterando el comportamiento de sus emociones — de manera directa o indirecta— , a través

de la alteración o la modificación de alguno de sus cuatro componentes básicos:

UNO. El hecho de que ocurra o que no ocurra

DOS. Cuando ocurra, que tenga una intensidad u otra

TRES. Ya que ha ocurrido, el tiempo que durará

CUATRO. La cantidad y la importancia de los efectos

Tanto es así, que se debe de poner atención en lo que se come habitualmente, por la influencia que tendrá sobre el comportamiento futuro de nuestras emociones. Ese es el enfoque de este trabajo sobre la alimentación emocional.

Las once emociones básicas:

**«Alegría» «Tristeza» «Felicidad» «Exaltación» «Sorpresa»
«Miedo» «Culpa» «Compasión» «Ira» «Vergüenza» «Asco»**

Estas son las once emociones básicas —conforme al criterio de los expertos emocionales— que se aceptan en todas las sociedades. Se reconocen como: «Reacciones afectivas de gran intensidad, que provocan fuertes sentimientos en las personas, frente a sucesos cotidianos de su existencia». De tal manera que, algo ocurre, que provoca una reacción afectiva intensa —como respuesta— de alegría o de miedo o de tristeza o de asco o de sorpresa o de rabia o de felicidad o de culpabilidad o de vergüenza o de exaltación o de compasión. Y, al parecer, sin que la persona pueda hacer mucho para evitarlo.

Como se puede ver, a simple vista, no todas las emociones son iguales para los seres humanos. Unas son positivas, y las personas se sienten muy bien cuando las experimentan, deseando que no acaben nunca. Otras son negativas, y se

desea que terminen y pasen cuanto antes. Finalmente, otras, son neutras y, en ese caso, hay que esperar un poco para saber si se convertirán en positivas o negativas.

Entre las positivas, la alegría y la felicidad ocupan los lugares privilegiados. Todas las personas desean sentirse alegres y felices y, en la vida, son las emociones más deseadas y buscadas. Por el contrario, a nadie le gusta sentir miedo, ira, tristeza, vergüenza, asco o culpa —que son las emociones negativas— y, que el ser humano trata de evitar, a toda costa. En otros casos, como el de la exaltación y la sorpresa, se precisa esperar a una segunda fase para saber «cómo terminará, finalmente, la emoción», si de forma positiva o negativa.

La compasión es un caso especial, dado que se asienta en un sentimiento amoroso de la persona —lo cual es positivo—, pero, por otra parte, es verdad que siempre se refiere a situaciones de dolor y de sufrimiento ajeno a las que se desea poner solución —lo cual es estresante y angustioso—, y ya no resulta tan positivo.

Si las emociones no fueran tan importantes para la calidad de la vida, decaería mucho el interés por conocer el efecto de los alimentos en ellas, y pasaría a ser una cuestión intrascendente. Pero, como el estudio de las emociones le puede aportar mucha luz al ser humano, para entender las causas de sus reacciones cotidianas y poder lograr un modo de vida más equilibrado y más armónico, la alimentación de las emociones, entonces, se convierte en un asunto prioritario y del que merece la pena conocer sus claves.

Sensibilidad de las emociones frente a los alimentos

Los alimentos condicionan el comportamiento de las emociones de dos maneras. La primera de ellas nos expone

que, en determinados casos, existen alimentos específicos que condicionan e influyen, directamente, el comportamiento de una emoción. El requisito que se tiene que cumplir para ello es que la emoción se asocie al funcionamiento de un determinado órgano del cuerpo. Eso ocurre en el caso del miedo, de la ira y de la tristeza, porque son las emociones que se asocian con el funcionamiento de un órgano. En su caso, todo lo que afecte al órgano, afectará al comportamiento de la emoción.

La segunda de las formas de influencia de los alimentos sobre las emociones, es más general. Se dice que, cuando el estado personal de los equilibrios básicos es el adecuado —el mental, el físico, el emocional y el espiritual— la persona es capaz de gestionar con mucha más eficacia las emociones que van aflorando en su camino. Lo cual es, particularmente, influyente en el caso de las emociones citadas —miedo, ira y tristeza— y, también, en el caso de emociones como la culpa, la alegría, la compasión y la felicidad.

Las emociones que faltan —la exaltación, la sorpresa, la vergüenza y el asco— mantienen una cierta independencia con respecto a la alimentación. Decimos «una cierta» puesto que, una buena condición personal siempre podrá ayudar a que las respuestas emocionales sean coherentes y correlativas con el suceso que las provoca. De tal manera que, la persona será capaz de mantener un control sobre sus emociones y evitar la posibilidad de ser manipulada —algo que ocurre con más frecuencia de lo que creemos—.

Conocemos cuál es el tipo de alimentación que perjudica los estados básicos de equilibrio personales y cuál es el tipo de alimentación que los refuerza. Luego, por lo tanto, conocemos qué tipo de alimentación es la que ayuda a una gestión eficaz de las emociones personales y, por el contrario, qué tipo de

alimentación es la que favorece una mala gestión de las emociones personales. En esquema:

TRISTEZA IRA MIEDO ALEGRÍA	Emociones que se ven afectadas por aquella alimentación que favorece el estado general de los equilibrios, y por la alimentación específica del órgano asociado con la emoción.
FELICIDAD CULPA COMPASIÓN	Emociones que se ven afectadas por aquella alimentación que favorece el estado general de los equilibrios, especialmente, al lograr prevenir el dolor y las enfermedades, lo que es vital para el caso de la alegría y de la felicidad.
EXALTACIÓN VERGÜENZA ASCO SORPRESA	Emociones que se ven afectadas por aquella alimentación que favorece el estado general de los equilibrios, aunque de una manera muy suave. En realidad, son muy independientes de la alimentación.

ALIMENTACIÓN ESPECÍFICA PROPIA DE ALGUNAS EMOCIONES

Es propia de emociones, cuyo comportamiento guarda relación directa con un específico órgano del cuerpo humano. En esta clasificación se incluyen la ira (el hígado-vesícula), la tristeza (el pulmón-intestino grueso), la alegría (el corazón-intestino delgado), el miedo (el riñón-vejiga) y la inacción o paralización (el estómago-bazo páncreas). Al tener ese tipo de relación directa, todo alimento que afecta al estado y funcionamiento del órgano, afecta de la misma manera al comportamiento de la emoción, favoreciendo a que aflore con gran rapidez, a que sea intensa, a que sea muy larga o a que tenga muchos y variados efectos negativos ¿De dónde procede

el conocimiento de esas relaciones? De la medicina china y de multitud de investigaciones diversas.

ALIMENTACIÓN BÁSICA DE TODAS LAS EMOCIONES

Un estado personal deteriorado influye para que emociones positivas —cómo la alegría, la felicidad o la compasión— no se manifiesten o se manifiesten débilmente. Un ejemplo podría ser que, cuando se tiene dolor y sufrimiento, es más difícil estar alegre y feliz.

Un estado personal deteriorado influye, también, para que las reacciones emocionales negativas sean más intensas o más largas o sean más frecuentes.

Por el contrario, un estado personal sano y equilibrado influye para que las reacciones negativas sean mucho mejor gestionadas. Inclusive, un estado personal sano y equilibrado es, en sí mismo, un factor de alegría y felicidad.

«Conclusión primera: aquella alimentación que favorece los equilibrios personales físicos, emocionales, mentales, y espirituales, es buena y adecuada —de forma indirecta— para la gestión de las emociones. Ejemplo de alimentación positiva: la energética natural»

«Conclusión segunda: la alimentación causante de desequilibrios, en el estado físico, emocional, espiritual y mental, es inadecuada —de forma indirecta— para la gestión de emociones. Ejemplo de alimentación negativa: la moderna».

Partamos de la base de que existe una alimentación — la moderna— que causa un gran desequilibrio en el estado de la condición personal de las personas. Aceptemos que, en general, si se restringen, reducen o eliminan de la dieta los alimentos causantes de los desequilibrios, con el tiempo, irán desapareciendo los problemas. Pero, resulta obvio que los

alimentos eliminados tienen que ser sustituidos por otros, para que la persona siga recibiendo los nutrientes que necesita para desarrollar su vida diaria con efectividad. Y, habrá que poner buen cuidado en seleccionar los nuevos alimentos por su cualidad de ayudar a crear una condición integral personal equilibrada, evitando meter la pata otra vez.

Es decir que, hay una alimentación que desequilibra y afecta de forma negativa a las emociones y, otra alimentación diferente que proporciona equilibrio interno integral y que, por consiguiente, afecta positivamente a las emociones.

Las palabras claves para gestionar la alimentación que crea desequilibrio serán: reducir, quitar, eliminar, limitar.

Por el contrario, las palabras claves para gestionar la alimentación que crea y produce equilibrio serán: incorporar, añadir, cuidar, descubrir.

Se ha dicho que, la alimentación moderna, reúne los atributos suficientes para crear un gran desequilibrio en la condición personal, y es considerada como prototipo de una alimentación perjudicial para todas las emociones ¿Por qué?

Sencillamente, porque los alimentos que elegimos para la nutrición diaria —es decir, los que estamos habituados a consumir todos los días—, provocan, a largo plazo, efectos tan preocupantes para la salud integral, como la intoxicación del organismo, mucosidades, acidificación, desmineralización, debilidad de órganos y sistemas principales, estrés y tensión, obesidad y enfermedades.

Y, ese estado de desequilibrio global, ejerce una influencia negativa sobre la evolución de las emociones, en general. Lo peor del caso es que todo ello ocurre por fundamentar la

nutrición humana en factores cómo el placer de los sentidos, la costumbre, la falta de información y la comodidad personal.

Afortunadamente, cada problema detectado tiene una alimentación “sanadora” correspondiente. Tal es el caso de la alimentación específica destinada a la alcalinización o a la depuración o a la re-mineralización o al fortalecimiento o a la obtención del peso adecuado, las cuales son expuestas, con más detalle, en el Cuaderno de Nutrición y Salud número 2.

**PROBLEMA DETECTADO
CON LA ALIMENTACIÓN
ACTUAL MODERNA:**

**PAUTAS DE
ALIMENTACIÓN QUE HAY
QUE ACTIVAR:**

Acidificación del organismo

ALCALINIZAR

Desmineralización general

MINERALIZAR

Debilidad energética

FORTALECER

Intoxicación del organismo

DEPURAR Y LIMPIAR

Peso inadecuado

PESO ADECUADO

Tensión y estrés

RELAJAR

Enfermedades

SANAR

En concreto, bajo el título genérico de «Modelo de alimentación general que beneficia a las emociones», se reúnen una serie de pautas y recomendaciones generales alimentarias que beneficiarán el comportamiento emocional personal, al provocar dos efectos esenciales:

Primero, con esa prácticas se conseguirá cortar el proceso de acumulación de desequilibrios, que seguiría ocurriendo “sine die” de no cambiar el modelo de alimentación.

Segundo, con esas prácticas, se facilitará la recuperación de los equilibrios personales, siempre y cuando se cumplan con rigor, con asiduidad y con constancia.

Adelantamos que no es sencillo adoptar un modelo de alimentación como el que se expondrá –puesto que es muy exigente- y, en la vida cotidiana, se juntan una gran variedad y cantidad de factores que dificultan su adopción ¿Qué puede hacer, entonces, la persona para aliviar su situación, sabiendo de las enormes dificultades que tendrá para cambiar su modelo de alimentación?

A cualquier persona, en esas circunstancias, se le recomienda que haga «todo lo que buenamente pueda» para adoptar las directrices de alimentación, que conducen a un buen estado de salud integral. Estas directrices generales, incluyen tanto las prácticas que hay que restringir o eliminar, como las que se tienen que adoptar o incluir para sustitución de las que se eliminan.

Es decir, si se desea practicar con un modelo de alimentación que beneficie a las emociones, porque favorece la formación de un equilibrio interno –físico, mental, emocional y espiritual- armónico y fuerte, se deberán de seguir las siguientes pautas y recomendaciones.

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN GENERALES

Pongámonos MUY serias en eliminar el azúcar, sus derivados y todos los alimentos que la contengan.

Pongámonos MUY serias en evitar los productos que tengan todo tipo de tratamientos químicos (seleccionemos siempre que podamos productos ecológicos). Evitemos, también, los pre-cocinados.

Pongámonos MUY serias en evitar carnes y embutidos.

Pongámonos serias para minimizar (y a ser posible evitar) todos los lácteos y sus derivados.

Tengamos cuidado de no sustituir los lácteos que eliminamos por productos similares derivados de la soja.

Pongámonos serias para evitar casi todos los pescados.

Pongámonos serias para minimizar (y si es posible evitar) el uso del alcohol y con los estimulantes (café y té en especial).

Pongámonos serias para evitar (o minimizar) el consumo de la bollería industrial, de las harinas refinadas y del pan.

Pongámonos serias (si hay problemas de articulaciones, entonces MUY serias) para evitar las solanáceas: tomate, patatas, pimientos, berenjenas.

Tratemos de sustituir plenamente la sal refinada, el aceite de oliva (para cocinar) y el vinagre común, por la sal marina, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz o de umeboshi.

Evitemos, ensaladas y frutas crudas (a excepción del período estival y de temporada), especialmente por la noche.

Evitemos, en lo posible, terminar la comida tomando postres.

Pongámonos MUY serias con las horas de las cenas y no vayamos a la cama a hacer la digestión.

Entre los nuevos hábitos, las nuevas costumbres, las recomendaciones y los nuevos alimentos recomendados para practicar, en sustitución de los anteriores, y mejorar, así, el estado de equilibrio de la condición personal, se destacan los siguientes:

COSTUMBRES RECOMENDABLES

Usar productos integrales, sin refinar o procesar.

Usar alimentos de procedencia local.

Utilizar, principalmente, productos ecológicos y naturales.

Volver a la cocina casera.

Adaptar la alimentación a los cambios estacionales.

Alimentarnos de acuerdo a las necesidades personales.

Escuchar nuestra intuición y los mensajes del cuerpo.

Desayunar de manera consistente y cenar con frugalidad.

HÁBITOS DE COMIDA

Iniciar cada comida con relajación y con agradecimiento.

Sentarse sólo para comer (leer, tv, hablar).

Tomarse el tiempo adecuado para comer.

Comer despacio y masticar muy bien.

Cenar tres horas antes de ir a dormir (cenar temprano)

Evitar la mezcla de comidas en cada bocado.

Mantener horario de comidas regular (a las mismas horas).

OTRAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN INTERESANTES

Hagamos un esfuerzo para adaptarnos al consumo diario de cereales integrales en grano, tanto en el desayuno — en forma de cremas— como en las comidas.

Tratemos, además, de ampliar lo máximo posible la variedad de cereales integrales a incorporar en nuestra dieta — arroz, avena, maíz, quinoa, mijo, cebada etcétera—.

Tratemos de adoptar al uso frecuente de proteínas vegetales como el tofu, el tempeh y el seitán.

Tratemos de tomar frecuentemente legumbres biológicas.

Tratemos de incorporar todo tipo de verduras (de hoja, de raíz, redondas) en la dieta diaria y tratemos de tomarlas, preferentemente, escaldadas o saltadas.

Tratemos de completar nuestros platos con semillas tostadas, con algas, con germinados y con pickles.

Si tenemos que “salirnos del programa”, seleccionar para ello los productos de la mejor calidad biológica.

Tratemos siempre de hacer platos lo más sabrosos posibles.

Demos prioridad a la alimentación que alcaliniza.

Demos prioridad a la alimentación que remineraliza.

Demos prioridad a la alimentación que depura.

Demos prioridad a la alimentación que relaja.

Demos prioridad a la alimentación que da energía.

Repaso individual previo de las once emociones básicas, con relación a los alimentos

Como nuestro objetivo no podrá —ni deberá— ser nunca que las emociones desaparezcan, puesto que, cada emoción, tiene un sentido y una finalidad muy valiosa para el ser humano y, como es igual de inútil pensar que podemos «controlar» las reacciones emocionales —puesto que para eso son espontáneas y automáticas frente a sucesos que ocurren—, la posibilidad de trabajar con los alimentos para influenciar la aparición, la intensidad, la duración y el alcance de los efectos de las emociones, es una gran objetivo a perseguir.

1.- **LA EXALTACIÓN.** Conceptuada como: «Facultad de avivar o excitar los sentimientos o el ánimo», su finalidad general es la de favorecer el compromiso y el aprecio por los valores y los actos del ser humano. Se trata, en principio, de una emoción que apenas guarda relación con la alimentación.

2.- **LA SORPRESA.** Definida como: «Breve estado emocional, resultado de un evento inesperado», su finalidad es que la persona con ella gane el tiempo suficiente, cuando algo

imprevisto ocurre, para preparar la reacción adecuada. La sorpresa tampoco genera un interés especial desde el punto de vista emocional, y guarda una relación muy discreta con la alimentación.

3.- **LA VERGÜENZA.** Considerada como: «Turbación que se siente ante los demás, al cometer una falta o al hacer algo que se considera ridículo o humillante», se justifica con la finalidad de que las personas puedan corregir y aprender de los errores y mejorar, así, la existencia. En lo cotidiano, es una emoción que afecta mucho a la vida personal, haciendo pasar al ser humano verdaderos malos ratos. Pero, sin embargo apenas guarda relación significativa con la alimentación.

4.- **LA COMPASIÓN.** Definida como: «Sentimiento de pena o sufrimiento por la situación de otro ser humano, acompañado con la intención de ayudar a resolver esa situación», su razón de ser reside en el compromiso personal para lograr un desarrollo humano justo y uniforme, al margen de la aleatoriedad y de la buena o mala suerte personal. En los tiempos actuales, esta emoción es una de las más presentes en la vida diaria, pero, casi no tiene relación con los alimentos.

5.- **EL ASCO.** Conceptuado como: «Sensación de fuerte desagrado o rechazo causado por una persona o cosa», su razón de ser es la de estimular al ser humano a mejorar las condiciones higiénicas de la vida diaria, para evitar las enfermedades y mejorar las condiciones de la vida. No está influenciada por la alimentación. Desde luego que, hay alimentos que pueden provocar rechazo y desagrado, inclusive con claras respuestas físicas, como el vómito, por ejemplo, pero, en general, no existe vinculación emocional.

6.- **LA CULPA.** Definida como: «Experimentación de un sentimiento de congoja, de aflicción o de responsabilidad por

algo que hemos hecho o que hemos omitido, que creemos que ha sido incorrecto, que ha ocasionado daños a otras personas, y que deseamos reparar», su finalidad se vincula con la necesidad de progresar y de mejorar por medio de la autoconciencia y de practicar la justicia con la restitución del daño causado. Su importancia, por lo tanto, es enorme para la vida diaria — y de hecho está muy presente en el día a día—, pero, tampoco guarda relación con los alimentos.

Las seis emociones anteriores tienen su existencia al margen de los alimentos, si bien, con carácter general, siempre se podrá decir que, las personas que son y están muy equilibradas, — lo que depende, en buena medida, de llevar una dieta equilibrada—, lo más probable es que demuestren una gran coherencia entre los sucesos de la vida y sus respuestas. De tal modo que, llevarán mejor la culpabilidad o la vergüenza, será fácil que demuestren interés, se apasionen o se exalten por lo que, de verdad, merece la pena, que no sea fácil manipularles emocionalmente y que mantengan el temple ante los sucesos inesperados e imprevistos. En éste sentido quedarán influenciadas por la alimentación general.

7.- **LA ALEGRÍA.** Asociación: «Alegría-Corazón». Nos encontramos ante «Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse externamente», y cuya finalidad emocional es la de ayudarnos a localizar y buscar lo que nos gusta y nos da placer, para vivir la vida más gratamente. Existen muchos alimentos con capacidad para darnos alegría y placer a los sentidos, pero como ya se ha comentado, la alimentación emocional es «otra cosa». La alimentación relacionada con el corazón está vinculada con la alegría, pero, es una emoción que está muy condicionada por los equilibrios básicos personales, es decir por la alimentación general.

8.- **LA FELICIDAD.** Descrita como: «Estado emocional de disfrute y de plenitud existencial que se produce cuando se alcanzan las metas deseadas o cuando se valora la vida como algo positivo» ¿Qué función puede tener una emoción así? Nada menos servir de estímulo para continuar en la persecución del sentido de nuestra vida, del logro de nuestros sueños y de nuestras metas ¿Qué relación guarda con los alimentos? Como en el caso de la alegría, mantiene una vinculación directa con aquella alimentación que favorece los equilibrios internos básicos y con aquella que previene al ser humano contra situaciones vitales de pérdida de felicidad.

9.- **EL MIEDO.** Asociación: «Riñón-Miedo». La estrecha vinculación de ambos elementos — órgano y emoción—, explica que el miedo se vea influenciado por la forma de alimentación que afecta al riñón. Así, todo aquello que beneficia al riñón, favorece el comportamiento del miedo. Y, por el contrario, todo lo que perjudica al riñón, perjudica al miedo. El miedo es: «La perturbación angustiosa del ánimo ante un riesgo o daño real o imaginario», y su función es poner a la persona en estado de alerta ante un peligro. Se estudia en el documento de forma específica.

10.- **LA TRISTEZA.** Asociación: «Pulmón-Intestino-Tristeza». La vinculación de la tristeza, depresión o melancolía con el pulmón, también condiciona el hecho de que todo lo que sea perjudicial para el pulmón e intestinos, irá mal para la emoción, y lo contrario. Definida como: «Decaimiento de la moral provocado por un estado afectivo negativo», advierte al ser humano, de que se está perdiendo la ilusión de vivir, para tomar las medidas adecuadas. Esta emoción es la que más preocupa a la generalidad de las personas. También para ella se estudiará una forma específica de alimentación.

11.- **LA IRA.** Asociación: «Hígado-Rabia». Como en los casos anteriores, lo que va bien para el órgano, va bien para la emoción y viceversa. La ira se entiende como: «Enfado grande y violento, en el que la persona siente indignación y enojo, perdiendo el dominio y el control de sí misma». Sin embargo, la emoción de la ira bien gestionada, conducirá a la persona hacia la comprensión y evaluación objetiva de los sucesos que ocurren en su entorno, para que pueda dar una respuesta adecuada, sin exageraciones ni abusos. Se trata de una emoción muy importante para el desarrollo de una vida social plena y equilibrada. Por ello, también tendrá estudio detallado en este documento.

NUTRICIÓN PARA RELAJAR

En la medida en que el organismo acumule grasas y toxinas, en la medida en que se acidifique, en la medida en que pierda minerales, etcétera, la consecuencia probable será que la energía se desajuste y se bloquee. Se puede sentir entonces la tensión como la manifestación de un exceso de energía bloqueada que no encuentra salida o también (aunque menos frecuente) como una falta de energía y de vitalidad que genera estrés. Entonces: ¿cómo se genera la tensión y el estrés?

Desde el punto de vista alimentario, la tensión aparece causada por el exceso de cereales cocinados a presión o al horno. También por el empleo excesivo del tiempo, de la cantidad de agua y de la llama en la cocción de los alimentos. Por supuesto que tenemos que incluir en la lista el consumo excesivo de alimentos de ambos extremos y, particularmente, del exceso del consumo de proteína animal.

Grasas saturadas; Ahumados; Exceso de sal; Horneados... en fin lo que es un empleo excesivo y abusivo de los alimentos de energía extrema yang.

También, una forma de comer que adolezca de falta de dulzor o de exceso de calor termina por crear una situación de tensión y de estrés, al faltar por un lado elementos relajantes (el sabor dulce es relajante) y al sobrar elementos estresantes (el exceso de calor es excitante).

Las formas de comer que acidifican, que acumulan toxicidad y que desmineralizan son factores desencadenantes de una condición personal tensa y estresada.

Lo normal es convivir con una cantidad razonable de tensión y de presión, de tal manera que un organismo se notará que está sano, entre otras cosas, cuando es capaz de trabajar de manera normal en un período de presión, lo cual a su vez querrá decir que su hígado y su vesícula están en orden. Es

decir que la presión no justifica el estrés, sino que éste se origina más bien por una condición personal no del todo adecuada donde el estrés se asienta.

¿Cómo se manifiesta la tensión? ¿Cómo reconocerla?

Entre sus manifestaciones habituales se encuentran la tensión, la rigidez de ideas y de criterios, la imposición de las formas personales de ver las cosas, el perfeccionismo constante para si y para las otras personas, la vivencia del día a día bajo presiones, obligaciones y deberes, vivir sin tiempo para el placer y el descanso, pensamiento repetitivo y obsesivo, agresividad, impaciencia, irritabilidad, control constante, frío frecuente, delgadez, poca movilidad, etcétera. En principio, hay una tendencia a que la tensión afecte en mayor medida a las personas cuya condición es o está bastante Yin.

¿Qué se puede hacer para reducir el estrés y la tensión?

Para relajar hay que lograr una energía que abra, que libere, que refresque, que limpie. ¿Cómo conseguirla?

Como siempre la acción más eficaz será la de eliminar los agentes que la alimentan, sabiendo que, al cabo de cierto tiempo de dejar de alimentar la condición, ésta desaparecerá por desnutrición. Cuando menos se tiene que intentar eliminar aquellos agentes que puedan estar bajo el control personal y, afortunadamente, la alimentación consciente nos enseña que la gestión de los alimentos depende, en gran medida, de la propia voluntad personal. Todo el esfuerzo que se realice para adoptar un modelo de alimentación fuera de los alimentos extremos, tendrá una gran influencia sobre la tensión y el estrés.

¿Cómo fomentar la condición contraria (en ésta caso la relajación) o bien la reducción de la energía sobrante?

Se tendrán en cuenta una serie de pautas de cocina entre las cuales se destacan:

- Cocinar sopas frías con pocos condimentos salados.
- Cocinar los cereales integrales de grano largo de manera también ligera (menos fuego, menos tiempo, menos condimentos).
- Emplear más a menudo las ensaladas frescas con ligeros aderezos.
- En general, los mejores estilos de cocción son los cortos.
- Emplear las algas mas ligeras, es decir dulce, nori, wakame, arame.
- Como siempre proteína vegetal y apenas proteína animal.
- Tomar dulce de buena calidad como merienda o para relajante de antes de ir a la cama.
- Condimentar con hierbas aromáticas frescas.
- Para relajar: el estofado, el vapor, la presión, el salteado largo.
- Tomar algo de alcohol para abrir y relajar.
- Para abrir, refrescar y depurar emplear alimentos calientes de sabor dulce por ejemplo: mijo, trigo sarraceno, zanahoria, arroz dulce, piñón, nuez, cereza, quinoa, sirope de arroz, amasake, mochi...
- Emplear alimentos de propiedades directamente refrescantes.
- Emplear alimentos de propiedades directamente relajantes

Los alimentos cuyo objetivo sea el de depurar, enfriar o endulzar tienen un efecto positivo sobre la relajación de la tensión. La depuración se explica con mayor detalle en el cuaderno de «Nutrición y Salud» número 2. Seguidamente,

veamos algunas pautas recomendadas para enfriar y para endulzar.

Pautas para enfriar

El frío y el calor guardan relación con el aumento o la disminución de la actividad metabólica del organismo y repercuten en los órganos sobre los que tiene tendencia e influencia. Esta condición representa una herramienta para poder intervenir en el organismo. Cuando hay un exceso de calor interno (por ejemplo rojez, sudoración, irritación, insomnio, hipertensión) hay que tomar alimentos fríos o frescos, cuya energía se dirige hacia abajo y hacia adentro. Cuando hay un exceso de frío interno (por ejemplo miedos, exceso orina, falta peso, tristeza, frío) lo que procede es tomar alimentos calientes y tibios, cuya energía se dirige hacia arriba y hacia fuera.

En principio por lo tanto, para evitar la acumulación de la tensión y del estrés, lo primero que procede es: Por un lado evitar todo lo que calienta; Por el otro potenciar todo lo que refresca y enfría.

¿Cómo dejar de alimentar el exceso de calor interno?

Reducir los condimentos salados refinados y naturales. Evitar los snacks salados. Rechazar las grasas saturadas y los excesos de horneado. No emplear los estilos de cocción que calientan (por ejemplo barbacoas, brasas, ahumados, hornos, fritos, mucha olla a presión, salteados largos, pickles largos, estofados, mucho vapor). No emplear mucho aceite para la cocción. Evitar los ingredientes que calientan. No emplear aliños y condimentos expansivos.

Especial cuidado con el exceso de pan integral. El exceso de cereales integrales. El exceso de frutos secos. Con la falta habitual de verduras de las dietas. Con los tiempos largos de cocinado. Con el exceso de proteínas. Evitar en lo posible los alimentos de colores rojos y amarillos (calientes).

¿Cómo potenciar los alimentos que refrescan?

El alcohol ayuda a echar el calor fuera. El vinagre es también muy enfriador. Las bebidas estimulantes, los azúcares rápidos, las verduras y las frutas crudas y el exceso de frutas enfrían. Los lácteos y los alimentos fríos también (en extremo los congelados). Tomar cosas frías directamente de la nevera. Ocurre, sin embargo, que éste tipo de alimentos y prácticas no son demasiado recomendables puesto que, entre otras cosas, debilitan intensamente a los riñones.

Hay que emplear los estilos de cocción que enfrían: Germinado. Macerado. Prensado. Pickles. Licuados. También potenciar alimentos directamente refrescantes. Evitar polarizar con alimentos y condimentos calientes (jengibre, nuez moscada, clavo, canela). Podemos potenciar las algas. Las ensaladas (máxime con aceite crudo) enfrían, así como los salteados rápidos y los hervidos. El exceso en el uso de hierbas aromáticas y de especias, es refrescante aunque se pase por un primer impulso de calentar. Las cremas de cereales más ligeras y cortas de cocción para que no estén tan potentes. Potenciar los alimentos de colores fríos.

Pautas para endulzar

Una de las maneras más naturales de rebajar la tensión y el estrés es la de potenciar el sabor dulce en las dietas diarias (o cuando menos vigilar con atención de que “no falte”), puesto que su ausencia será muy pronto detectada por el organismo y, de ser así, la persona querrá subsanar su carencia (nuevamente recordamos que la referencia al sabor dulce no tiene nada que ver con la referencia “sabor azucarado”).

Que nos falte el sabor dulce para nada quiere decir que nos falte el azúcar, y que tengamos que tomarla para corregir la deficiencia. Nada de eso. Por ello nos interesa mucho conocer cuál es la causa de que nos falte el dulzor y como remediarlo.

El sabor dulce es particularmente interesante para las personas que son secas, nerviosas, delgadas, débiles, agresivas y tiene que ser el sabor predominante en la dieta (muy en especial también en la época de la menopausia), pero tiene que ser natural es decir procedente de la metabolización de los carbohidratos complejos: cereales integrales, verduras ecológicas, frutos secos, semillas, legumbres, frutas de temporada, etcétera.

Frente a ellos se coloca el sabor dulce procedente de la química (que tiene que ser totalmente evitado): azúcar, chocolate, miel, fructosa, sacarosa, aspartano, sorbitol. El dulce de mala calidad conducirá al sobrepeso, a la mucosidad, a la celulitis, a la indecisión, a la dispersión mental, al aislamiento. El dulce de mala calidad es acidificante, es debilitador, es consumidor nato de las reservas de la persona, debilitando sus estructuras.

¿Qué nos ocurre cuando tenemos falta de sabor dulce?

Una de las reacciones más típicas será la de provocar tensión y estrés en el organismo. En general la falta de sabor dulce (el que aporta los alimentos dulces de buena calidad) provocará en la persona un comportamiento un tanto descentrado y desordenado, con pocos horarios y mucho desmadre. Se pasa por condiciones extremas en cuanto al deseo de comer. Desde querer comer a todas horas hasta no querer comer nada. Es bastante frecuente tener grandes altibajos energéticos (especialmente por la tarde). Potencia la intransigencia, la exigencia y el mal genio. Apetencia constante de tomar alimentos del extremo Yin.

¿Qué forma de alimentarnos nos conduce a la falta de dulzor?

Pues curiosamente en la medida en la que tomemos más y más alimentos azucarados de baja calidad (azúcares refinados, chocolate, alcohol, bollería, dulces, caramelos, etcétera) tendremos más carencia de verdadero sabor dulce y lo único

que querremos será tomar cada vez más para compensar precisamente su falta. También nos puede llevar a la falta de dulzor, la falta de proteína en nuestra dieta, la falta de aceite, el uso habitual de cereales refinados (el arroz “de toda la vida”), las comidas desequilibradas de alimentos esenciales,

¿Cómo podemos fomentar el sabor dulce de calidad?

Es muy importante que a los cereales integrales (que son la mejor manera de obtener los azúcares necesarios) se les aplique una buena masticación. De hecho se dice que para masticar mal, resulta menos perjudicial el cereal refinado. Los cereales integrales estarán cocinados con llama baja y largo tiempo. De ésta manera se le sacará el dulzor.

Las leguminosas cocinadas durante largo tiempo, y mejor con verduras de raíz, son también una buena fuente de dulzor.

El cambio hacia la proteína vegetal, prescindiendo de la proteína animal, puede ocasionar deseo de dulce y deseo de proteína fuerte y de más azúcar. Es importante, por lo tanto, asegurar el buen aprovechamiento de la proteína vegetal y acompañar (especialmente si es varón) de vez en cuando con proteína animal de pescado blanco.

Cocinar la fruta de temporada (enriquecida con algún fruto dulce seco) es buena manera de tener dulce entre las comidas.

Las verduras ideales para dar dulzor son la col, la remolacha, la calabaza, el pepino, la acelga, la berenjena, la lechuga, el shiitake, la patata, el apio...

Por el contrario, tomar endulzantes aunque sean de buena calidad como las melazas o similares no es una manera muy acertada de obtener el sabor dulce.

NUTRICIÓN PARA REDUCIR IRA Y AGRESIVIDAD

En la medida en que el hígado esté bien nutrido los temas relacionados con la cólera y la irritabilidad mejorarán notablemente. La alimentación que nutre el enfado y el mal genio tiene que ver con el efecto de energía retenida en la zona del hígado y del diafragma, puesto que el hígado es el distribuidor clave de la energía por el organismo. De tal manera que la palabra clave es “retención y acumulación”.

El estancamiento provoca que la energía no se expanda, no se vaya hacia fuera y se retienen las emociones hasta que se explota. Todo alimento que contribuye a la saturación del hígado estará contribuyendo, también, a la generación de enfado e irritación. Lo curioso del caso es que la acumulación permite ocultar o esconder, durante un largo periodo, la cólera en el interior hasta que salta con los detonantes más simples. De hecho hay muchas respuestas “desmedidas” que se comprenden dentro del proceso acumulativo.

¿Qué alimentos bloquean al hígado?

¿Qué alimentos provocan el estancamiento de la energía en el plexo solar y el diafragma?

¿Qué alimentos generan el enfado y la agresividad?

La proteína animal contrae el hígado pues es muy yang y muy contractiva. La mejor manera de tener asegurada la agresividad es la de sumar el efecto de la carne, los lácteos duros (quesos) y los huevos. En particular el exceso en el consumo de huevos (lo que ocurre en cuanto se sobrepasa la cantidad de 2 o 3 semanales) es un agente estresante del hígado. Su influencia es notoria en la disminución de la claridad de las intenciones, en la falta de conocimiento interno de la propia persona, en el reconocimiento de los sentimientos.

Grandes bloqueadores del hígado son entre otros: los alimentos grasos y concentrados; el exceso de fritos; los frutos

secos; los horneados; las grasas animales; el exceso de cantidad de comida; el exceso de sal y condimentos salados; el consumo habitual de azúcar; el abuso de los medicamentos; el abuso del alcohol (que ocurre “objetivamente” mucho antes de lo que se piensa).

Se observa como el bloqueo de la energía en el hígado se produce como efecto de juntar alimentos de los dos extremos energéticos (yin y yang). Esto se comprende si se conoce que la acumulación de una energía requiere de una cantidad de la otra para que actúe como detonante. De ésta manera el extremo yang acumula y bloquea energía en el hígado y el extremo yin estimula la descarga rabiosa de la energía acumulada.

Una alternativa para reducir el efecto de bloqueo y del recalentamiento del hígado consiste en el empleo de “ayudantes” de la digestión que acompañan a los alimentos perjudiciales como son los vegetales amargos, los rabanitos, el shoyu, los pickles, la limonada, la levadura de cerveza, etcétera, para así digerir, diluir y metabolizar las grasas saturadas. Pero no es esta la estrategia más adecuada. Lo más directo y efectivo en la disminución de la agresividad y del enfado es la evitación de los alimentos que las nutren. Se pueden hacer muchas otras cosas pero la más efectiva es cortar su combustible.

¿Qué tomar para ayudar a reducir la agresividad y el enfado?

Emplear en general los alimentos que enfrían y refrescan el hígado (ver el cuadernillo complementario del cuidado del hígado).

Contra el exceso de fuego hepático son muy recomendables: el apio, puerro, espárrago, la alcachofa, la uva.

Cereales como el trigo, espelta o kamut, la pasta de trigo, el cuscus, la cebada, el maíz.

Las legumbres de soja verde y la proteína vegetal.

El sabor picante frío relaja la tensión del hígado: menta, estragón, cúrcuma, germinados, rábano, mejorana, rabanito, nabo, colinabo, albahaca, azafrán, etcétera.

El sabor amargo refresca el hígado por exceso de grasa y es un buen sedante para las personas excesivas pues canaliza la energía hacia abajo. Por ejemplo: diente de león, alfalfa, achicoria, escarola, centeno, endivia, te verde, cebolleta, nabo, piel de limón, café, pomelo, aceituna, ginseng, amaranto, espárrago, cúrcuma, apio, lechuga, quinoa, mijo, alcachofa etcétera.

El sabor dulce (caliente) es el que mejor libera las emociones atrapadas en el hígado y resulta un buen estimulante de la energía yin del hígado. Relaja, limpia y tonifica y ayuda a expandir la energía. Muy adecuado para generar calma y reducir la agresividad. Por ejemplo, la manera más rápida y efectiva de apaciguar un estado alterado e irritado es la de ofrecer un zumo de manzana templado. Ejemplo de dulce caliente son: arroz dulce, patata dulce, mochi, amasake, sirope de arroz, semilla de girasol, piñón, nuez, cereza, mijo, quinoa, trigo sarraceno, calabaza, zanahoria, etcétera.

Lo mismo que el sabor dulce es muy calmante, el sabor salado provoca una energía hacia abajo y hacia adentro y lo que hace es ayudar a que la retención sea mayor. No es recomendable.

El cereal integral de grano entero es muy equilibrado y produce equilibrio y armonía, adecuadamente masticado.

NUTRICIÓN PARA REDUCIR TRISTEZA Y DEPRESIÓN

La gran amenaza para las personas “golosas” es la alta probabilidad que padecen para desarrollar la tristeza, el decaimiento, los cambios emocionales frecuentes, y en ocasiones hasta la depresión. Y ésta es una relación muy contrastada en los tiempos modernos: el consumo de azúcares refinados (en todas sus modalidades) conduce de manera inevitable al cumplimiento de la rueda hipoglucémica, y desde luego que es uno de los agentes externos más activos en la generación de la tristeza y la depresión. De tal manera que, lo que es la proteína animal para el caso de la agresividad y de la ira, es el azúcar para la tristeza.

La rueda hipoglucémica justifica la necesidad permanente y continuada de ingerir azúcar. Se toma. Sube la glucosa. Se genera insulina. Se produce hipoglucemia. Ésta pide más azúcar. Se toma. Sube la glucosa, etcétera. Y como resultado de éste círculo cerrado se produce toda una secuela de perniciosos efectos: agotamiento del páncreas; acidificación del organismo; consumo de las reservas minerales de la sangre, del cerebro, de los riñones, de los huesos, de los dientes. Es decir que se produce un resultado de falta de energía y de desvitalización. Cuando éste ocurre se invierte el círculo de tal manera que no es la depresión, la tristeza emocional o la desesperanza lo que lleva al consumo del azúcar, sino que la dependencia del consumo de alimentos azucarados genera depresión y tristeza. El círculo está cerrado.

También es conocido que, una alimentación exclusivamente basada en alimentos del extremo yang, es imposible en la práctica, dado que la propia dinámica de la energía que se genera demandará los alimentos compensadores de la energía contraria (y viceversa). No hay consumo de azúcar habitual sin consumo de lácteos, de quesos, de bebidas dulces, de proteína animal, de alcohol, de condimentos fuertes, de frutas,

de pan, lo cual es complicar más la situación puesto que al añadir mucosidad y humedad abundantes, los pulmones se sumarán al descontento general y añadirán falta de claridad mental y pérdida de la capacidad de concentración y de focalización en los temas.

¿Qué hacer?

En definitiva, si se desea reforzar la capacidad energética y mental para encarar situaciones y acontecimientos complicados de la vida diaria, se deberán de aplicar las siguientes pautas:

Aumentar:

Alimentos vegetales, alimentos con fibra, alimentos ricos en carbohidratos complejos, alimentos frescos y de temporada, verduras de todas clases, alimentos plenos de sales minerales y de vitaminas, alimentos con aceites esenciales, endulzantes naturales. De entre ellos quizás el que más puede hacer por poner orden y base en la vida (en un momento de crisis total en el que la base “no se encuentra”) es el consumo habitual, bien masticado, del cereal integral en grano entero.

Reducir y, a ser posible, eliminar:

Carnes, aves, huevos, grasas, colesterol, quesos y otras proteínas animales, alimentos azucarados, todo tipo de endulzantes (azúcar, miel, sacarina), alimentos crudos, alcohol, todos los derivados de la leche, horneados y bollerías, el exceso de calorías, los alimentos procesados, las frutas tropicales, los aceites quemados, el abuso de medicamentos. Aunque como se ha reconocido en el comienzo, de tener que eliminar solamente uno éste sería sin duda el azúcar en todas sus versiones.

Hay una relación probada entre la dieta baja en colesterol y la mejora en la autovaloración de los enfermos depresivos. También está contrastado el consumo de cereales integrales

como medio para aumentar el triptófano que va al cerebro así como el efecto de la proteína animal en el caso contrario. El consumo excesivo de azúcar genera, por el contrario, niveles bajos de azúcar en sangre, que mejora en cuanto se reduce el consumo. También está probada la relación entre el consumo de alimentos ricos en omega 3 (cereal integral, nueces, semillas, legumbres) y el control de la serotonina, la cual contribuye a la depresión.

Existe también un tipo de síndrome particular, como es el cambio de humor estacional y la tristeza, que guarda relación con la falta de ingestión de alimentos naturales propios de cada estación. En cada estación los alimentos naturales son portadores de la energía que el organismo necesita en dicha estación. No es un secreto que vivimos alejados del ciclo natural de los alimentos, y esa falta de coordinación “alimento-estación” puede resultar depresiva.

En general, los alimentos que van bien para los pulmones van bien para los estados depresivos. Los alimentos que van bien para el corazón dan alegría. Los alimentos que ayudan a revitalizar y a remineralizar también son de gran ayuda.

Por último algunas ayudas para superar procesos depresivos y de tristeza son: bebidas de verduras dulces, bebidas de zanahoria y daikon, té de raíz de loto, té de daikon seco, bebida de daikon rallado con unas gotas de shoyu, entre otros.

NUTRICIÓN PARA SUPERAR INSEGURIDAD Y MIEDO

Una condición bastante habitual y frecuente en el ser humano (de manera especial a partir de una determinada edad), es vivir instalado en el miedo y en el temor excesivo y crónico, sin que exista una relación proporcionada entre la situación objetiva real y la reacción de miedo provocada. Entonces lo único que logra la persona es reducir su capacidad para responder a la situación de peligro, y para la cual ha sido puesta en estado de alerta (cuando es justificada).

El miedo nos provee de la tensión suficiente para que podamos dar la mejor y más adecuada respuesta al peligro con nuestros recursos personales. Pero el carácter temeroso hará que la persona se asuste por todo, se preocupe por todo, y se agobie sin saber qué hacer. Y por el contrario, el carácter temerario le dejará incapaz para evaluar con corrección, y asumirá riesgos totalmente innecesarios.

Esta posibilidad de que la persona viva atemorizada por casi todo tiene su origen en una buena parte en la alimentación. Y de hecho hay una alimentación que alimenta el miedo y el temor. Su ciclo es el siguiente. El órgano que tiene que estar en buena condición para tener confianza, coraje y responsabilidad es el riñón. La mala condición del riñón se manifiesta por la falta de energía y por la falta de sustancia en el órgano, lo que conllevará tanto a la paralización por miedo como al movimiento instintivo de huida o de abandono de la situación.

Determinados alimentos descargan la energía del riñón y le causan un déficit funcional. Son los alimentos desmineralizantes y los fríos. Como por ejemplo, el azúcar, los dulces, los lácteos blandos, las grasas, los excesos de zumos, los excesos de ensaladas, las solanáceas (tomate, patata, pimiento, berenjena), el exceso de líquidos (agua), las especias, los estimulantes.

Otros alimentos provocan directamente un déficit de sustancia en el riñón como son al café, el exceso de medicamentos, el exceso de picante, el exceso de sal, el consumo habitual de la carne, los huevos, el exceso de alcohol, el pan, las patatas fritas, los farináceos, el exceso de minerales (exceso de algas en la dieta), el exceso de ayuno, el estrés, el sueño escaso, etcétera, siendo su efecto muy directo sobre las suprarrenales y el riñón, ocasionando un efecto de contracción notorio que impide que se rieguen bien y provoca su sequedad.

En particular la carne tiene un especial protagonismo perjudicando al riñón por su gran cantidad de sodio, por la cantidad de adrenalina generada en el momento del sacrificio del animal, y por la cantidad de toxinas, antibióticos y hormonas con las que ha sido alimentado. Una de las mejores acciones para iniciar una cura de miedo es eliminar o restringir el consumo de carne. Lo mismo se aplica, por añadidura, a situaciones o condiciones menores y no tan graves, pero que tienen el mismo origen, como son la timidez, el temor al ridículo y al qué dirán, una mente muy desconfiada y aprensiva. Todo lo que va bien para el riñón, va bien para los miedos y para las condiciones derivadas.

¿Qué hacer para aliviar el miedo crónico y la inseguridad?

El primer paso no puede ser otro que el de abandonar los alimentos que nutren el miedo. Los miedos van desapareciendo en el cambio del modelo de alimentación como resultado de rechazar, quitar, reducir o eliminar todos aquellos alimentos que lo fortalecen.

El segundo paso es emplear alimentos que, de manera natural, tonifican el riñón como son: cereales integrales en grano (mijo, avena, trigo sarraceno, Kamut, quinoa, arroz; legumbres que tienen forma de riñón: azukis, alubias pintas, alubias blancas: algas (en especial las de colores oscuros como la hiziki, la kombu y el arame; las moras, los arándanos,

las zanahorias, las cebollas, el nabo, las semillas de sésamo, de girasol o de calabaza; el germen de trigo, la cereza, la canela, las pasas, las nueces tostadas; el alga hiziki cocinada con un poco de salsa de soja; la pasta de trigo sarraceno o de Kamut con almejas o mejillones; el té de azukis; el guiso de maíz o cebada; la compresa de jengibre directamente en el riñón, etcétera.

NUTRICIÓN PARA CONTROLAR DEPENDENCIAS Y “ADICCIONES” ALIMENTARIAS

Proteína Animal.

Adicciones y deseos de carnes, aves, embutidos, jamón, quesos secos, quesos densos, huevos, etcétera.

El deseo de proteína animal se produce como consecuencia de una deficiencia o carencia en sus nutrientes básicos, como proteínas, grasas, aceites, minerales, sal. El deseo de proteína animal se produce, energéticamente, como consecuencia de que nos falta “su” energía densa, sólida, potente, calorífica. Es decir, nos falta energía yang. Y de hecho, siempre que nos falte un nutriente o una energía necesaria, trataremos de conseguirla, y nuestro primer paso será “desearla”. Por ello para ir reduciendo la adicción y el deseo por los productos animales podremos seguir las recomendaciones siguientes:

INCREMENTAR	Consumo pescado fresco denso (azul, rojo)
INCREMENTAR	Pproteínas vegetales en cada comida
INCREMENTAR	Consumo algas diarias (verduras del mar)
HABITUALMENTE	Cocciones largas que calienten: horno, estofados, plancha, salteados largos.
HABITUALMENTE	Pates vegetales o pescado secos y salados
HABITUALMENTE	Cocciones de verduras de raíz y redondas.
COCINAR	Cocinar cereales integrales con olla a presión.
INCREMENTAR	El empleo de los condimentos salados.
REDUCIR	Consumo de alimentos crudos. Es decir de las ensaladas, de frutas y de zumos.
EVITAR	Los alimentos del extremo yin

Lácteos.

Adicciones y deseos de leche, mantequillas, yogures, natas, cremas, quesos blandos, cremas, batidos, etcétera.

El deseo de lácteos en general nos está indicando la carencia de sus nutrientes: calcio, vitaminas, grasas ligeras, minerales, proteínas. En el sentido energético nos falta la energía que dispersa, que enfría, que es relajante y expansiva. Las recomendaciones:

HABITUALMENTE	Preparaciones en base al tofu fresco: queso fresco, paté, salsas, revuelto, frito...
EMPLEAR	Mantequillas de sésamo, cacahuete, almendras, cebolla, como aliño y complemento habitual.
HABITUALMENTE	Consumo de semillas y frutos secos tostados.
INCREMENTAR	Consumo de algas marinas (minerales +calcio)
INCREMENTAR	Consumo frecuente de aceite de sésamo.
COCINAR	Cocciones ligeras, cremosas y dulces. Patés de verduras dulces. Hervidos crujientes.
EMPLEAR	Las leches vegetales (amplia variedad). Evitar la leche de soja por su condición expansiva.
COCINAR	Postres dulces caseros: compotas, gelatinas, batidos, licuados...
REDUCIR	El empleo de condimentos salados.
REDUCIR	El consumo habitual de pescados, de cereales, de horneados, de productos de harina.
INCREMENTAR	El consumo de proteína vegetal.
INCREMENTAR	El consumo de verduras dulces y cremosas.

Azúcar y cosas dulces.

Adicciones y deseos de dulces, de azúcares refinados, de endulzantes no naturales, de endulzantes concentrados, de miel, por el chocolate, de helados.

Tradicionalmente el azúcar ha sido el “gran compensador” de las emociones debido a su efecto de “subida o chispa”

energética rápida en el organismo, y que proporciona además satisfacción. Un deseo ardiente de azúcar nos está indicando, en general, que no estamos comiendo de manera equilibrada (desde luego claramente nos falta el sabor dulce sano en nuestras dietas) y, en éste sentido, es un deseo-comodín que se desata ante cualquier carencia ¿Qué nos puede hacer desear un yin extremo? Si estamos inmersos en la dinámica de la rueda energética los deseos de alimentos de extremo yin surgirán como reacción pendular frente al excesivo consumo de extremo yang. Nos falta la energía rápida que sea capaz de desbloquear un situación de estancamiento. ¿Qué hacer en éste caso? Recomendaciones:

HABITUALMENTE	Consumo diario verduras dulces naturales (zanahoria, calabaza, remolacha, cebolla...) en cocciones cremosas y dulces.
COCINAR	Cocciones cremosas y dulces.
INCREMENTAR	Postres caseros de frutas locales de temporada.
INCREMENTAR	Consumo ensaladas y de verduras verdes.
INCREMENTAR	Consumo licuados de verduras y de frutas.
REDUCIR	Empleo de condimentos salados.
REDUCIR	Consumo de grasas saturadas.
REDUCIR	Consumo de horneados de harina refinada.
REDUCIR	Consumo habitual de pan.
INCREMENTAR	Consumo de cereales integrales para lograr un dulce de alta calidad .
INCREMENTAR	Consumo de proteínas vegetales.
COCINAR	Empleando los “sucedáneos” para darnos una satisfacción visual pero con otros ingredientes.
ENFATIZAR	La preparación de comidas equilibradas.
OBSERVAR	El estado emocional personal.

Horneados.

Adicciones y deseos de bollos, de pan, de horneados, de pasteles, de pastas, de rosquilletas, de pizzas, etcétera.

Con los horneados y la bollería se suman los efectos de los azúcares refinados, la grasa animal, y de la levadura artificial que todo lo hincha y lo inflama. Si deseamos horneados es probable que estemos indicando una carencia de carbohidratos, de proteína, de “inflamación”, de potencia. Energéticamente, con los horneados queremos compensar la debilidad, o tratamos de rebajar nuestra tensión y mal genio o tratamos de anestesiar un sentimiento de dolor o simplemente lo que tratamos de hacer es suplir una falta real de alimento y acallar el hambre. Para saber qué hacer es importante que intentemos averiguar la causa encubierta de tal deseo. En general, lo mejor es que tratemos de comer lo más equilibradamente posible para no tener carencias que cubrir.

ENFATIZAR	La preparación de comidas equilibradas.
INCREMENTAR	Consumo carbohidratos potentes y estables como los procedentes de cereales integrales.
ENFATIZAR	En la cantidad y calidad de la proteína vegetal.
ASEGURAR	La ingestión de minerales con las algas.
INCREMENTAR	Las texturas secas.
REDUCIR	Las texturas blandas y húmedas.
INCREMENTAR	Consumo de semillas y frutos secos tostados-
COCINAR	Postres caseros de alta calidad.

Estimulantes y excitantes.

Adicciones y deseos de alcohol, vinagres, café, otros excitantes, etcétera.

ALCOHOL. Con el consumo de alcohol se inicia en muchas ocasiones un viaje de evasión de la realidad. Su efecto energético se dirige hacia la alteración de un estado anímico, “sacando” a la persona de su vida real. También con el consumo del alcohol se estará cumpliendo con el proceso de la rueda energética, provocando la reacción frente al consumo de los alimentos del extremo yang, y que atraen a los de la polaridad opuesta. Energéticamente, tratamos de encontrar

una energía que nos expanda y nos haga vibrar, y que no somos capaces de generar con nuestros propios recursos ¿Qué podemos hacer para no sentir tanto deseo por el alcohol o, visto de otra manera, de sentir un deseo tan fuerte por una energía yin? Recomendaciones:

ENFATIZAR	Preparación de comidas equilibradas evitando los alimentos de ambos extremos.
EVITAR	En especial los alimentos de extremo yang.
INCREMENTAR	Consumo de verduras, de ensaladas, de frutas, de postres caseros (para no tener carencias).
POTENCIAR	Presencia del sabor dulce natural en el plato.
REDUCIR	Consumo cereales y condimentos salados.
VIGILAR	El exceso de tensión y de estrés.
VIGILAR	Que tengamos las suficientes horas de sueño.
VIGILAR	Que tengamos suficiente relax y vida interna.

CAFÉ. Con el consumo de café también estamos buscando una energía rápida, pero en éste caso en lugar de hacerlo para evadirnos (como es el caso del alcohol), lo que pretendemos con el café y los estimulantes es estar despiertos, comunicativos y lúcidos para lo que venga. Pero también el deseo del café se presenta como una reacción frente a una alimentación desequilibrada, la cual demanda los opuestos energéticos ¿Qué podemos hacer para reducir la dependencia hacia éste estímulo tan común?

REDUCIR	Consumo de grasas saturadas.
EVITAR	Los excesos de sal y aceite (en especial crudo).
VIGILAR	Excesos de sabor picante, ácido y salado.
OBSERVAR	La compensación de bajones energéticos.
POTENCIAR	Sucedáneos permitidos: ej. café cereales
VIGILAR	Que no falte el sabor dulce en nuestro plato.
VIGILAR	Que no se trabajen demasiadas horas.
VIGILAR	Que la alimentación asegure un nivel de energía estable a lo largo de todo el día.

Cosas saladas.

Adición y deseos de snacks salados, de sal, de patatas fritas, de aceite, de grasas.

Cuando deseamos productos como las patatas fritas o los snacks lo que estamos deseando tomar es algo seco, salado, de sabor fuerte, que nos de calor rápido, con los que sentimos reforzados el vigor, es decir que buscamos una energía yang extrema. Y si la buscamos es porque carecemos de ella o porque tenemos un exceso de su contraria. Por lo tanto, con los snacks buscamos proteínas, minerales, grasas, sal, pero también aumentar nuestro potencial y nuestro calor. ¿Qué hacer?

COCINAR	Los cereales integrales en olla a presión.
EVITAR	Las texturas húmedas y blandas.
POTENCIAR	El empleo de los condimentos salados.
HABITUALMENTE	Consumir semillas y frutos secos junto con el cereal habitual de las comidas.
INCREMENTAR	El uso habitual de condimentos salados.
INCREMENTAR	El consumo de algas marinas.
INCREMENTAR	Consumo de proteína vegetal y de pescado.
COCINAR	Verduras crujientes con salteados cortos y con la plancha.
REDUCIR	El consumo de alimentos crudos.
VIGILAR	Que las comidas son equilibradas y contienen todos los grupos y sus ingredientes.

LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

Revitalízate —las mejores recetas de la cocina energética—. Jorge Perez Calvo. Integral.

Nutrición energética y salud, bases para una alimentación con sentido. Jorge Perez Calvo. Edición de Bolsillo.

Alquimia en la Cocina —cocina energética para el cuerpo y el espíritu—. Montse Bradford. Océano Ambar.

La Nueva Cocina Energética —alimentación natural para estar más sanos, ligeros y llenos de vitalidad—. Montse Bradford. Océano Ambar.

LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

La Senda macrobiótica hacia la Salud Total. Michio Kushi y Alex Jack, de Publicaciones Gea.

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

Remedios Macrobióticos Caseros. —aplicación medicinal de la alimentación macrobiótica—. Michio Kushi y Marc Van Cauwenberghe. Publicaciones Gea.

Dietoterapia Energética —según los cinco elementos de la medicina tradicional china—. Patricia Guerin. Miraguano Ediciones.

LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

El equilibrio a través de la alimentación —sentido común, ciencia y filosofía oriental—. Olga Cuevas Fernandez. Institución Roger de Laura.

El libro de la Vida Macrobiótica. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

Filosofía de la Medicina de Extremo Oriente —el libro del Juicio Supremo—. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

Macrobiótica y Medicina Oriental. Michio Kushi y Philip Jaunnetta. Publicaciones Gea.

CUADRO DE FORMACIÓN DE LAS CONDICIONES PERSONALES

