

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

2012-02-28 20:03:35

MONTSE BRADFORD. Escritora y experta en nutrición y energética, esta barcelonesa defiende en su último libro, 'La alimentación y las emociones', que existe una causa-efecto entre lo que ingerimos y cómo nos sentimos después. Fundadora de varias escuelas de cocina, esta barcelonesa de nacimiento, afincada en Londres desde 1978 hasta 2006 (ahora reside en la Ciudad Condal), ha dado clases en la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia Blanquerna e impartido cursos por toda Europa y también por Sudamérica.

Galardonada con el Premio Verde 2008 (Fundación José Navarro) por su trabajo a favor de la alimentación responsable y el desarrollo sostenible, ha escrito más de diez libros. El último, La alimentación y las emociones.

Usted defiende que ciertas emociones nos vienen dadas por lo que consumimos.

Tenemos que ver de dónde vienen las emociones. ¿Las compramos en el supermercado? Las emociones tienen dos orígenes. El pensamiento, lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos.

Si tomo un vaso de agua o de whisky mis emociones serán muy distintas. ¿Y por qué generarán distintas emociones? Porque atacarán a diferentes órganos. Si yo ingiero alimentos que me bloquean el hígado, o la vesícula biliar, tendré emociones de ira, cólera, agresividad, impaciencia... porque cada órgano, dependiendo de si funciona bien o mal, genera unas u otras emociones.

Esto está totalmente constatado en la medicina china de hace tres o cuatro mil años.

□ ¿Cree usted que el ciudadano de a pié tiene esta percepción?

Falta conciencia, porque la alimentación no se ve desde esta perspectiva. Se mira desde un ángulo muy primitivo. Sería el primer nivel alimenticio: ¿tengo hambre?, pues como lo que sea, voy a un McDonald's o donde me apetezca en ese momento.

Habría dos niveles más: el sensorial y el emocional. Las personas están vibrando en estos tres niveles, nada más. Y tenemos que ir un poco más allá, al nivel de la energía que provocan los alimentos. Porque con la alimentación podemos generar salud o enfermedad. Es muy importante.

□ Usted explica que el ser humano cuenta con tres cuerpos: físico, emocional y mental...

Efectivamente, y cada uno de ellos necesita cosas diferentes. Las personas sólo identifican el físico, el que vemos cada día en el espejo. En cambio, hay mucho miedo en prestar atención al emocional. Nos pasamos años sin reciclar nuestras emociones, bloqueando totalmente este cuerpo.

También está el mental. Los alimentos que necesita cada uno son distintos. No podemos darle chocolate al emocional porque no funciona. Si el novio nos deja, comiendo chocolate no haremos que vuelva. El

Código Venezuela

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

único cuerpo que tiene sistema digestivo, dientes y estómago es el físico.

Al cuerpo emocional, por ejemplo, hay que alimentarlo, sí, pero con emociones. Cada uno tendrá su método, a unos les gustará ir a bailar, a otros ir a caminar por la playa... Acabamos alimentándolo, sin embargo, con cosas físicas que no funcionan.

▣ ¿El bienestar radicaría en conseguir un equilibrio entre todos ellos?

Sí. Yo siempre hago la metáfora de los tres amigos que van por el camino de la vida cogidos de la mano. Si los tres están más o menos equilibrados, y digo más o menos porque la armonía absoluta no existe, sumarán un equipo y buscarán juntos la misma meta.

Sin embargo, si el cuerpo físico está debilitado, el emocional bloqueado, sobre todo porque lo desconocemos, y el mental centrado en controlar nuestra vida, es muy difícil conseguir ningún logro.

Es lo que pasa hoy en día, falta de claridad, la gente está desorientada y desconcertada. Empezar a conocer los tres cuerpos, aunque sea poco a poco, sería muy importante.

¿Se puede establecer una relación de causa-efecto entre lo que comemos y nuestro estado de ánimo posterior?

Por descontado, porque si yo como cosas que me están debilitando, que me están desmineralizando, notaré efectos emocionales de desmotivación, de mucho frío, no tendré ganas de hacer nada.

Las personas estarán física, emocional y mentalmente con estas energías de deficiencia. ¿Y cómo me desmineralizo? Pues consumiendo alimentos que tienen un pH ácido.

La tónica general de la sociedad es que tenemos un hígado muy bloqueado y un riñón con muchas deficiencias, y el riñón necesita minerales. Si no, aparecen las emociones negativas. La principal emoción negativa del riñón es el miedo. Hoy en día tenemos miedo de todo. No somos emprendedores, nos falta espíritu de aventura... La gente está muy ácida, muy desmineralizada.

Precisamente, usted explica en su libro que hay alimentos que generan una sangre ácida (con la que construimos estrés, enfermedad y desequilibrio) y otros que, por el contrario, la alcalinizan (con lo que obtenemos energía, vitalidad y salud)...

Exactamente. Es fascinante. Podemos generar nuestro propio estado de ánimo. Somos los creadores de nuestra vida, en todos los niveles de nuestro ser. Cómo escogemos pensar es muy importante. Decíamos antes que una de las vías por la que se crean las emociones es a través de los pensamientos.

Pero claro, si ingerimos whisky, difícilmente podremos ser conscientes de nuestros pensamientos. La alimentación, sin duda, es la número uno para darnos un poco más de estabilidad, de armonía, de paz... y luego debemos mirar con tranquilidad la calidad de nuestros pensamientos, que también forman emociones, por descontado.

También defiende que hay alimentos con energía yin (chocolate, alcohol, estimulantes, azúcares, levaduras artificiales...) que conducen a la hipersensibilidad, mientras que hay otros, con energía yang (carne, jamón, embutidos, huevos...) que nos ponen tensos y coléricos...

Así es. El alcohol, los vinagres, los estimulantes... todo ello estimula al sistema nervioso generando una energía falsa. Cuando una persona, a media tarde, se siente fatigada, busca ingerir café, chocolate,

Código Venezuela

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

beber una cola... en definitiva, generar una energía que no tiene.

Pero claro, si hacemos esto durante muchos meses acabaremos creando una fibromialgia o una fatiga crónica, y es que estamos destruyendo la energía de los riñones. Todos estos alimentos crean una energía de expansión.

Nos inflaman y nos desmineralizan. Nos dicen que tenemos que tomar mucha leche para los huesos. Pero hay gente con osteoporosis que a pesar de haber tomado mucha leche, y haber ingerido carne y queso, tienen este problema. Esta claro que no deja de ser un tópico que se ha demostrado que no funciona.

□ Y la yang...

Son alimentos que tensan, que acumulan. Son de grasas saturadas. Nos bloquean órganos como el hígado, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y nos crean estas emociones de mucha tensión, agresividad, cólera... en definitiva, emociones que se llaman de exceso.

Tenemos emociones de exceso, por una parte, y de deficiencia por otra, como el miedo, la falta de autoconfianza, que nos dan, por ejemplo, los azúcares refinados.

□ Según sus explicaciones, abusar de productos yang nos conducirá irremediablemente hacia la ingesta compulsiva de alimentos yin.

Efectivamente. Cuando yo tomo una parte de alimentos con energía yang, alimentos que nos tensan, quiero consciente o inconscientemente siete partes del extremo contrario. Es lo que llamamos la rueda energética o el yoyó.

No falla, cuando tomo una parte de yang, quiero siete de yin. La gente dice "¿qué me pasa que no puedo parar de comer chocolate?". Y yo les digo, deja de comer huevos, jamón, y verás cómo podrás dejar de comer chocolate.

¿La idea es evitar productos con energía yin o yang para intentar alcanzar el bienestar? ¿O comidos con moderación no tienen por qué ser dañinos para nuestro cuerpo?

Siempre nos llevarán a un desequilibrio. Estos alimentos de grasas saturadas bloquean el hígado y además no son el ejemplo de una alimentación sostenible. Tenemos en el planeta 7.000 millones de habitantes y debemos empezar a comer mucho más del reino vegetal.

El reino animal no es una alimentación sostenible. Hay 1.400 millones de personas que no pueden comer ni beber nada. Y nosotros, en cambio, estamos comiendo jamón y queso, por ejemplo. Tenemos que ser conscientes de ello.

Hay que tener en cuenta que para 'cultivar' un kilo de carne se necesitan 1.500 litros de agua, y todo ello para que, después, una familia lo ingiera en una comida. Y esto sucede a la vez que hay personas que no pueden beber ni una gota de agua. ¡Es alucinante! Nos estamos cargando el planeta.

No podemos pensar sólo en nosotros, sino también en las generaciones futuras. Necesitamos una alimentación sostenible, sana, natural y energética, conociendo la energía de cada alimento.

En una comida principal, dice usted, no puede faltar: cereales integrales en grano, legumbres, un alga, una verdura verde y una pequeña porción de semillas o frutos secos. Alguien podría decir,

Código Venezuela

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

¡qué aburrimiento!

En absoluto. Lo que hacemos es volver a la vida natural. Empezar a comer lo que comían nuestros abuelos. ¿Cuánto hace que apareció el donut? Tampoco hace tanto. Tenemos que volver a la dieta de antes, a comer legumbres, verduras, piñones, nueces, semillas, frutos secos, fruta de la temporada.

Tampoco hace tanto que comíamos esto. Lo que hay que hacer es comer los alimentos naturales de toda la vida, los que necesitamos, pero de la forma que deseemos. Podemos hacer fideuás, pizzas, hamburguesas, pero sin que sean de carne. Comemos lo que necesitamos en la forma que deseamos y de esta manera el cuerpo emocional también está contento.

Pero disfrutar de una buena mesa también puede generar emociones positivas...

Según lo que entendamos por emociones positivas. Después de la comida de Navidad, las vibraciones empiezan a subir y todos los comensales, durante la sobremesa, creen tener la razón.

Para mí esto no es positivo. Lo ideal es la armonía, la tranquilidad, el silencio... para mí esto es armonía. Es verdad que el placer sensorial existe y tiene relación con las emociones. Pero es por eso que te puedes comer un fricandó, pero no de carne, sino, por ejemplo, de seitán. O una lasaña. Yo hago una lasaña fenomenal. También hago donuts, pero no con azúcar, sino con manzana, por ejemplo.

Hablaba usted de vibraciones. Defiende que tanto los alimentos como los diferentes cuerpos del ser humano (físico, mental y emocional) vibran de distinta manera...

Así es. El físico vibra tan lentamente que lo podemos ver y tocar. El mental, por su parte, es la torre de control. Vibra más rápido que la velocidad de la luz. Pensamos mentalmente que vamos al Taj Mahal y hemos ido y venido. Es instantáneo.

El emocional no lo podemos ver, pero sí sentir. Cuando estamos mal emocionalmente lo sentimos claramente. Éste no necesita ni chocolate ni alcohol ni nada por el estilo, lo que pasa es que la gente lo utiliza para evadirse.

¿Y es cuando se resiente?

Evidentemente. Se queja porque no tiene vibraciones de armonía. Está bloqueado porque nunca le prestamos atención. Al cuerpo físico lo mimamos a diario, lo duchamos, lo alimentamos... al emocional nunca lo hemos limpiado. Nunca hemos tenido en cuenta las emociones bloqueadas.

No vamos a un terapeuta para gestionarlas, no lo hacemos. Ni tan siquiera las expresamos, escribiendo, por ejemplo. Hablo de coger un papel y escribir cómo nos sentimos, o pintar, o ir a bailar... el caso es que afloran de alguna forma. No lo hacemos, no lo depuramos, no lo limpiamos cada día. Y el mental lo mismo. Vibra tan rápidamente que nos descontrola.

Es importante para gestionarlo el silencio, la paz, para poder observar esos pensamientos que tenemos descontrolados. Todo el mundo tiene dos minutos al día para detenerse, pero no lo hacemos. El alimento ideal para el cuerpo mental es el agradecimiento, estar agradecidos con la vida.

A la hora de cocinar, “no sabemos extraer el sabor dulce a los alimentos”, asegura usted. Por eso, añada, busquemos la compensación en el postre...

Exactamente. En la cocina mediterránea no hay dulzor.

Código Venezuela

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

▣ **Está usted cuestionando un referente...**

Pero es verdad. No hay dulzura, en el plato, en la cocina mediterránea. Hay mucho salado, mucho aceite, mucho picante y mucho ácido... pero dulzura no, en absoluto.

Y claro, acabamos de comer platos de esta cocina con tanto ajo, con tanto vinagre, que buscamos el dulce en las natillas o en el flan. Y estos postres tienen mucho azúcar, y de ahí los niños tan hiperactivos que tenemos.

El sabor dulce está en el plato. ¿Y de dónde lo sacamos? Pues de las verduras dulces: calabaza, moniato, zanahoria... todas son muy dulces. Y si las cocinamos durante mucho tiempo dan una dulzura increíble. Cada gusto tonifica diferentes órganos del cuerpo.

▣ **Explíquemelo...**

El sabor dulce nos equilibra estómago, bazo y páncreas. Son órganos emocionales todos ellos, que necesitan mucha dulzura y relax. Esta dulzura natural es muy importante, no me canso de repetirlo. La gente está muy estresada y le falta un poco de dulzura. Cuando incorporemos esto a nuestro cuerpo, seguramente podremos relajarnos más y contar con un poco más de armonía en nuestra vida.

Si vamos por la vía del azúcar, pues vemos el nivel de hiperactividad que tiene la gente. El azúcar nos desmineraliza, nos afecta al sistema nervioso, además de dejarnos mal el riñón, los huesos, etc. Ya vemos cómo están los niños de hiperactivos.

Yo defiendo que no existen por naturaleza niños hiperactivos. El niño actúa en función de la energía que le damos. Si le damos una cola, pues actuará según la energía que le produce este producto. Si no le damos este tipo de alimentación, estará como un angelito. Tenemos que entender esto, es muy importante.

▣ **Hacia usted referencia a cocinar con tiempo, algo de lo que carecen hoy en día muchas personas...**

Yo también tengo un ritmo de vida muy ajetreado y como muy bien. Tenemos tiempo, lo que pasa es que no lo dedicamos a la cocina. Lo empleamos, por ejemplo, para chatear. No valoramos que a través de la comida podemos modificar la calidad de nuestra sangre.

Es cuestión de adquirir el hábito. Poner una olla de cereales supone un minuto y medio, y tienes para tres días. Hacer un pescado a la plancha o cocinar una verdura verde lleva tres minutos, es muy fácil. Poner una calabaza al horno sí lleva más tiempo, pero tampoco tenemos que estar todo el rato vigilándola. Realmente es muy fácil cuando se aprende.

Lo que pasa es que la gente quiere cambiar leyendo un libro, y para ello hace falta un instructor. Si quiero aprender a conducir no puede hacerlo únicamente leyendo un manual, necesito un instructor que me enseñe, porque si no después habrá carencias. La gente vendrá y dirá "esto no funciona", y sí que funciona, pero hay que aprenderlo.

Leyendo su libro, uno se da cuenta de que usted no es muy partidaria de las ensaladas o de la fruta cruda. Incluso no le hace demasiada gracia la miel, cuando es un alimento, según muchos expertos, tan nutritivo...

La fruta y las ensaladas crudas sí las recomiendo, pero según para quien. A una persona que tenga frío no

Código Venezuela

Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos

se las aconsejaré. A Don Quijote, por ejemplo, no le recomendaré comer mucha ensalada, porque está muy delgado. Pero a Sancho Panza sí, cada día le daría una ensalada. Depende de la persona.

Las ensaladas y todo lo crudo lo que hace es enfriar mucho. A una persona con exceso de peso, que ha comido mucha carne y que tiene un hígado muy bloqueado, que le reporta emociones de exceso, de ira, de cólera, le irán de maravilla. En cambio, una persona que esté decaída, con anemia, con osteoporosis, pues no se las recomiendo.

La cocina energética me aporta conocimiento y me da libertad para escoger. Yo no soy partidaria de dietas, de prohibir. Yo explico los efectos que producen los alimentos, luego que cada uno escoja.

▣ Y con respecto a la miel...

Cuando tomo una cucharada de miel de abeja, a los treinta segundos tengo mucho calor. Esto me está diciendo que este es un alimento que no transcurre por el sistema digestivo, sino que va directamente al riego sanguíneo y me da una hiperactividad al instante. ¿El día idóneo para tomar miel? El día que queramos correr un maratón, no hay problema. Tomamos algo de miel y ganamos la carrera (risas). Pero para el día a día no, porque nos dará mucha hiperactividad.

Si tomamos mucha, nos desmineraliza, porque todo aquello que da energía al momento acidifica la sangre. Y cuando la tengo ácida, el pH cambia y el cuerpo busca minerales de donde sea. Por eso yo no recomiendo tomar miel cada día, en absoluto.

¿Qué le diría a aquella persona que no acabe de estar convencida del método alimentario que usted propone?

Que lo pruebe, que lo siga durante seis meses. La gente que lo prueba gana en calidad de vida. Gana en concentración, claridad mental, en ganas de hacer cosas, en perder peso o ganarlo, si es necesario... No podemos opinar de algo si no se prueba, si no se vive. Yo en mis clases doy libertad. Explico qué energía aporta cada alimento, y luego la gente decide.

LA VANGUARDIA | @codigoVenezuela