

**GUÍA DE SALUD DEL
DR. FRANCISCO JOSÉ PERONA**

Dr. Francisco José Perona

Médico educador en hábitos que fortalecen la salud.

M.N. 163.680

medicinaintegrativabuenosaires@gmail.com

Facebook: Francisco Perona

Instagram: [@drfranciscoperna](https://www.instagram.com/drfranciscoperna)

Turnos y Consultas: +549-11-4970-4922

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

LA REVOLUCIÓN DEL PACIENTE SANO, CONCEPTOS FUNDAMENTALES

ACERCA DEL AUTOR

INTEGRAR, EL DESAFÍO DE LA ACTUALIDAD

ADICCIÓN A LA ADRENALINA, PARA SENTIRNOS VIVOS

CÍRCULO VIRTUOSO O CÍRCULO VICIOSO

EPIGENÉTICA Y BASES BIOQUÍMICAS DE LA SALUD CELULAR

EL ALIMENTO ES NUESTRA PRINCIPAL FUENTE DE SALUD O DE ENFERMEDAD

ALIMENTOS QUE GENERAN ALCALINIDAD, APORTAN OXÍGENO, ENZIMAS Y
DESINTOXICAN

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LAS CÉLULAS TUMORALES O
ENFERMAS O DISFUNCIONALES

EL CAMBIO

CONCEPTOS BÁSICOS PARA EL USO TERAPÉUTICO DE LA ALIMENTACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE UN ALIMENTO SALUDABLE

FUENTES DE CALCIO

FUENTES DE HIERRO

CARACTERÍSTICAS DE UN ALIMENTO PERJUDICIAL

LÁCTEOS Y SALUD

GLUTEN DE LAS HARINAS DE TRIGO Y SALUD

TROFOLOGÍA BÁSICA O COMBINACIÓN SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS:

TIPOS DE ALMIDONES

LAVADO DE FRUTAS Y VERDURAS

ORGANIZACIÓN COTIDIANA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. UNA RUTINA QUE FORTALECE LA SALUD Y PREVIENE LA ENFERMEDAD

Agradecimientos

A las personas que acuden a la consulta, a mis amigos, a mi pareja, a mi familia, a mis colegas. El compartir la vida con ustedes es la inspiración para que estas páginas sean una realidad.

La revolución del paciente sano que no enferma y no consume.

Como médico experimenté la salud y la enfermedad, solía enfermar y consumir antibióticos de dos a cuatro veces al año, hoy llevo casi una década sin consumir ni un ibuprofeno. Que sea una persona sana, que no enferma ni consume, es un muy mal negocio.

Al recibimos como médicos realizamos un juramento, inspirado en los postulados de Hipócrates de Cos¹, que orienta a los profesionales de la salud y nos compromete a desarrollar nuestra práctica de manera ética. En lo personal, considero que el postulado fundamental del juramento hipocrático es: "tu medicina sea tu alimento". La propia experiencia de vida y este postulado me han marcado el camino para llegar a esta guía, resulta paradójico que en ocho años de carrera no nos brinden ni una sola clase acerca del uso del alimento como medicina. Ni una clase de manejo saludable del estrés, cuando es factor desencadenante o agravante de todas las patologías. Ni una clase de actividad física preventiva, cuando el ejercicio personalizado y adecuado es tonificante de la salud para todas las personas y en todas las patologías. Nos enseñan cómo se enferma el cuerpo, a diagnosticar, y para cada diagnóstico un fármaco. La formación médica está atravesada por la industria de la salud, condicionando qué nos enseñan y qué no, qué es científico y qué no está comprobado científicamente, qué podemos indicar y hacer en el hospital y qué no. En este contexto es fácil comprender por qué los médicos son de los profesionales que más se enferman, que más sufren, y que mayor vacío sienten en relación a su profesión médica (Burnout).

La industria de la salud y de la alimentación están conformadas por empresas regidas por el interés de capital. El foco está puesto en lo que genera dinero. Así funcionan las empresas multinacionales, al estar regidas por el interés de capital, buscan exprimir al máximo todos los eslabones de la cadena productiva, para optimizar sus ganancias y su competitividad. El costo humano y ecológico pasan a un segundo plano. La enfermedad es un muy buen negocio. Lo que genera salud, no. ¿Cómo puede ser que en nuestro sistema de SALUD no haya ninguna especialidad médica que nos eduque para el fortalecimiento de la SALUD? ¿Es esto un sistema de salud? Nos enseñan a conocer el cuerpo, sus manifestaciones patológicas, a arribar a un diagnóstico y por ende a un tratamiento farmacológico. ¿No hay nada más en el proceso de salud/enfermedad? El cambio empieza por los pacientes (pasivo) que no tienen nada de pasivos y por los alumnos (sin luz) que confían en su luz. No se trata de decidirnos entre medicina alopática e integrativa. Es probable que una persona con una enfermedad oncológica grave o que esté cursando una enfermedad autoinmune, inflamatoria y activa se beneficie del

¹ Hipócrates de Cos (Grecia, 460 a.C. - Larisa, id., 370 a.C.) es considerado el padre de la medicina moderna. Fuente:<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/h/hipocrates.htm>

abordaje médico tradicional. Simultáneamente debe revisar los patrones que lo llevaron a enfermar y recibir, por parte del médico, recursos prácticos y concretos para materializar esos cambios. Lo que observamos en la práctica clínica es que conforme las personas se hacen cargo de su salud, a todo nivel, en forma cotidiana y sostenida, cada vez precisan menos de

fármacos, cirugías y tratamientos alopáticos, y en caso que lo requieran, presentan mejor tolerancia y menos efectos secundarios. Elegir con consciencia lo que comemos es un acto revolucionario.

Ocho mil millones de personas quieren comer todos los días. El negocio de la alimentación es el que produce las mayores ganancias del mundo. Quien maneja lo que comemos maneja el mundo. En segundo lugar los medicamentos, ya que tienen un valor agregado del 5 al 6 mil por ciento. Un fármaco con un costo de elaboración de 100 pesos nos lo venden a 5 mil pesos. ¿Y la salud es un derecho? Las carreras de medicina y nutrición están atravesadas por estas industrias. Es por ello que en todas las dietas nos dan gluten (harina así sea integral de trigo, contiene gluteomorfinina) y lácteos (caseomorfinina) son opiáceos alimentarios que nos mantienen anestesiados, adormecidos, manipulables. Y los profesionales de la salud convencidos de que son necesarios (por más que ningún animal en la naturaleza, de adulto, los consuma) pero como tenemos vedado el sentido común, no alcanzamos a verlo. Seleccionar lo que comemos y tener herramientas para fortalecer nuestra salud son los derechos más básicos. Hoy están vedados para una elite consciente. Lo que comemos y nuestro nivel de salud condiciona nuestra libertad de pensamiento, el nivel de vuelo intelectual y espiritual que podemos desarrollar. Según sea el estado bioquímico y vibracional de nuestro cuerpo, tendremos acceso a diferente calidad de pensamiento y emoción. Así como estamos, así vemos la realidad. Personas con claridad mental y libertad de pensamiento desarrollan el sentido común y la intuición, no son manipulables mediante la publicidad ni la propaganda, porque ya tienen una visión clara de sí mismos y de la realidad. El amor y dios dejan de ser ideas para ser una experiencia concreta y cotidiana. La mente debe adaptarse al ritmo del cuerpo y no viceversa.

La enfermedad se da cuando no escuchamos al cuerpo y perdidos en las expectativas de nuestro ego, realizamos cantidad de cosas a costa de postergar las necesidades del cuerpo. El cuerpo, para desestimar sus necesidades y adaptarse a las necesidades del ego, se estresa. Libera cortisol, echa mano a las reservas energéticas del organismo. Este mecanismo tiene un límite. Cuando las reservas de energía del organismo comienzan a agotarse, el cuerpo manifiesta el desequilibrio mediante una enfermedad. Física, mental o emocional. No necesitamos de la enfermedad para aprender a poner un límite a los deseos de nuestro ego. Observemos al ego, pongamos distancia, somos mucho más que eso. La exacerbación del ego es causa de la mayoría de las enfermedades y de los

problemas en general que tenemos hoy en día. Escuchemos al cuerpo, conectemos con su ritmo, prioricemos sus necesidades. Aprendamos desde la salud, por consciencia.

ACERCA DEL AUTOR

A los 18 años decidí que quería dedicar mi vida al servicio, a empoderar a las personas para que cuenten con herramientas para sanar su cuerpo físico, mente y emociones. A conectar con la divinidad que nos habita, con el amor y la consciencia que somos. Todo esto es una elección de vida a partir de la cual uno prioriza todo aquello que le permita anclarse cada vez en forma más profunda y permanente en esa plenitud, en ese amor y en esa consciencia que todos somos en esencia. Uno que sabía dijo: “yo soy el camino, la verdad y la vida”...”yo soy amor”...El amor es el camino, la verdad y la vida. Todo camino genuino de salud y crecimiento personal nos acerca al amor y a las otras personas. El amor verdadero es el que te saca de la comodidad y te invita a crecer. En tercer año de Medicina sufrí una profunda crisis, como Médico quería ayudar a través de mi profesión y no sentía salud ni entusiasmo en los médicos que me formaban (salvo contadas excepciones). Tampoco veía que los pacientes del hospital estuvieran obteniendo herramientas para generar salud ni resolviendo sus enfermedades crónicas. Hacía años que meditaba, entrenaba mi cuerpo y comía en forma consciente. Experimentaba con claridad lo que era una salud integral. Sabía que la única forma de transmitir salud era desde la salud y por ello no podía estar entre 24 y 72 horas seguidas trabajando dentro del hospital (como exigen la mayoría de las

residencias de formación (o deformación) de “agentes de salud”. Una persona que se quema las pestañas durante 8 años para ingresar a una residencia y que al hacerlo pasa dos o más días por semana trabajando más de 24 horas seguidas es probable que pierda la noción de la integralidad del ser y de la salud. Por simple agotamiento físico y psicoemocional. Una persona agotada y estresada es fácilmente manipulable.

Así nos forman como médicos, como agentes de salud. ¿Será necesario? ¿Quién se beneficia? Los médicos seguro que no, y sus pacientes tampoco. Los médicos somos de las personas que mayor tendencia tenemos a enfermarnos y, supuestamente, los que más sabemos de salud; qué paradoja. En la actualidad contamos con recursos para que la mayor parte de las personas pueda llegar a los 80 años con una salud digna. No se trata de cuánto vivimos sino de cómo vivimos. Un fármaco con un costo de producción de \$25 se vende en más de \$1000. ¿Es eso ético? ¿Respetamos el derecho a la salud? ¿Será que esto perjudica a millones y beneficia a unos pocos? Tenemos el potencial de crear el cielo en la tierra. Solo tenemos que empezar a cooperar en lugar de competir por nuestra prosperidad individual. ¿En medicina nos están enseñando verdaderamente formas de conservar la salud y

robustecerla? La salud es simple, la felicidad es simple; pero la vida simple, es un muy mal negocio. El sistema médico actual nos mantiene PREocupados por la salud, Pendientes de estar al día con los controles para que si aparece algo malo lo encontremos cuanto antes. Además de hacer los controles que correspondan la mayoría de la energía y de la inversión en salud debería estar en empoderar a las personas para que se OCUPEN de estar sanos hoy y de educar a las personas para que sostengan una forma de vida que fortalezca su salud, por el resto de sus vidas. Hoy la enfermedad es un negocio y el sistema de SALUD está orientado hacia la enfermedad. Habría que recordarle que es un sistema de SALUD, en lugar de uno de ENFERMEDAD Y FÁRMACOS. Los pacientes conscientes son quienes

dan forma a un nuevo paradigma de salud, dejan de pedirle al médico que le dé en la tecla para resolver el síntoma y así seguir viviendo mal. Le piden al profesional de la salud que les ayude a comprender el funcionamiento de sus cuerpos, de sus mentes, de sus emociones. Esperan que les den herramientas para conocerse, para cuidarse, para equilibrarse. Están dispuestos a modificar todo aquello que deteriore su salud.

Están dispuestos a incorporar todo aquello que tonifique su salud.

Un médico sobreexigido y mal pago durante su formación contará con escasa energía y entusiasmo para estudiar que hay algo más en relación a la salud que lo que nos enseñan en el hospital. Una vez recibidos, alrededor de los 30 años, los médicos solemos practicar lo aprendido con cierto apuro para formar nuestras familias, tener una casa propia, etc. Las consultas de 15 minutos (encuadre hospitalario) contribuyen aún más a esta pérdida de un abordaje integral. Los médicos vamos a recuperar la dignidad de nuestra profesión cuando nos formen como agentes de salud primero y a tratar la enfermedad en segundo lugar. Cuando nuestras jornadas de trabajo y formación duren 9 horas o menos. Cuando el ritmo de vida del médico le permita estar sano a nivel físico y psico-emocional. Cuando nos eduquen primero en obtener una salud plena, y desde ese lugar poder transmitir salud. Solo podemos brindar lo que tenemos. Solo podemos dar lo que tenemos integrado en nuestra vida.

La empatía es el eje de todo vínculo terapéutico. El abordaje médico actual perdió la empatía, no hay tiempo ni energía para escuchar. Uno de los principales gestos terapéuticos de todo médico es percibir dónde radica el mayor desequilibrio en la forma de vida de la persona, el cual suele ser la causa de sus síntomas, malestares y enfermedades.

Solo podemos acceder a la raíz de las causas a través de la empatía, de brindarnos el tiempo, el espacio y la disposición para escuchar y profundizar en la persona que tenemos enfrente, el protocolo estandarizado repetitivo atenta contra

esta dinámica. Para todo cuadro sindromático que encuadra en un diagnóstico realizamos similares abordajes farmacológicos y es allí donde culminan la mayoría de las consultas médicas.

Esto puede ser adecuado en algún punto. Mas hay algo más detrás de toda manifestación somática. ¿Qué llevó al desequilibrio?

De no atender la causa esencial o profunda del desequilibrio, la raíz, que siempre se encuentra en algún aspecto de la forma en la cual la persona está viviendo, se proseguirá de una manifestación somática a otra siempre buscando la solución afuera en lugar de revisarnos y trabajar la cuestión de fondo.

Este panorama me llevó a buscar una forma diferente de ejercer la medicina: desde la salud y para la salud; es de la vida, en sintonía con la vida y respetando la vida. Una medicina que recupere la confianza en la inteligencia del cuerpo, en su capacidad de regeneración, evitando reprimir síntomas de depuración corporal tales como el cansancio, dolor de cabeza, la fiebre, la diarrea, los estados gripales, mucosidades, urticaria, erupciones, etcétera. La medicina académica es maravillosa para infecciones que no remiten por medios naturales, politraumatismos y para muchas otras cosas; pero ante las dolencias crónicas degenerativas, el cáncer, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades cardiovasculares, debemos empoderarnos y hacernos cargo cambiando todos aquellos hábitos y patrones conductuales que nos llevan a la enfermedad. Que este escrito sea una guía práctica para generar salud mediante las acciones concretas que realizamos a diario. Está todo en las manos del lector.

Si yo pude y puedo, usted también puede.

Tu consumo es tu voto.

Como consumidores conscientes tenemos la capacidad de condicionar la oferta de la industria de la alimentación.

Hay una tendencia muy alentadora hacia lo saludable.

Marcas líderes de la industria láctea en los próximos días están sacando al mercado yogures a base de semillas.

No los recomiendo ni los considero saludables.

Probióticos, leches vegetales, untables a partir de semillas, jugos verdes podemos hacerlos en casa a un tercio o menos de lo que nos cuesta comprarlos en el mercado y siempre va a ser más saludable la elaboración propia y en el momento, no se puede competir contra ello.

Me resulta muy alentadora esta tendencia de la industria. Significa que se está consumiendo menos leche, menos yogur, menos derivados lácteos.

Significa una toma cada vez más generalizada de consciencia acerca de lo que nos hace bien y lo que no.

La industria está subordinada a nuestras elecciones.

El poder lo tiene el consumidor.

A medida que los consumidores nos informamos y tomamos consciencia ya no nos compramos el cuento de lo saludable.

EN LA GÓNDOLA NO HAY SALUD, HAY NEGOCIO, AL IGUAL QUE EN LA FARMACIA.

Los alimentos procesados contienen gluten del trigo, proteínas lácteas, azúcares que actúan estimulando los sistemas de respuesta a opiáceos, endocannabinoide, dopaminérgico, generando sensaciones de bienestar y anestesia al igual que la morfina, la marihuana y la cocaína. El sistema nos vende la felicidad enmascarada en comodidad, confort y placer efímero, solo tenés que abrir el paquete y disfrutar.

La industria alimenticia busca fidelizar el consumo a través de alimentos adictivos sin importar su valor nutricional ni potencial terapéutico. Es el mayor negocio que existe, 8 mil millones de personas quieren comer todos los días, varias veces al día. La industria lo sabe aprovechar muy bien. Hacen alimentos que nos enferman y luego nos venden los fármacos que perpetúan la enfermedad.

Las dos principales causas de muerte son la enfermedad cardiovascular y el cáncer, ambas enfermedades estrechamente ligadas con nuestros hábitos alimenticios. La tercera causa de muerte es el tratamiento médico, por efectos secundarios no deseados de fármacos, estudios diagnósticos invasivos, infecciones intrahospitalarias, complicaciones quirúrgicas. Más de 500 personas por día mueren tan solo en Estados Unidos producto del tratamiento médico.

Para cada cuadro sindromático un diagnóstico y para cada diagnóstico un fármaco.

Cuando analizamos que un fármaco con un valor agregado del 5000% tiene un costo de elaboración del 2% que a la gente le cuesta 100 llegamos a plantearnos si la salud es un derecho o un gran negocio. Yo diría que la enfermedad es un negocio, uno muy bueno y la educación en salud un peligro para ese negocio: ¿será

por eso que a los médicos en 8 años de formación (o de deformación) no nos dan ni una sola clase de manejo saludable del estrés, ni de actividad física preventiva, ni de uso del alimento como medicina?

El sistema de salud actual deforma al médico para que actúe en función del protocolo estandarizado y generalizado, subordinando su capacidad intuitiva a los intereses de un sistema médico gobernado por el interés de capital.

EL PLACER NO PASA POR LA COMIDA

La comida es una necesidad, así como dormir.

Un buen descanso genera placer y comer bien también.

El punto es que la industria y la cultura se han aferrado a la comida como fuente de placer, en lugar de reconocer su principal función que es nutrirnos.

También nos hemos vinculado con la comida como una fuente de canalizar y anestesiar nuestras necesidades emocionales no resueltas.

Una manera de evacuar las tensiones acumuladas, como cuando estamos estudiando, preocupados por un exámen y estamos pensando en qué comer, sin importar si tenemos o no verdadero apetito.

Como cuando estamos cansados o estresados o angustiados o preocupados y estamos pensando en algo rico, algo que nos la suba.

La hora de comer es cuando tenemos hambre.

El punto es que si queremos disfrutar, tener experiencias placenteras saludablemente tenemos que sacar el foco de la comida.

El juego, la actividad física, la naturaleza, la meditación, la sexualidad, los hobbies, el arte, la música, el baile, el compartir con otros desde el corazón, el conectar con el sentido y propósito de vida.

ESAS SON LAS PRINCIPALES FUENTES DE PLACER.

La rápida, cómoda y fácil es buscar el placer a través de la comida.

Las principales fuentes de placer y realización requieren trabajo interno, compromiso, voluntad cotidiana. Al no querer hacer El trabajo, nos aferramos a la comida.

EL VÍNCULO GENERA COMPROMISO.

Si produzco alimentos para mi familia, vecinos y amigos, asumo un compromiso.

Si como médico atiendo a personas de mi entorno cercano y a sus familias, continuando esta atención a lo largo del tiempo, naturalmente asumo un compromiso.

El sistema, al distanciar al productor del consumidor, ha reducido el compromiso.

¿Para qué?

Para que prime EL NEGOCIO, sin culpas, sin responsabilidades, sin compromiso, sin integridad.

INTEGRAR, EL DESAFÍO DE LA ACTUALIDAD

La medicina académica muestra sus limitaciones convirtiéndose el tratamiento médico tradicional en la tercera causa de muerte en Estados Unidos detrás de la enfermedad cardiovascular y el cáncer. Tan solo en Estados Unidos mueren más de 200.000 personas al año, más de 500 muertes diarias a causa del tratamiento médico tradicional. Si una persona decide abordar su enfermedad con fármacos o quimioterapia siempre se beneficiará de acompañar su tratamiento con una alimentación rica en antioxidantes, fitoquímicos y hierbas medicinales que ayudarán a contrarrestar los efectos adversos de la medicación.

Al recibirnos como médicos realizamos el juramento Hipocrático. Allí el sistema muestra su fisura. ¿Cómo puede ser que en la facultad nos enseñen que más del 70% de las enfermedades se previenen con nutrición adecuada y estilo de vida saludable y que en 8 años de formación (o deformación) nos enseñen tan solo 2 semanas de nutrición y nada sobre el valor terapéutico de los alimentos siendo el postulado principal de Hipócrates: “que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”? Ni hablar del manejo saludable del estrés, ni una clase en 8 años de formación. Luego se postula que el estrés es causa directa o indirecta de la mayoría de las enfermedades. Tampoco una clase de actividad física preventiva.

¿Qué somos los médicos entonces? ¿Empleados de la industria de insumos médicos y farmacológicos? y luego el sistema de formación de las especialidades médicas la mayoría con varias guardias semanales de más de 24 horas. ¿Qué salud mental, psicoemocional y física tiene una persona luego de trabajar más de 20 horas seguidas? ¿Tendrá esto que ver con qué los médicos son la profesión con el Burn Out (agotamiento y falta de entusiasmo) más precoz? Nos enseñan el funcionamiento del organismo, de sus partes, a identificar síntomas, luego a encuadrar cuadros sindromáticos en nombres de enfermedades para las cuales indicamos fármacos muchas veces de por vida. Este abordaje es muy limitado y no deja nada en manos de la persona, olvida su rol en la enfermedad y en la curación, su capacidad de cambio, de retomar las riendas de su vida y de su salud. Muchas

veces es necesario utilizar fármacos o cirugía en el abordaje inicial de un traumatismo, una infección, un desorden hormonal u otros trastornos. La cuestión es cómo además de ese tratamiento comenzamos a modificar nuestra forma de vivir para ir trabajando las causas profundas del desorden. Cada uno a su ritmo, de a poco, incorporando lo que pueda. Por más que inicialmente podamos realizarlo unos días a la semana y otros no. La vida atrae la vida y los pequeños cambios siempre generan un impacto inicial a partir del cual cada uno decide cómo continuar profundizando.

Las enfermedades y medicaciones de por vida son en su mayoría relativas a la capacidad de la persona de modificar aquellos hábitos que generaron la enfermedad. He visto pacientes hipertensos estabilizar su tensión arterial luego de tan solo 3 días de

depuración corporal. Podemos aceptar el diagnóstico y luego el pronóstico está en nuestras manos. Nadie desde afuera puede decretar cuánto vamos a vivir o cuánto vamos a depender de una medicación, eso depende de nosotros. Siempre con responsabilidad y con los controles periódicos que sean necesarios. Patologías consideradas incurables o de por vida como la hipertensión, tiroidismos, trastornos autoinmunes, diabetes tipo 2 y otros están siendo remitidos en porcentajes considerables. No todos logran revertir, muchos sí lo hacen y todos se benefician de mejorar sus hábitos. La gran mayoría disminuye sus dosis medicamentosas, disminuyendo a su vez los posibles efectos adversos, a menor dosis, menos efectos adversos, y menos ingresos para la industria farmacéutica. Muchos logran estabilizar su fisiología aún abandonando los fármacos (luego de un proceso gradual y controlado) y sosteniendo los hábitos que les permitieron abandonarlos. Recuperemos nuestro poder.

La especialización en médicos que tratan porciones del organismo puede llevar a excelencia terapéutica y también a ingresar en una dinámica de ver lo mismo todos los días, dar los mismos fármacos para síntomas similares y puede generar un sesgo.

Perder de vista la integralidad del ser. Dejando de indicar en forma adecuada herramientas para tonificar cada nivel del ser que integran nuestros cuerpos físico, mental, emocional y espiritual. Un abordaje que no contemple todos estos aspectos del ser debe ser complementado e integrado. Transmitimos lo que somos. Lo que experimentamos a diario.

Que tus asesores en salud sean tus modelos de salud física, mental, emocional y espiritual.

La salud no es un derecho, es un negocio.

Toda empresa, todo emprendimiento, toda organización, lo más valioso que tiene, es el capital humano. En medicina el 90% de las ganancias van para la industria farmacéutica y menos del 10% es invertido en capital humano.

Se desvaloriza y pauperiza el capital humano de los médicos en las guardias en general y durante las residencias en particular. Deteriorando la salud de los médicos, como uno no puede dar lo que no tiene, no pueden transmitir salud sino perpetuar la enfermedad. Un muy buen negocio para algunos y paupérrimas condiciones de trabajo y de salud para la población.

Si aspiramos a una salud integral debemos ser coherentes y estar atentos a nuestras necesidades Si nuestro bienestar es una prioridad, se debe ver reflejado en gestos cotidianos de autocuidado en relación al descanso, nutrición, actividad física y relajación.

Si realmente estamos comprometidos con nuestra salud, vamos a tener que invertir cotidianamente tiempo y energía en dicho proceso.

No hay pastillitas mágicas, ni suplementos, ni alimentos estelares, hay compromiso, una actitud inquebrantable de querer sanar y estar bien.

La salud está adentro.

La paz está adentro.

La felicidad está adentro.

La abundancia está adentro.

El amor está adentro.

Dios está adentro.

Por eso nos mantienen distraídos hacia afuera.

Mirá si colectivamente nos volvemos conscientes de lo que tenemos adentro...

Es solo cuestión de tiempo...

Que cada uno se ocupe de hacer lo que tenga que hacer.

"Que tu forma de vivir sea tu medicina"

La naturaleza es nuestra aliada siempre.

El sol, el viento, el agua fría, el aire libre, la lluvia, el pisar el pasto descalzos, no hacen otra cosa que fortalecer nuestras defensas.

Tonifican nuestro sistema inmune.

Personalmente me ducho con agua fría todo el año, salgo a mi balcón por la mañana a respirar aire fresco, tomo todo el sol que puedo, cada vez que puedo me retiro a la naturaleza, al menos durante unos minutos, camino o me traslado en bicicleta lo más posible, realizo entrenamiento funcional de fuerza dos veces a la semana, medito o respiro consciente unos minutos al día y el resultado: pasé de ser alérgico respiratorio y tener anginas que me llevaban a tomar antibióticos al menos dos veces al año a estar libre de enfermedades y fármacos durante los últimos 8 años.

Lo que pensamos y creemos es fácilmente manipulable. Lo que sentimos, no. El sentido común se siente, no se piensa. Lo que integramos al observar la realidad que nos rodea, libres de preconceptos, tampoco puede manipularse.

La televisión, los diarios, los medios de comunicación masivos, son herramientas de distracción y de manipulación.

Si soltamos todo eso y percibimos la realidad que nos rodea con la mente clara y el corazón abierto es muy fácil ver de lo que no se habla.

Los mayores negocios del mundo son la producción de alimentos procesados, la explotación agrícola intensiva y la industria farmacológica.

De las implicancias de estas industrias a nivel salud, sociedad y ecología prácticamente no se habla en los medios. Son intocables.

Basta viajar un poco por el país, ver cada pueblo, cuáles son las estructuras que sobresalen.

¿Quién se beneficia con cada una de estas estructuras y quién se perjudica?

Lo que hace que el médico llegue a ser médico es la vocación de servicio. Lo que desgasta y enferma esa vocación es que no nos den herramientas para fortalecer la salud y así poder ejercer nuestra vocación con dignidad y pasión.

El sistema de salud es alienante para los médicos y no resolutivo para los pacientes.

Es momento de hacernos más preguntas y buscar las respuestas dentro nuestro en lugar de buscar la verdad o la información afuera. Es momento de recuperar el panorama y el sentido común.

La autogestión de la salud.

El autosustento de nuestro alimento.

La libertad.

A alguien no le conviene...

La dignidad básica del ser humano es vivir sano y en contacto con la naturaleza, favoreciendo el autosustento.

Si nuestra principal actividad económica es la explotación agrícola, debemos hacerlo de forma tal que el campo vuelva a poblarse con gente que labura la tierra.

En algún momento se establecieron políticas de despoblar el campo, reemplazando la mano de obra chacarera por maquinaria agrícola, semillas transgénicas y herbicidas.

A alguien le conviene.

A la gente que queda desempleada y migra a las ciudades hacia establecimientos de emergencia seguro que no.

Tampoco es conveniente para la tierra.

Una forma de explotación agrícola que no cuida el suelo, que contamina aire, agua y que no da trabajo a la gente simple, nunca puede ser beneficiosa para el país, entonces al argentino tampoco le conviene...

A los argentinos nos falta sentido común, valoración de lo propio y cuidado de nuestros recursos.

Nadie quiere hacerse cargo.

Las personas que enferman no quieren ver que son las responsables de su nivel de salud o enfermedad. Quieren ir al médico, que les resuelva el problema (como si fuese de otro) para así retomar su vida. No. Si tu forma de vida te enfermó, la vas a tener que revisar.

Las empresas multinacionales de alimentos, fármacos y agroquímicos no se hacen cargo del daño ecológico, humano, laboral y social que generan. Están enfocadas en las ganancias, sin prestar mayor atención. El fin justifica los medios.

Los políticos culpan a los otros políticos.

Sin ver que somos un país agroexportador que explota el campo a través de un sistema que ha reemplazado la mano de obra chacarera por agroquímicos, maquinarias y semillas transgénicas. Generando enfermedad, desempleo, migración desde el campo a establecimientos urbanos de emergencia.

Tenemos un sistema de salud basado en la enfermedad, con una dinámica que enferma hasta a los propios médicos y no educa, previene ni resuelve los problemas de la población.

Nadie quiere hacerse cargo...

No nos va a quedar otra que hacernos cargo.

Al desconocer el funcionamiento del cuerpo y el significado de sus manifestaciones tendemos a tapar los síntomas con fármacos. Para cada sensación "anormal" tenemos una pastilla, un spray, una crema. Como médico confío en la inteligencia del cuerpo, la comprendo y respeto, gracias a ello hace más de 8 años que no necesito utilizar ninguno de estos productos.

***Hagamos lo que hagamos
Que sea desde la integridad.
Nuestra salud está primero.***

Algunas claves para una salud plena.

Usar más la licuadora y menos el horno/cocina. Comer más crudo que cocido.

Ir más a la verdulería/dietética y menos al súper. Pasar tanto tiempo al aire libre en movimiento como quietos frente a pantallas (teléfono inclusive).

Invertir tanta energía en nosotros mismos como lo hacemos en los demás.

Equilibrar períodos de intensa actividad con períodos de quietud y relax.

Comer primero como fuente de salud y segundo como fuente de placer.

Encontrar fuentes de placer y de canalización de las tensiones cotidianas que no tengan que ver con la comida.

Buscar un sentido más profundo a nuestras actividades cotidianas.

Conceptos fundamentales:

El intestino con sus 8 a 12 metros de largo, sus pliegues y vellosidades conforma una superficie de absorción y de contacto con el exterior de 600 metros cuadrados aproximadamente.

200 veces más que la piel que son de 2 a 3 metros cuadrados.

Es por ello que el 80% del sistema inmune se localiza a nivel intestinal.

El equilibrio de la digestión conlleva al equilibrio del sistema inmunológico.

Esto genera un estado antiinflamatorio y de integridad inmunológica que previene el desarrollo de enfermedades autoinmunes, inflamación crónica (base de la enfermedad cardiovascular, enfermedades degenerativas y del cáncer).

Evitar todo lo que tenga gluten del trigo y lácteos (queso, yogur, leche), leer bien todas las etiquetas de todo lo que consumimos, que entre los ingredientes no contengan leche en polvo ni harina de trigo (tampoco la integral).

La causa fisiológica de evitar estos alimentos es que interactúan con las células intestinales generando inflamación e hiperpermeabilidad intestinal.

De esta manera pasan a circulación alimentos mal digeridos, bacterias de la flora y toxinas que activan el sistema inmune generando respuestas inflamatorias que favorecen la inflamación crónica y la autoinmunidad.

Otros alimentos a evitar son los edulcorantes: productos diet que contienen aspartamo, chicles diet, jugos y gaseosas light, etc.

Leer absolutamente todas las etiquetas de los productos de consumo habitual y ante la duda, consultar.

Otros alimentos a evitar son los enlatados y productos con conservantes.

Todas las reacciones bioquímicas de nuestro organismo utilizan cascadas enzimáticas.

Los conservantes justamente son inhibidores enzimáticos, intervienen con nuestra bioquímica fisiológica entorpeciendo.

Evitamos también todos los productos que contengan soja o maní que también pueden generar inflamación.

Otra forma de generar un estado antiinflamatorio y de equilibrar el sistema inmune es evacuar las tensiones cotidianas. Mínimamente los días que no realizamos otro tipo de ejercicio, realizar 30 minutos de caminata enérgica, con actitud aeróbica.

Nuestra mente y emociones trabajan al ritmo de nuestra respiración, incorporar respiraciones conscientes (adjunto audioguía) al menos tres veces al día: al despertar, a media tarde y al finalizar el día laboral (idealmente luego de caminar y de tomar una buena ducha, terminando con unos segundos de agua tibia o fría).

En cuanto a la organización cotidiana:

Durante las horas de la mañana el organismo se desintoxica, el hígado drena bilis, el intestino se encuentra en fase de reposo digestivo.

Podemos apoyar este proceso de la siguiente manera:

Comenzar el día con un vaso de agua con jugo de un limón, jugos verdes de índice glucémico bajo, ver recetas en la guía de salud (página 80 aprox), infusiones (té verde, mate con yerba orgánica, café negro sin cortar) y frutas de índice glucémico bajo: manzana verde, pomelo, frutillas, arándanos, limón, lima, frutos rojos.

Las anteriores son las frutas con mayor valor terapéutico y mejor tolerancia metabólica ya que son ricas en agua y fitonutrientes y bajas en azúcar, también son las que más ayudan a bajar de peso.

Lo ideal es llegar al almuerzo habiendo consumido únicamente jugos verdes, frutas e infusiones.

De esta manera el organismo cuenta con un periodo cotidiano para repararse, descansar y desintoxicarse.

MASTICAR MUY BIEN.

La digestión implica procesar cosas grandes en pequeñas absorbibles, comienza en la boca, masticar hasta que el contenido bucal sea líquido y homogéneo.

A la hora de comer apagar pantallas, poner música tranquila, sentarnos con nuestro plato, entre bocado y bocado apoyar los cubiertos en la mesa y masticar conscientemente.

Almuerzo y cena

siempre una abundante ensalada cruda con aceite de oliva, sal rosada o marina y limón.

Añadir fuentes de grasas y proteínas saludables a todas nuestras ensaladas: palta, aceitunas negras, almendras o nueces activadas, queso crema de cajú o girasol (ver receta).

Algas: mineralizan y satisfacen. Añadir una cucharadita de té de algas nori en escamas o de espirulina en polvo a las ensaladas.

Condimentos: aceite de oliva, limón, sal rosada o marina.

Una ensalada así conformada es una comida completa.

Si tenemos deseos de algo más podemos incorporar una de las siguientes opciones:

Cereales integrales sin gluten: quínoa, mijo, arroz integral o yamaní o legumbres en forma de hamburguesas, en sopas de verduras, solas, con pesto o aceite de oliva.

Otra opción es una porción de proteína animal:
dos huevos duros (preferentemente ecológicos).

Pescado (merluza o brótola). Evitar atún de lata, salmón y trucha de piscicultura.

Pollo (preferentemente pastoril).

Carnes magras. (Preferentemente de pastura).

Siempre coccciones a la plancha, a la parrilla o al vapor.

Por la tarde:

Frutas frescas, un segundo jugo verde, frutas pasas (de uvas, de higos, de duraznos, de ciruelas), chía pudding (adjunto receta), infusiones, licuados con leches vegetales y frutas, frutos secos (nueces o almendras preferentemente remojadas/activadas).

No olvidar: Mínimo media hora diaria de caminata.

Unos minutos diarios de alguna práctica que relaje tensiones, que nos conecte con el presente, con el cuerpo, con nuestro ser:
Respiración consciente, yoga o meditación.

Realizar respiraciones conscientes varias veces al día.

La mente y la intensidad emocional funcionan al ritmo de la respiración.

Al realizar apneas (retener el aire) bajamos la intensidad y generamos espacio para que suceda algo distinto.

Tan simple como:

Vaciar los pulmones exhalando por boca.

Aguantar unos instantes con los pulmones vacíos.

Cuando necesitamos oxígeno inhalamos por las fosas nasales llenando completamente los pulmones.

Retenemos el aire con los pulmones llenos durante lo más que podemos.

Exhalamos por boca completamente. Retenemos. Repetimos de 3 a 10 veces.

Si es posible, por el sol para sintetizar vitamina D.

El sol como fuente de salud.

Le da vida a la tierra, la llena de energía.

Es lógico considerarlo como un recurso terapéutico más.

Tomar baños de sol durante 20 minutos una vez al día o durante 40 minutos tres veces por semana.

Favorece la síntesis de vitamina D, fortaleciendo los huesos, el sistema cardiovascular y previene enfermedades tumorales.

Observar el sol durante la primera hora desde el alba o durante la última hora antes del atardecer.

Es la base de la práctica del sungazing. Mirar directamente al sol por un periodo de 10 a 90 segundos. Activa la glándula pineal, la síntesis de melatonina, fortalece el sistema inmune, contribuye a desinflamar el organismo, relaja el sistema nervioso, mejora el estado anímico, disminuye los requerimientos alimentarios.

Algunos reemplazos de galletitas, pastas y panificados:

Si necesitamos algo rico y crocante podemos incorporar Galletitas marca santa María u otras similares que sean libres de gluten y de leche en polvo. O budines de trigo sarraceno. En buenos aires @sarracenopan.

Si tenemos deseos de chocolate incorporamos la marca Dr cacao (dietéticas).

Si estamos antojados de unas ricas pastas, incorporamos los tallarines matarazzo sin gluten u otras pastas similares libres de gluten y las acompañamos de un rico tuco al que le licuamos una palta o unas castañas de cajú y nos queda una riquísima salsa rosa.

Para generar un estado antiinflamatorio en el organismo, es fundamental respetar las reglas de combinaciones saludables de alimentos.

Higiene básica para regenerar nuestra energía finalizada la jornada laboral o después de cualquier situación estresante.

Primero descargar la tensión acumulada:

30 minutos de caminata enérgica u otro tipo de actividad física.

Luego hacer un reseteo energético:

Tomar una ducha caliente finalizando con unos segundos de agua fría.

Finalmente bajar un cambio:

Realizar 5 minutos de respiraciones conscientes reteniendo el aire lo más posible.

Al enlentecer los ciclos respiratorios (apnea), se enlentece el ritmo mental y emocional.

Disminuye el estado de alerta (SN SIMPÁTICO) y aumenta el tono parasimpático (relax, disfrute).

Esta rutina implica menos de una hora y libera horas de tensión acumulada, nos permite conectar con nosotros mismos, con las personas con las que compartimos nuestro hogar y con un espacio cotidiano de disfrute y distensión.

Es gratis y de autogestión :)

RECETARIO BÁSICO:

Jugos verdes

Incorporar uno por la mañana y otro por la tarde.

Los jugos verdes son la mejor fuente de calcio y hierro.

Por otro lado son una de las mejores fuentes de energía vital.

La tierra toma la energía del sol, las plantas transforman la energía del sol en nutrientes y energía utilizable a través de la fotosíntesis que se realiza en sus hojas.

Los humanos no cuentan con la enzima digestiva celulasa para romper la pared celular vegetal.

Es por ello que la mejor forma de capitalizar los nutrientes y la energía de las hojas verdes comestibles es a través de los jugos verdes filtrados.

En un vaso podemos incorporar medio atado de espinaca, con un mínimo trabajo digestivo, esa es la razón de licuar y filtrar.

Modo de preparación:

Colocar en la licuadora un vaso de agua filtrada, un puñado de hojas verdes y una fruta pelada y cortada.

Licuar y filtrar.

Para el filtrado utilizar una bolsa de hual. Pedirla en dietéticas como bolsa para filtrar leches de semillas y jugos verdes.

Para comenzar podemos realizar uno muy simple y rico como es jugo de 3 naranjas licuado junto con medio vaso de día y un puñado de hojas verdes y finalmente filtrado.

Luego podemos probar otras recetas más terapéuticas, con frutas de índice glucémico bajo y añadiendo verduras (pepino, apio) y mayor cantidad de hojas verdes.

Cuanto más verdes, verduras y menos azúcar, mayor su potencial terapéutico.

Opcionalmente, para potenciar su valor terapéutico, podemos añadir a nuestro jugo verde condimentos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales:

Cúrcuma: media cucharadita.

Pimienta negra: una pizca.

Jengibre: una rodaja.

Harina de vino: una cucharadita.

LECHE DE ALMENDRAS O GIRASOL.

200 gramos (una taza) de almendras o de semillas de girasol se remojan en un litro de agua durante toda la noche, al día siguiente se descarta el agua de remojo, se añade un litro de agua, se coloca todo en la licuadora, se licua muy muy bien y se filtra con una bolsa de hual que se compra en dietética como bolsa para filtrar leches de semillas y jugos verdes.

La leche así obtenida se conserva en la heladera hasta por 3 días.

QUESO CREMA DE SEMILLAS.

Para reemplazar queso crema realizar queso crema de cajú o girasol:

200 grs de castañas de cajú crudas (sin tostar) o girasol activadas.

Medio diente de ajo.

Jugo de un limón o un buen chorro de vinagre.

¼ Kg de tomates cherries bien maduros.

4 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Primero colocar en la licuadora los tomates cherries junto con el aceite de oliva, el limón, el ajo y añadir una cucharadita de té de sal marina. Licuar.

Añadir las castañas de cajú.

Licuar.

Conservar en la heladera hasta por 4 días.

CHÍA PUDDING

Poner en un bol por la noche en la heladera: Una cucharada soperas de semillas de chía, un vaso de leche de almendras, 3 dátiles troceados.

Al día siguiente licuar la preparación con frutillas, arándanos u otras frutas.

Puede añadirse cacao y una cucharadita de té de aceite de coco para favorecer el metabolismo del omega 3 de la chía.

Licuos/mousses.

Colocar en la licuadora: 1/4 Kg de frutillas licuadas o dos peras maduras o dos duraznos o dos pelones o un puñado de arándanos, una banana bien madura o 3 dátiles descaroizados, 2 dos cucharadas soperas de semillas de lino o chía previamente activadas.

Agregar agua o leche de semillas en la cantidad mínima necesaria para que pueda trabajar la licuadora.

Finalmente añadir una cucharadita de té de aceite de coco y licuar.

ADICCIÓN A LA ADRENALINA, PARA SENTIRNOS VIVOS

Muchos necesitamos estímulos permanentes para movilizar nuestras reservas de energía: adicción a cumplir con los objetivos que nos proponemos; adicción a cumplir con las expectativas propias y ajenas; adicción a ser aprobados, queridos, valorados. Vivir siempre al límite a nivel económico, corriendo detrás de cosas a pagar, y cuando generamos dinero inconscientemente buscamos algo en qué gastarlo para seguir corriendo detrás de la plata. Adicción a una forma de actividad física que nos mantenga exigidos al límite permanentemente; adicción a relaciones disfuncionales, en las que permanentemente nos hace sentir vitales el conflicto y la posibilidad de perder al otro; adicción al dinero y al poder, tener cada vez más nos da fuerza para seguir adelante. Podemos vivir sin tanta adrenalina, sin tanto estímulo, sin tener que estar allá arriba. La adrenalina nos permite obtener energía de nuestras reservas, pero a medida que se van agotando, estamos cada vez más propensos a enfermarnos, física, mental, emocional o espiritualmente. Al agotarnos buscamos compensación de algún modo. Con la comida, alcohol, tabaco, drogas, relaciones, cosas, poniendo nuestra salud en riesgo. Podemos vivir más livianos, aceptándonos y amándonos tal como somos hoy. Confiando en el devenir, en los tiempos y procesos de la vida. Soltando un poco el control, soltando es cómo se van dando las cosas, podemos confiar en la vida y encarar cada día con más confianza y con menor costo vital.

Si aspiramos a una salud integral debemos ser coherentes y estar atentos a nuestras necesidades. Si nuestro bienestar es una prioridad, se debe ver reflejado en gestos cotidianos de autocuidado en relación al descanso, nutrición, actividad física y relajación. Si realmente estamos comprometidos con nuestra salud, vamos a tener que invertir cotidianamente tiempo y energía en dicho proceso. No hay pastillitas mágicas, ni suplementos, ni alimentos estelares, hay compromiso, una actitud inquebrantable de querer sanar y estar bien. Un cambio de alimentación requiere un cambio de CONSCIENCIA.

Según cómo sean nuestros pensamientos y emociones, así serán los alimentos que nos va a pedir el cuerpo. No hay disociación, hay integración; si en nosotros hay paz, amor y equilibrio, el cuerpo naturalmente nos va a pedir mayormente alimentos frescos y vitales. Si estamos tensionados, estresados,

enojados y con cuestiones no resueltas, el cuerpo naturalmente nos va a pedir alimentos que anestésien. El atracón es querer anestesiarse desesperadamente una sensación que nos molesta. Lo primero es permitirnos sentir y reconocer que hay malestar interno, muchas veces lo confundimos con hambre. Después de reconocer que estamos cargados, descargar, mover esa emoción, bajarla al cuerpo, realizar alguna forma de ejercicio o movimiento que movilice la química corporal de tensión: cortisol, hiperlipemia e hiperglucemia, energía disponible que si no se moviliza se transforma en malestar interno (nos sentimos mal) e hiperactividad mental, no nos para la cabeza entonces buscamos algo con que anestesiarnos para no sentir tanta locura.

El secreto del éxito en un camino hacia la salud integral es subordinar la mente al corazón. En el fondo, si hacemos el silencio suficiente y descargamos las interferencias que genera el estrés crónico, cada persona sabe intuitivamente qué es lo que necesita para sanar.

Lo siguiente es confiar en esa información y dejarnos guiar por ella. Soltar el timón e ir fluyendo con lo que sentimos momento a momento; dejar de programar y especular, simplemente ser. Dejar de definir y de definirnos, simplemente ser. La alimentación es el medio, sanar es el fin. La alimentación brinda el contexto de claridad mental, confianza y energía vital para ir materializando los cambios que requiere nuestra vida. Todo lo que vamos sanando, con nosotros mismos, en nuestros vínculos, en relación al manejo de las tensiones cotidianas, en el aspecto laboral, en el priorizar nuestras necesidades de alimentación, actividad física, descanso, relajación y propósito de vida es lo que finalmente nos permite ir sanando todos los niveles de nuestro ser.

CÍRCULO VIRTUOSO O CÍRCULO VICIOSO

Es llamativo que prácticamente todas las personas que ponen en orden su cuerpo físico, su mente y sus emociones, tienen la experiencia de una realidad más profunda e integrada, aunque sea en forma vaga y fugaz. En la mayoría de los casos en los que afinamos lo suficiente el instrumento que somos, llegamos a desidentificarnos de nuestras estructuras mentales de pensamiento repetitivo y constante y podemos sintonizar con una realidad más profunda, más íntegra, más divina.

Si nuestra vibración física, mental y emocional es baja, vamos a estar sintonizados con el noticiero, con la tragedia, con la crisis, con el miedo. Si cambiamos la calidad nutricia y vibracional de lo que comemos, si empezamos a mover el cuerpo y a liberar tensiones, si bajamos frecuencia mental a través de algo que nos relaje o distienda, recién ahí vamos a poder experimentar que hay algo más allá de lo cotidiano.

Lejos de ser parte de un conjunto de creencias o dogmas, la fe es consecuencia de la experiencia de un amor que trasciende lo humano. La experiencia de dios o de la divinidad es justamente eso. Al menos por un instante sentir un amor que excede nuestra comprensión racional y que a la vez le da sentido a todo. No importa el nombre de ese "algo más" divinidad, amor, dios, esencia, ser. No importa comprenderlo intelectualmente en términos humanos, sino tener una vaga experiencia de esa realidad que nos excede y nos sostiene a la vez.

Uno que sabía dijo: "Yo soy amor. Yo y el padre somos uno y ustedes semejantes. Milagros mayores que éstos harán ustedes". A veces cuesta comprender, si hay una divinidad que está en todo, ¿cómo puede ser que me enferme? ¿No era que el amor divino siempre busca la expresión de nuestra mayor felicidad? La enfermedad justamente suele tener lugar cuando nos alejamos de nuestra mayor felicidad. Cuando no nos ocupamos siquiera de nuestras propias necesidades nutricias, de ejercicio físico, de distensión. Cuando nos dedicamos a algo que no es para nosotros, que no tiene que ver con nuestras capacidades más profundas, que no tiene que ver con nuestro propósito de vida. Cuando sostenemos vínculos basados en la interdependencia, en el conflicto, en el desencuentro.

Algo que nos apasione, gran fuente de salud.

Encontrar una actividad que nos hace acostarnos ansiosos a la noche porque sea el día siguiente para hacerla: sea un deporte, arte, lo que sea que despierte ese entusiasmo de niño que habita en nuestro corazón.

Hacer nada

Disminuye el cortisol, fortalece el sistema inmune y previene la enfermedad cardiovascular.

La esencia de la meditación.

Tomarnos unos minutos al día para quedarnos quietos. Acostados o sentados.

Dejar de pensar intencionalmente, aunque el pensamiento espontáneo/repetitivo siga

presente. Permanecer unos minutos en ese estado, con diez minutos al día es suficiente.

Nuestra mayor tarea es hacer lo que tengamos que hacer para sentirnos plenos y realizados, desde ese lugar habremos mejorado esa parte del mundo que depende de nosotros. La decisión de sanar es una actitud de vida, nos permite trascender las conductas adictivas y nocivas e incorporar todo aquello que genere salud y bienestar a todo nivel.

Aprendemos por consciencia o por dolor.

La enfermedad es una forma de dolor. Es maravilloso poder incorporar a nuestra vida todas aquellas cosas que nos plenifiquen y fortalezcan nuestra salud, desde la salud, y no necesitar más de la enfermedad para rectificar. Esa es la base del cambio de paradigma de salud. El amor es el nutriente más elemental, terapéutico y necesario que podemos darle a nuestro cuerpo. La medicación puede ser útil mientras nos reeducamos en una forma de vivir que fortalezca la salud. El sostener la salud mediante fármacos de por vida es muy poco sustentable para nuestra fisiología. Hay casos en los que puede ser necesario. ¿Qué pasaría si los que preparan alimentos y fármacos tuviesen como primer objetivo la salud? ¿Qué pasaría si dispusiéramos de una cobertura en salud orientada en primer lugar al fortalecimiento de la misma a través de prácticas de autogestión? ¿Y si recuperamos nuestro rol y nuestra responsabilidad acerca de nuestro nivel de salud y plenitud? ¿Qué pasa si pasamos de la competencia a la cooperación?

Es relativamente fácil estar presentes en momentos de conflicto o de realización. La cuestión aparece en los momentos intermedios, en los cuales la intensidad del instante es menor, por ende aparece la mente y procesamos las emociones de angustia referente al pasado o ansiedad referente al futuro.

Cuando no nos permitimos transitar los estados mentales y emocionales densos, aparece la necesidad de anestesia mediante: la comida, el cigarrillo, el alcohol, la

hiperactividad, la tecnología, etc. Podemos volvernos adictos a las situaciones conflictivas, a las personas, al trabajo y a cualquier cosa que nos genere la intensidad suficiente como para olvidarnos de nuestros pensamientos y de nuestras emociones al menos por un instante. Toda herida para ser sanada requiere que atravesemos un período inicial de dolor. Muchas veces escapamos al dolor que nos generan nuestros conflictos no resueltos y los encajonamos, limitando así nuestra capacidad de amar, de amarnos y de expresar nuestro ser en plenitud.

El uso excesivo de tecnología es el principal factor de falta de tiempo y energía.

Realizar la experiencia de 7 días evitando ver series, televisión y usar el teléfono lo indispensable y van a experimentar como se les alarga el día y disponen de tiempo para: entrenar, cocinarse, meditar, etc.

Necesitamos café y estimulantes en general ante la ausencia del hábito de meditar. Al disminuir la frecuencia mental, la energía del sistema nervioso se regenera. Luego volvemos al ruedo renovados sin necesidad de ninguna sustancia exógena.

Agotamiento por exceso de energía.

Ejemplo: muchas veces al finalizar la jornada laboral sentimos agotamiento por exceso de energía mental y emocional. Allí es cuando precisamos movernos para equilibrar la mente con el cuerpo, el bien conocido cable a tierra. Si al salir del trabajo pasamos por un gimnasio o por una plaza y nos movemos un rato, probablemente regresemos a nuestros hogares con energías renovadas (y toda la familia agradecida). Cuanto más usamos nuestra mente en nuestro trabajo, más tenemos que equilibrar la energía mental con energía física de movimiento.

Otra fuente de energía es acostarnos a hacer nada (meditar) durante 20 minutos al día. Muchas veces estamos agotados a nivel físico y mental pero no se nos da dormirnos, en ese caso la meditación acostados es un excelente recurso para recargar las pilas.

El contacto con la naturaleza : tan importante como comer es pasar unas horas al día al aire libre. Sea en nuestro patio, balcón, terraza, en una plaza o en cualquier espacio descubierto. Si nuestro trabajo es dentro de un edificio sentados, para regenerar nuestra energía vamos a tener que estar afuera de un edificio y en movimiento. Sentido común.

La mayor fuente de energía es el amor, no el intencionado sino el sentido. En ese momento en el que sentimos esa energía en nuestro corazón, nuestra capacidad

es ilimitada, a ello se refería Jesús cuando decía que milagros mayores que los suyos

haremos nosotros.

Todo en nuestra vida es para bien: las crisis, las ansiedades, las angustias existenciales, los conflictos vinculares, las enfermedades, los dolores corporales. Todo es para que aprendamos a amarnos y a acercarnos en forma cada vez más profunda y frecuente a un estado de amor, confianza y plenitud. Todo el viaje, Todas las ansiedades, angustias, dolores y enfermedades; fueron para volver a nosotros mismos. Para conectar con el amor, hacia nosotros, hacia los demás, hacia la vida.

Nos anestesiarnos para ser engranajes de un sistema. Una persona que trabaja varias horas al día en algo que no lo plenifica, que vive alejada de la naturaleza, es probable que necesite anesthesiarse con harinas, queso, azúcar, alcohol, tabaco o pantallas (tecnología) para adormecer su malestar, para no sentir. Esto sostenido en el tiempo nos lleva a enfermarnos y cuando el cuerpo manifiesta los síntomas del desequilibrio, volvemos a anesthesiarlo con fármacos. Y así andamos, adormeciéndonos para sostener modos de vida que no nos plenifican. Mucho más íntegro es realizar los cambios que correspondan para que nuestro día a día sea pleno. De ese modo es mucho más fácil prescindir de los anestésicos cotidianos.

EPIGENÉTICA Y BASES BIOQUÍMICAS DE LA SALUD CELULAR

El biólogo celular Bruce Lipton hizo el siguiente experimento, tomó células madre de idéntica información genética (ADN) y las colocó en diferentes medios de cultivo. En un medio se desarrollaron células musculares, en otro óseas, en otro adiposas y en otro tumorales. Todas tenían los mismos genes, los cuales se expresaron en modo diferencial según su ambiente. De este modo dió lugar a una nueva disciplina científica, la epigenética (lo que rodea a los genes) y demostró que lo más importante en el curso de una enfermedad es el medio celular, el cual podemos modificar drásticamente con nuestros hábitos de vida. Según el ambiente que generemos mediante nuestros hábitos de vida, aún estando presentes los genes que predisponen a la enfermedad, podemos frenar su expresión y, por ende la enfermedad no se manifiesta.

Una célula sana está rodeada por su entorno celular particular, el cual tiene las siguientes particularidades:

- Es alcalino.
- Rico en oxígeno y micronutrientes.
- Depurado o libre de toxinas.
- De elevada frecuencia vibracional (amor).

Por el contrario, una célula tumoral o enferma, se desarrolla en un medio enfermo:

- Ácido.
- Carente de oxígeno y micronutrientes.
- Rico en toxinas metabólicas y sintéticas.
- De baja frecuencia vibracional (miedo).

Podemos modificar las características del medio celular o del líquido extracelular modificando nuestros hábitos, mente y emociones.

EL ALIMENTO ES NUESTRA PRINCIPAL FUENTE DE SALUD O DE ENFERMEDAD

El alimento es nuestra principal fuente de salud o de enfermedad, es el mayor volumen de sustancias que ingresa a nuestro sistema sobre el cual tenemos posibilidad de elección. Es la materia prima para que todo funcione en armonía o en estado de supervivencia. El alimento es una fuente de energía cuando comemos lo justo y necesario para satisfacer nuestro apetito, cuando comemos de más es una fuente de anestesia para satisfacer nuestras necesidades emocionales. Hoy en día debido a nuestra forma de vida la mayoría de las personas se encuentran en estado de supervivencia. Tomando nutrientes y energía de nuestras reservas hasta llegar al

estado de agotamiento mental, emocional y físico. Más que nunca la necesidad de cambio es imperiosa.

Es tan maravilloso ver el cambio de vida en las personas, verlos siendo artífices de su salud en todos los niveles del ser. El cuerpo agradece cada gesto de cuidado que le brindamos, el sentirnos livianos, enérgicos, sanos es tan gratificante. Ningún alimento ni sustancia genera tanto placer como el sentirnos bien, integrados, claros.

No hay que preocuparse por la salud, solo hay que ocuparse. La salud y el conocimiento son herramientas de liberación. El contar con herramientas para la autogestión de nuestra salud es un derecho, aplicarlas es nuestro deber y se relaciona con el amor que tenemos para con nosotros mismos y para con la vida. La persona sana tiende a consumir menos: Menos comida, menos fármacos, menos productos cosméticos o de higiene corporal. La salud plena nos lleva a ahorrar dinero, a necesitar menos, a ser más libres. Pero todo eso...no es negocio. Aprendiendo a gestionar nuestra libertad, nuestros vacíos, dejamos de tapar los huecos con comida, alcohol, obligaciones, trabajo, vínculos adictivos, tecnología, adicciones. Evitamos llenar los silencios con palabras, nos permitimos ser. Un cuerpo sano es Naturalmente bello.

Para vernos bien también va por el Lado de la salud, salud que aflora desde adentro hacia afuera, sin necesidad de productos de cosmética ni tratamientos externos. Si queremos paz en el mundo debemos comenzar por paz en nuestro cuerpo, dándole lo que necesita en materia de descanso, ejercicio cotidiano, priorizando lo que lo nutre y depura; evitando lo que lo irrita, inflama, intoxica. Podemos dar lo que tenemos, expandir lo que somos, transmitir lo que vivimos. Muchas veces postergamos el cuidarnos o el ocuparnos de nuestra salud por cuidar de un familiar o por ocuparnos de nuestros hijos. La mejor forma de ayudar a nuestra familia y a la sociedad es estando bien nosotros. "Es que quiero lo mejor para mis hijos y mi familia": un hijo con una mamá feliz y un papá feliz, es un niño feliz. Si tenemos sobrepeso, estamos cansados, padeciendo dolores articulares o enfermedades, nuestra capacidad de ayudar se ve disminuida. El servicio es maravilloso y le da sentido y entusiasmo a nuestras vidas. Ese servicio debe ser desde la integridad, desde la salud, desde el bienestar. Todos los grandes maestros de la historia como Jesús o el Buda primero se ocuparon de integrarse, de sanar su cuerpo, mente y emociones. Desde esa integridad cada paso que dieron en la vida fue un acto de servicio que trascendió los milenios. Es por eso que cuantas más responsabilidades tengamos, mayor debe ser nuestro compromiso para con nosotros mismos. Poniendo atención en nuestro alimento, en el ejercicio cotidiano, en atender el estado de nuestra mente y de nuestras emociones.

En la medida que nos ocupamos de nosotros, podemos tomar responsabilidad por la

vida de otros, no podemos dar lo que no tenemos. No podemos transmitir lo que no tenemos integrado en nuestras propias vidas: "Ama a tu prójimo como a tí mismo".

Es preferible compartir e invertir menos tiempo en el servicio, pero de mayor calidad, desde una mayor integración, salud y plenitud. Así nuestra sola presencia consciente y amorosa es transformadora. Mucha gente es buena y servicial para con los otros. El desafío es integrarlo con ser buenos y atentos para con nosotros mismos, para con nuestras necesidades básicas de alimentación saludable, ejercicio y relajación cotidiana. Para con nuestras necesidades más profundas de búsqueda de paz, sentido y propósito de vida. Queremos paz mental Y equilibrio emocional: empecemos por generar paz en nuestro cuerpo y equilibrio en nuestra fisiología. Un cuerpo tóxico y desequilibrado, genera pensamientos tóxicos e inestabilidad emocional. La calidad de nuestro alimento condiciona la calidad de nuestro pensamiento y de nuestras emociones. La comida es una fuente de salud primero, y una fuente de placer en segundo lugar. Desde esta concepción es fácil seleccionar qué alimentos son adecuados y cuáles no. Recuperar el sentido común.

Ningún animal en la naturaleza modifica sus alimentos mediante cocción, volvamos a lo natural. A medida que comenzamos a sentirnos mejor, aprovechemos ese bienestar y esa energía para profundizar en una forma de vida cada vez más saludable, cada vez más plena. Frecuentemente hacemos lo contrario, hago cualquiera, total, ya me siento mejor. La mente adictiva siempre quiere poner un palo

en la rueda, siempre está buscando una buena excusa para hacernos retroceder. Ningún alimento puede darnos más placer que el sentirnos enérgicos, sanos, libres de todo dolor.

ALIMENTOS QUE GENERAN ALCALINIDAD, APORTAN OXÍGENO, ENZIMAS Y DESINTOXICAN:

- Verduras crudas.
- Semillas y frutos secos activados (remojados durante 6 horas).
- Palta y aceitunas negras.
- Brotos y germinados: Brotes de alfalfa, lentejas, mostaza, fenogreco, mung, etc.

-Frutas de bajo índice glucémico: limón, pomelo, manzana verde, arándanos, frutillas, frutos rojos.

La cocción genera pérdida de enzimas, micronutrientes, oxígeno y acidificación del medio celular. Es importante que en todas las comidas predominen los alimentos crudos. Si queremos vitalidad en nuestra vida nuestros alimentos deben ser frescos, vivos, energéticos. Qué más vital que una semilla activada (remojada durante una noche), que una fruta o verdura fresca, que una hoja verde.

Alimentos que favorecen el desarrollo de las células tumorales o enfermas o disfuncionales:

Los más dañinos son los siguientes, refinados, procesados y lácteos:

harina blanca, azúcar blanco, leche, queso y alimentos enlatados, carnes procesadas (salchichas, hamburguesas, jamón y otros fiambres). Carne vacuna de feedlot (criadas en galpones), aves criadas en jaulas alimentadas con alimentos transgénicos y hormonas, peces de piscicultura (salmón y trucha).

Es importante evitarlos lo más posible, salvo en algún evento o fiesta.

El pescado de pesca (merluza o brótola), la carne de vacas criadas a pasto, el pollo pastoril y los huevos ecológicos pueden consumirse ocasionalmente según las necesidades y elecciones de cada persona.

El estado del sistema digestivo tiene profunda influencia en el estado de la mente. El 90% de la serotonina, neurotransmisor antidepresivo, inicia su síntesis en el intestino. Cuanto mayor equilibrio presentemos a nivel digestivo (alimentación, flora, función hepática e intestinal) mayor equilibrio experimentaremos en nuestra mente y en nuestras emociones.

EL CAMBIO

El que está preparado para un cambio, necesita información y apoyo. El que no está preparado, necesita mucho, mucho, pero mucho, amor. El cambio implica un compromiso total para con nosotros mismos, implica desaprender todos los patrones que nos mantienen estancados, es soltar lo conocido para dejar entrar lo nuevo. Es invertir menos energía hacia afuera para poder ocuparnos de nuestras necesidades más profundas. Seguimos trabajando, ocupándonos de nuestras familias y obligaciones, pero desde un lugar nuevo. Ya no nos postergamos, ya no nos dejamos en segundo lugar. Hacemos lo que tenemos que hacer pero desde la integridad, desde la salud, desde el autocuidado.

Tomar las riendas de nuestra salud es un proceso lleno de obstáculos y excusas.

Implica hacerlas conscientes y buscar los recursos dentro nuestro para trascenderlas. Implica dejar de proyectar a futuro, dejar de postergarnos, para empezar a vivir un presente en el cual nuestro bienestar en todos los niveles del ser es prioridad. Por supuesto que va a requerir invertir tiempo y energía en nosotros. Es un acto de servicio. Todos los grandes maestros de la historia lo hicieron, primero se integraron y luego transformaron el mundo a cada paso que dieron desde la integridad. Ocuparnos de nosotros mismos es el mayor servicio que podemos brindar a nuestras familias y a la sociedad toda. El cambio es de adentro hacia afuera; de a una persona por vez, empezando por nosotros.

Una persona plena está permanentemente atenta a sus propias necesidades y a las de su entorno. El que vive el bienestar integral solo desea expandirlo para con todo su entorno. A medida que crece el amor dentro nuestro, solo quiere expandirse.

Cuidar Nuestra Energía. Quienes dan mucho también necesitan darse mucho, ocuparse de sus necesidades. Cuanto más nos integramos, más podemos ayudar a otros. El punto del servicio en equilibrio es hacerlo desde el sentir, desde ese lugar es bastante claro el hasta dónde sí y cuándo poner un límite. El ego nunca puede

conformarse, nunca es suficiente, siempre podríamos haber hecho algo más, algo mejor. Cuando damos de más, a pesar de nosotros mismos, es porque no aceptamos nuestras limitaciones, nuestra humanidad, es ahí cuando el servicio puede ser peligroso para nuestra salud. Muchas veces nos ocupamos excesivamente de los demás para evadirnos de nuestras propias cuestiones no resueltas, para buscar aprobación, para

sentirnos útiles, valiosos, necesarios. Si podemos amarnos con nuestras limitaciones, si podemos brindarnos sólo cuando lo sentimos, y retirarnos cuando lo necesitamos, el servicio es maravilloso. Si buscamos ayudar desde un espacio de desequilibrio interno, de agotamiento, es muy limitado lo que podemos hacer. Si servimos desde la integridad, nuestra capacidad es ilimitada: "Milagros mayores que

éstos harán ustedes". Es por ello que merece la pena invertir tiempo y energía en nosotros mismos, y lejos de ser un acto de egoísmo, es un acto de amor hacia nosotros mismos que luego se expande a todo nuestro entorno. Ir despacio. El único lugar adonde tenemos que llegar es a nosotros mismos, a nuestro equilibrio. Haciendo mucho o haciendo poco o, más bien, permitiéndonos los momentos de mucha actividad y los momentos de escasa actividad, de introspección y reflexión. Es como si corriésemos a alcanzar algo.

Muchos corren toda su vida para ir alcanzando las expectativas que tienen de sí mismos y de la vida. Lo paradójico es que muchas veces alcanzamos el éxito en términos materiales y profesionales. ¿Y qué sucede luego? Aparece la insatisfacción de haberlo hecho a un costo demasiado elevado para nosotros mismos. ¿Era necesario hacerlo de esa manera? ¿No había otra manera más orgánica? Ir despacio es ir funcionando en el mundo pero en sintonía con nosotros mismos, respetando nuestros ciclos internos, sin apuro, sin tanta exigencia, más livianos, más amables con nosotros mismos, con nuestras expectativas, con las expectativas sobre nosotros mismos que tienen los otros y la sociedad. A medida que vamos encontrando la forma de funcionar en el mundo y a la vez hacerlo desde un espacio de integración interna, nuestra capacidad de acción y de influencia en nuestro entorno se va expandiendo. Si lo hacemos desde un espacio de desequilibrio, vamos logrando cosas externas y vamos

desintegrándonos en el plano interno en simultáneo. De esa manera nada que logremos genera satisfacción profunda y duradera.

La búsqueda de la salud es, a fin de cuentas, la búsqueda de la felicidad: estado de comunión con nuestra vida tal como es en el momento presente. Cuando somos felices todos nuestros parámetros metabólicos e inmunológicos tienden a la salud. Un sistema inmune indemne no da lugar a tumores, infecciones ni

inflamaciones. La balanza del dar y el recibir tiene que estar en equilibrio. Si damos mucho hacia afuera, tenemos que invertir tiempo y energía en ocuparnos de nuestras necesidades. Si esa balanza se desequilibra tendemos a compensar con hábitos adictivos como el consumo de harinas, lácteos, azúcares, alcohol, tabaco, etc. Cuando nos ocupamos de nuestras necesidades más profundas necesitamos mucho menos de todo eso.

Todo síntoma físico, dolor o enfermedad tienen una razón de ser en sí mismos.

Siempre hay algo para revisar, para modificar, para resignificar, para comunicar, para soltar, para elaborar. Los síntomas físicos son siempre nuestros aliados. En lugar de ir corriendo hacia algo que anestesia el síntoma debemos profundizar en la causalidad del mismo. Una vez resuelto esto es muy probable que el síntoma resuelva, disminuya en intensidad, o al menos al comprender su razón de ser, podemos llevarlo de un modo mucho más liviano e íntegro. Todo dolor físico, mental o emocional disminuye en intensidad al observarlo con presencia y atención plena, en estado de total entrega y aceptación, sin apuro en que desaparezca. Evitando pensar en qué vamos a hacer o a dejar de hacer para que ese dolor se modifique. Si nos resistimos al dolor, generamos sufrimiento adicional. Hay que estar muy atentos a desestimar la información mental y emocional que se derivan del dolor. Cuanto más nos enganchamos en ese círculo vicioso, mayor es la intensidad del sufrimiento y menor nuestro poder para trascenderlo y seguir avanzando en nuestras vidas. En cambio, al observar lo que sentimos, sea lo que sea, en estado de total presencia, aceptación y entrega, generamos un espacio, un vacío del cual emerge todo lo que tenemos que saber y hacer para que finalmente la cuestión se encauce hacia su resolución. Si enfermaste y quieres recuperar tu salud, modifíca el patrón de emoción, pensamiento, alimento y ejercicio que te llevó a enfermarse; por patrones que fortalezcan tu salud. La comodidad y el apego a lo conocido muchas veces nos lleva a enfermarse. La resistencia a lo nuevo, el miedo a la incertidumbre y la incomodidad de lo desconocido son inherentes a todo proceso de cambio. Estar fuertes, enraizados, firmemente anclados a tierra; sintiendo una capacidad física tal que desplazarnos de un lugar a otro caminando o realizar un esfuerzo físico sea más un disfrute o un desafío que un pesar. Incrementa nuestra capacidad de acción y de manejo de la energía. Incrementa nuestro entusiasmo vital, nuestras ganas de hacer cosas, conocer lugares, de tener experiencias nuevas.

Una de las principales causas de enfermedad es que no evacuamos nuestras tensiones cotidianas mediante el movimiento o ejercicio diario. Si estamos tensos tendemos a sentirnos mal, a la hiperactividad mental (pensamos demasiado) lo cual nos suele llevar a compensar con hábitos poco saludables para intentar relajarnos o disfrutar de algo. El verdadero disfrute está dentro nuestro, no fuera. Deviene de hacer algo que me genera bienestar, no de una sustancia/alimento. Lo natural para

el hombre es vivir en movimiento y al aire libre, al menos una hora al día deberíamos estar en esa situación. Como para no perder la cordura, el sentido común y nuestra naturaleza.

CONCEPTOS BÁSICOS PARA EL USO TERAPÉUTICO DE LA ALIMENTACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE UN ALIMENTO SALUDABLE

Son nutritivos, vivos, vitales, enérgicos, sin procesamiento, frescos; por ejemplo:

-Las verduras crudas y **frutas (particularmente las de índice glucémico bajo: manzana verde,**

pomelo, frutillas, arándanos, frutos rojos, limón, lima).

-Semillas y frutos secos, especialmente cuando están activados (remojaos durante una

noche).

-Algas (Nori en escamas, añadir una cucharada en las ensaladas).

-Prebióticos: kéfir, Chucrut, kimchi.

FUENTES DE CALCIO

Hojas verdes en forma de jugos filtrados, semillas y frutos secos activados, leches de semillas, sésamo.

FUENTES DE HIERRO

-Hojas verdes en forma de jugos filtrados, semillas y frutos secos activados, espirulina.

-Las frutas y verduras y algas en general también son fuentes saludables de hierro y calcio.

CARACTERÍSTICAS DE UN ALIMENTO PERJUDICIAL.

Está procesado/industrializado/artificializado, vacío en energías vitales y nutrientes, cocido. Alimentos a evitar:

-Enlatados, productos con conservantes, con edulcorantes artificiales como el aspartamo, el ciclamato o la sacarina.

-Azúcar blanco.

-Lácteos.

-Trigo, harinas con gluten (blanca o integral).

-Soja.

LÁCTEOS Y SALUD

Ningún mamífero en su adultez amamanta, y menos toma leche o sus derivados de otra especie. Por sentido común los lácteos no son alimentos fisiológicos para el hombre. Generan permeabilidad intestinal, inflamación, acidificación. Un cuerpo inflamado y acidificado no retiene el calcio, incrementa su eliminación, es por ello que las poblaciones que tienen mayor consumo de lácteos tienen mayores índices de osteoporosis y fracturas asociadas.

GLUTEN DE LAS HARINAS DE TRIGO Y SALUD

El gluten del trigo al igual que las proteínas de los lácteos generan hiperpermeabilidad intestinal. El 80% de nuestro sistema inmune se encuentra en el intestino. Cuando consumimos a diario harinas o lácteos, sus proteínas interactúan con la mucosa gastrointestinal incrementando su permeabilidad de forma que pasan al torrente sanguíneo y a los nódulos linfáticos alimentos mal digeridos, microorganismos y toxinas ante las cuales el sistema inmune responde mediante una reacción inflamatoria. Esto debilita nuestra inmunología, siendo propensos a infecciones e inflama nuestro organismo. La inflamación crónica producida por el cotidiano consumo de harinas de trigo y productos lácteos es la base de muchas patologías que debilitan la salud.

Trofología

¿Por qué combinar adecuadamente los alimentos? Alimentarnos, masticar, digerir, asimilar, distribuir y nutrir. Proceso que implica convertir alimentos complejos en nutrientes simples para ser absorbidos, asimilados, distribuidos y utilizados por cada célula del organismo.

Cada comida es un mensaje para el organismo, cuanto más simple sea este mensaje, más fácil es decodificarlo, menor esfuerzo digestivo requerido y mayor es el aprovechamiento de los nutrientes, a un menor costo metabólico.

Al ingerir comidas demasiado complejas, incorporando en una misma ingesta alimentos incompatibles entre sí, generamos malestar digestivo, fermentación y putrefacción a nivel intestinal.

Este desequilibrio circula por la vena porta desde el intestino hacia el hígado, sobrecargando su función de procesamiento y distribución de los nutrientes de la dieta.

Por otro lado se dificulta la función depurativa hepática de gestión de toxinas metabólicas y ambientales para su posterior expulsión a través de la bilis.

Si la función hepática se ve sobrecargada, las células de todo el organismo se nutren en forma ineficiente y eliminan toxinas en forma insuficiente, acidificando el medio y dificultando la perfusión tisular de oxígeno.

Esas son las bases de muchas enfermedades crónicas.

TROFOLOGÍA BÁSICA O COMBINACIÓN SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS:

- 1) Las frutas antes de las comidas. Nunca de postre.
- 2) Evitar ensaladas de frutas. Un tipo de fruta por vez, especialmente: la sandía, el melón y los cítricos que se consumen solos y preferentemente en ayunas o pasadas 4 horas de la última comida.
- 3) Proteínas animales: consumirlas siempre acompañadas de ensaladas. Nunca junto a almidones ni azúcares: papa, batata, choclo, harinas, cereales, legumbres o azúcares.
- 4) Evitar mezclar en una comida dos tipos de almidones diferentes.

TIPOS DE ALMIDONES

- Hortalizas tipo C: papa, batata, choclo.
- Cereales: arroz, quinoa, mijo, avena, trigo, etc.
- Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos.
- Consumir uno solo de los anteriores por comida.

TROFOLOGÍA EXTENDIDA.

REGLAS DE COMBINACIONES DE ALIMENTOS

OBJETIVO: respetarlas al menos en el 80% (8 de cada 10) de las comidas.

ACLARACIÓN: las reglas de combinaciones hay que respetarlas sobre todo cuando consumimos alimentos poco fisiológicos como los almidones, las carnes y los lácteos. Cuando comemos fisiológico (frutas, verduras, algas y semillas activadas) es menos importante ya que estos alimentos están mejor adaptados a nuestra fisiología.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Almidones:

*Son:

- Cereales: trigo, pan, pastas, avena, arroz, quínoa, mijo, sémola, centeno, amaranto.
- Legumbres: lentejas arvejas, porotos, garbanzos.
- Verduras tipo C: papa, batata y choclo.

REGLAS DE COMBINACIÓN DE ALMIDONES

- evitar combinar 2 tipos distintos de almidones entre sí.

Ej.: pan y lentejas – lentejas y arroz- arroz y papa

* No se combinan almidones con proteínas fuertes. Ej.: pan y queso de vaca.

* No se combinan con azúcares. Ej.: azúcar blanco, integral, miel, frutas dulces y todas las frutas ácidas.

No se combinan con condimentos ácidos: vinagre, limón.

PROTEÍNAS FUERTES. (requieren inversión de mucha energía y enzimas para su digestión):

Son: Carnes, quesos, huevos, tofu, seitán.

REGLAS DE COMBINACIÓN DE PROTEÍNAS FUERTES.

-combinan BIEN con verduras, con la excepción de la papa, la batata y el choclo que son considerados almidones con los cuales las proteínas fuertes combinan mal.

-Combinan BIEN con Frutas semiácidas y ananá.

Siempre comer las frutas antes (de entrada). Si se toman de postre, esperar al menos una hora y media. Un té de hierbas digestivas ayuda a esperar.

Combinan bien con condimentos ácidos: vinagre, limón.

-Combinan MAL con:

*Evitar comer distintas proteínas fuertes en una misma comida.

Ej.: queso y huevo. atún y huevo

*Evitar combinarlas con almidones. Ej.: queso con lentejas, pan con queso.

*Evitar combinar con azúcares o frutas dulces.

Ej.: queso y dulce, cheesecake (queso y azúcar), tarta de ricota.

Proteínas DÉBILES (requieren poca energía para digerirse):

Tienen un ALTO VALOR BIOLÓGICO:

-Semillas y Frutos Secos: Girasol, sésamo, lino, chía, nuez, almendra, cajú, pará, avellanas, maní.

-Frutas Oleaginosas: palta y aceitunas negras. evitar combinarlas con azúcares y frutas dulces.

EN UNA ALIMENTACION FISIOLÓGICA LAS SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y PALTAS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE PROTEÍNAS DE LA DIETA.

Evitar combinar las proteínas débiles con azúcares y frutas dulces.

FRUTAS

*Consumir siempre media hora antes de las comidas (excepción papaya y piña que pueden tomarse de postre por su gran contenido enzimático).

Melones: melón, sandía. * Van solos. *Son de rápida digestión. Luego de 20 minutos se puede comer otra fruta.

Frutas Ácidas:

Ananá o piña, maracujá, kiwi y

Cítricos: (naranja, pomelo, limón, mandarina)

*Cítricos "VAN SOLOS" evitar comer otros alimentos una hora antes y una hora después de ingerir cítricos.

*Piña combina bien con proteínas fuertes es la excepción junto con la papaya que pueden tomarse como postre luego de una comida con carne, queso o huevos.

Frutas Semiácidas: manzana, ciruela, durazno, melón, papaya. *Combinan bien con todo.

Frutas Dulces: banana, uva, caqui, higos, dátiles

*Evitar combinar frutas dulces con almidones, proteínas y frutas ácidas. Ej.: banana y ananá.

*Evitar combinar con proteínas débiles. Ej.: semillas, paltas.

Verduras: al igual que las frutas semiácidas "VAN BIEN CON TODO". Excepto: papa, batata y choclo que siguen las reglas de los almidones.

Semillas y grasas:

Consumir las semillas preferentemente activadas (remojadas durante una noche) o molidas.

comer 1 o a lo sumo 2 alimentos grasos o semillas por comida.

Ejemplo: ensalada de lechuga y palta con aceite de oliva y semillas de chía molidas. Contiene 3 tipos de alimentos grasos distintos y al cuerpo le cuesta más trabajo digestivo procesarlos todos juntos.

Consumir más grasas omega 3(lino chía), saturadas crudas como las del coco y monoinsaturadas como las del aceite de oliva.

Consumir menos grasas omega 6: aceite y semillas de girasol, de maíz.

LAVADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Colocar un tapón en la pileta de la cocina y tapar de agua las verduras. Añadir media taza de vinagre blanco o de alcohol y dejar reposar 20 minutos. Finalmente enjuagar. Colocar las hojas verdes en tupperes o contenedores en la heladera. De

este modo a la hora de realizar un jugo o una ensalada, ya contamos con todos los ingredientes limpios y frescos para ser utilizados.

ORGANIZACIÓN COTIDIANA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. UNA RUTINA QUE FORTALECE LA SALUD Y PREVIENE LA ENFERMEDAD

El amor es la fuerza impulsora de todo cambio. El amor por la vida es lo que permite sustituir hábitos de compensación y búsqueda de placer efímero por hábitos que si bien requieren voluntad, generan bienestar y placer en forma mucho más profunda y sostenida.

La alimentación es siempre flexible, escuchando al cuerpo, amable, sin forzar, con idas y vueltas que son parte del proceso, libre de culpas. Cada ser es único y a cada momento sus necesidades van cambiando. La forma de cubrir esas necesidades depende de la creatividad y el autoconocimiento que cada uno va adquiriendo sobre sí mismo a lo largo de su vida. La hora de comer es cuando tenemos hambre. Allí está disponible la plena capacidad digestiva y la mayor capacidad de disfrute de la comida. El mejor momento para comer es cuando tenemos apetito, pero es antes de tener hambre cuando debemos planificar qué es lo que vamos a comer cuando lo tengamos.

Si esperamos al momento en que estamos hambrientos para elegir lo que vamos a comer, es probable que elijamos mal, lo que estaba disponible, lo que teníamos a mano, lo que encontramos al paso en un kiosco o en una panadería. El que improvisa, pierde.

Siempre que salimos de casa por varias horas deberíamos llevar una o dos frutas, un puñado de almendras o nueces y si vamos a hacer una comida principal, un tupper con una ensalada. Entonces al momento que sentimos hambre, ya sabemos qué es lo que vamos a comer.

Otro concepto importante es que por más que tengamos un intenso apetito eso no es razón para comer a lo bestia o desmesuradamente. Siempre masticar con consciencia, apoyando el tenedor en la mesa entre bocado y bocado y masticar hasta que el contenido bucal sea líquido. La digestión comienza en la boca y nuestra forma de masticar define su eficacia. Es importante conocernos e ir sabiendo cuál es la porción que nos sienta bien (cada persona es particular en sus requerimientos), la medida es que al finalizar de comer nos sentimos livianos, digerimos sin dificultades y dejamos un pequeño lugar en el estómago como si pudiéramos seguir comiendo.

Si nos quedamos cortos siempre hay posibilidad de realizar una colación de refuerzo dos horas luego de la comida. Evitar comer “por si” luego nos agarra hambre o “por si” nos pueda faltar energía más tarde. **El comer en exceso, así sean alimentos saludables, drena nuestra de energía vital. Frecuentemente comemos en exceso para evitar sentir emociones o pensamientos densos.**

Cuando comemos hasta estar pipones quedamos adormecidos, somnolientos, pesados, aletargados. Un camino evolutivo demanda todo lo contrario, estar atentos, despiertos, frescos, enérgicos. Es por ello que hay que comer lo suficiente para vivir y para tener una salud plena y para ello no precisamos grandes cantidades de alimentos sino saber seleccionar aquellos de elevada calidad nutricia como lo son las frutas, las verduras, las semillas y los frutos secos; en su estado natural, crudos, inalterados. Ningún animal en la naturaleza modifica sus alimentos con calor, nosotros tampoco

deberíamos hacerlo. Todo lo que está vivo tiende a aportar vitalidad y salud al organismo, consumido en su justa medida. La reducción calórica es una de las principales fuentes de salud, longevidad, claridad mental y emocional.

LA HORA DE COMER ES CUANDO SE TIENE HAMBRE, si sentimos ausencia de apetito, evitamos comer. Si sentimos ausencia de sed, evitamos beber. Cuando comenzamos a pensar en comida lo primero que debemos preguntarnos es: ¿Qué necesito?

-Puede ser descanso

-Salir de un lugar o de una situación

-Puede ser contacto físico

-Puede ser comunicar algo

-Delegar una tarea

-Pedir ayuda

-Poner un límite

-Puede ser necesitar evacuar tensiones a través del movimiento, meditación, música o arte...

-O puede ser que necesitemos comer.

De ser ese el caso la siguiente pregunta es: ¿qué necesito comer? Lo siguiente es confiar en nuestro sentir y fluir con el mismo, evitando juzgar. El fortalecer nuestra intuición en relación a la comida es una hermosa forma de profundizar el vínculo con nosotros mismos, la confianza en nuestro sentir. Dentro de cada persona está toda la información que necesita para realizarse, para ser feliz, para sanar.

La principal causa del sobrepeso es lo que comemos cuando no tenemos hambre. Secundariamente las elecciones alimentarias que realizamos cuando tenemos verdadero apetito. El punto de inflexión es cuando dejamos de compensar con la comida las tensiones mentales y emocionales.

CONCEPTOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN QUE FORTALECE LA SALUD

1) Despertar. Tomar una ducha, el último minuto del baño entibiar o enfriar el agua para activar la circulación de la sangre y la energía corporal.

-Luego realizar 5 minutos de respiraciones conscientes y/o unas posturas de yoga o cualquier forma de movimiento (hay personas que despiertan, ponen música y bailan!) para ir activando el cuerpo y comenzar el día desde un espacio de equilibrio del sistema nervioso central y energía en el cuerpo. De este modo disminuimos la dependencia de estimulantes como el café, mate, té negro, tabaco, azúcar, etc.

REPOSO DIGESTIVO COTIDIANO

Desde cena hasta el mediodía reposo digestivo cotidiano. El sistema digestivo para su óptima función requiere descanso. Por la mañana el organismo se desintoxica, la mejor forma de respetarlo es comenzar el día con:

-un vaso de agua tibia con jugo de un limón recién exprimido. Unos minutos más tarde incorporar un jugo de clorofila de hojas frescas o **JUGO VERDE. Agua con limón (limonadas), jugos verdes filtrados, frutas, e infusiones antioxidantes como el té verde,** infusiones livianas con la manzanilla. Los

amantes del mate pueden tomarlo. Los cafeteros también pueden hacerlo pero café negro, sin cortar. En caso de endulzarlo que sea con Stevia, azúcar mascabo o miel.

2) Si a media mañana necesitamos ingerir algo podemos incorporar otro jugo verde, o con una o dos frutas frescas, o con un puñado de frutas pasas, pasas de uva, de ciruelas, de higos, de damasco.

3) Almuerzo y cena:

-Siempre el plato principal que nunca debe faltar es una abundante ensalada cruda, rotando las distintas verduras que estén disponibles en cada estación (evitar comer siempre la misma combinación de vegetales). Aliñar la ensalada con aceite de oliva, sal marina y vinagre orgánico o limón.

-Que en la ensalada siempre haya presente una buena fuente de proteínas y grasas saludables, estas son:

- Una palta.
- 10 aceitunas negras.
- 4 cucharadas soperas de queso crema de cajú o girasol.
- Un puñado de nueces o almendras activadas.

Una ensalada así conformada es una comida completa. Si necesitamos algo más podemos incorporar:

- Una porción de proteína animal;
- ¼ de pollo pastoril a la plancha o a la parrilla.
- Pescado: merluza, brótola u otro pescado de pesca a la plancha, al vapor o a la parrilla. Evitar salmón y trucha que son de piscicultura.
- 2 huevos ecológicos.

Disminuir el consumo de carne vacuna y porcina.

De no consumirse ninguna proteína animal, pueden consumirse cereales integrales o legumbres:

- Quínoa, arroz integral o yamaní, mijo, amaranto, lentejas, abejas, garbanzos, porotos, etc.; con aceite de oliva y condimentos o salteados con verduras o hervidos con verduras en forma de guiso.

4)A media tarde o antes de cenar incorporar un jugo verde adicional.

5)Merienda:

- Una o dos frutas con un puñado de nueces o almendras activadas.
- Un licuado de leche de almendras (ver receta más adelante) con semillas de chía o lino activadas y frutas, o con dátiles y cacao.
- Chía pudding (ver receta más adelante).

LEUCOCITOSIS DIGESTIVA Y LA IMPORTANCIA DEL PREDOMINIO DE ALIMENTOS FISIOLÓGICOS EN TODAS NUESTRAS COMIDAS

El alimento en estado natural es fresco y crudo. La cocción desnaturaliza el alimento de modo que el sistema inmune lo reconoce como un agente extraño generando una respuesta inflamatoria. Para prevenir la inflamación es muy importante que en todas nuestras comidas, más de la mitad de los alimentos sean crudos.

PREDOMINIO DE ALIMENTOS CON VIDA QUE SOSTIENEN LA VIDA.

-Que en todas las comidas más de la mitad de los alimentos sean crudos: frutas, verduras, semillas y frutos secos activados. Evitar los alimentos que mayor inflamación y congestión gastrointestinal generan, estos son: los lácteos y el gluten del trigo (harina blanca o integral).

Si una persona está sana y libre de síntomas una vez a la semana puede hacer la excepción y comer lo que quiera.

-Incorporar los jugos verdes como fuente de vida y energía depurativa, son la mejor fuente de hierro, calcio, potasio y magnesio, protegiéndonos de la anemia y de la osteoporosis. Incorporarlos al menos dos veces al día, uno por la mañana y otro por la tarde.

-Incorporar una vez al día una buena fuente de Omega 3 y fibra soluble, esto se logra mediante: un licuado de semillas de lino o chía activadas y frutas. Una deliciosa forma de hacerlo es mediante el chía pudding. (Ver receta más adelante).

Para ello **SIEMPRE** que en nuestro almuerzo y en nuestra cena predominen los alimentos crudos:

-De entrada nuestras comidas principales comienzan con una abundante ensalada cruda, con una palta o un puñado de aceitunas negras o de frutos secos activados o de queso crema de cajú o girasol.

-Condimentos saludables: aceite de oliva, limón y sal rosada o marina.

Fuentes saludables de proteínas

-Semillas y frutos secos activados (remojados una noche). Que predomine el consumo de chia, lino y sésamo por ser fuentes de fibra soluble, omega 3, calcio y hierro además de aportar proteínas.

-Palta (entre 1 y 4 al día) especialmente deportistas y personas que tiendan a la delgadez.

-algas espirulina y chlorella: agregar de 1 a 3 cdtas al día a jugos licuados y ensaladas.

- levadura nutricional (preferentemente marca prama) 1 cs (cucharada sopera) en ensaladas.

-polen de abejas: 2 cdtas al día en jugos y licuados. (Si mezclamos el polen con miel en proporción 1 a 1 y lo dejamos en un frasco cerrado fuera de la heladera obtenemos Pan de abejas, la mejor forma de consumir el polen).

- brotes y germinados: de alfalfa, lentejas, aduki, fenogreco, mung.

Por la tarde incorporamos otro jugo verde, licuados con leches de semillas, chía pudding o una fruta fresca con un puñado de nueces o almendras activadas.

**INFLAMACIÓN INTESTINAL/DISPEPSIA/INTESTINO IRRITABLE,
DIVERTICULOSIS Y ALIMENTACIÓN**

La digestión comienza en la boca, implica transformar nutrientes complejos en simples para ser absorbidos y asimilados. Cuanto mejor mastiquemos, menor trabajo digestivo, menor cansancio posprandial, más liviana es la digestión, menores molestias abdominales, menor inflamación intestinal y generamos menos gases.

Más disfrutamos la comida, más fácil es controlar las porciones y mayor alivio de nuestro sistema inmunológico. Al momento de comer apagamos las pantallas, si lo deseamos ponemos una música tranquila de fondo, nos sentamos frente a nuestro plato y entre bocado y bocado apoyamos los cubiertos y masticamos hasta que el contenido bucal sea líquido.

Las personas con estas patologías de base suelen restringir la incorporación de alimentos crudos empeorando su situación a largo plazo. Lo que deben hacer es:

- Incorporar las hojas verdes en forma de licuados filtrados (jugos verdes).
- Las semillas y frutos secos activados, licuados y filtrados (leches vegetales).
- Abundante palta que es de fácil digestión y asimilación.
- Frutas antiinflamatorias y de fácil digestión como la manzana roja pelada.

A medida que van sintiéndose mejor, de a poco y masticando siempre muy muy bien van incorporando más y más alimentos.

Personas con tendencia a la inflamación intestinal, dispepsia, gases, intolerancias alimentarias, gastritis o acidez:

-Durante un tiempo frutas peladas: manzana roja, pera, papaya, durazno, ciruela.

-Evitar cítricos durante un tiempo.

-Limitar la cantidad de fibra insoluble. Esto se logra consumiendo los frutos secos y semillas en forma de leches de semillas activadas, licuadas y filtradas.

-Hojas verdes en forma de jugos verdes licuados y filtrados.

-Evitar legumbres.

-Almuerzo y cena siempre una o dos paltas, calabaza o zanahoria hervida y una porción de pescado (merluza o brótola) o dos huevos ecológicos o una porción de quínoa o arroz yamaní hervido.

Durante el proceso inflamatorio ayuda mucho incorporar de uno a dos litros de Gatorade casero para hidratar y aliviar el tracto gastrointestinal.

-Gatorade casero: Un litro de Gatorade casero por la mañana y otro por la tarde para desinflamar, al menos durante una semana. Pelar y cortar 3 manzanas rojas, licuar junto con un litro de agua filtrada y una pizca de sal marina (sin que quede salado, es apenas una pizca para que sea una bebida de rehidratación). Licuar muy muy bien y filtrar. Tomar de a un vaso por vez. Puede conservarse en envase cerrado en la heladera hasta por 24 hs.

-Jugos verdes con manzana roja pelada y cortada y espinaca y diluidos con agua fría. Siempre filtrarlos.

-Reposo digestivo cotidiano, durante la noche y las primeras horas del día el organismo se desintoxica. Esta tarea se ve apoyada por el consumo de alimentos depurativos:

- Agua con limón.
- Jugos verdes.
- Frutas.
- Infusiones.

Esto se lleva a la práctica de la siguiente manera: Cenar temprano y liviano y desayunar jugos frutas e infusiones. Incorporar semillas, frutos secos activados, y otros alimentos a partir del mediodía. Disminuir el consumo de carnes (pollo, pescado, cerdo, vaca).

Almuerzo y cena, el plato principal es siempre una abundante ensalada cruda con una palta o con 10 aceitunas negras o con 10 almendras o 10 nueces. Esto es una comida completa. El resto que añadamos a la comida es “acompañamiento”.

IMPORTANCIA DE LOS JUGOS VERDES FILTRADOS

El pigmento verde de las hojas, la clorofila tiene la función de captar la energía del sol para realizar la fotosíntesis y aportar a la planta toda la energía que necesita

para desarrollarse. Es por ello que los jugos verdes son altamente ricos en energía fotónica.

Son alcalinizantes y depurativos. Energizan el cuerpo y la mente. Aportan abundantes micronutrientes en una forma fácil de digerir y asimilar. Son las mejores fuentes de calcio y hierro. Estimulan la producción de glóbulos rojos y hemoglobina. Aportan minerales y oligoelementos para prevenir la anemia y la osteoporosis. Es por todo esto que conforman el desayuno ideal.

EL DESAYUNO DEBE SER LIVIANO Y DESINTOXICANTE.

El concepto de que el desayuno debe ser calórico y pesado es un mito de la industria

alimentaria para vendernos productos de desayuno como cereales, panes o galletas que no necesitamos y nos enferman. El cuerpo durante las horas de la mañana dispone de la mayor energía orgánica para limpiarse, para la eliminación de toxinas metabólicas, ambientales y sintéticas. Es por ello que lo más fisiológico es comenzar el día con jugos filtrados e infusiones medicinales o depurativas. Idealmente continuar a media mañana con frutas frescas de estación.

-Si se desea algo más denso puede consumirse un licuado de semillas activadas y frutas o nueces activadas (remojuadas durante una noche u 8 hs) o snacks saludables (véase más adelante).

Los jugos verdes filtrados son un componente troncal de una alimentación consciente. Lo ideal es consumirlos de 2 a 4 veces al día, cuánto más frescos, mejor. Nótese la cantidad de frutas, verduras y hojas que pueden concentrarse en tan solo un vaso de jugo. Ese vaso contiene los micronutrientes, minerales, oligoelementos y antioxidantes en una forma muy fácil de ingerir, digerir y asimilar. Ayudan a equilibrar la tensión arterial y a prevenir la hipertensión. Retrasan el proceso de envejecimiento y detoxifican/desintoxican el organismo. Promueven la salud y la belleza de la piel (la cual es de adentro hacia afuera e independiente de cremas u otros productos cosméticos). Contribuyen a depurar los lípidos (colesterol) de la sangre, disminuyen la tensión arterial y fortalecen la salud cardiovascular.

PREPARACIÓN DEL JUGO VERDE O EL LICUADO FILTRADO DE CLOROFILA:

Puede realizarse en una extractora de jugos colocando los ingredientes directamente en la misma o en una licuadora, licuando los ingredientes junto con agua en cantidad necesaria para que pueda trabajar la cuchilla de la licuadora. Se

licúa y luego puede colarse o filtrarse para disminuir el contenido de fibra insoluble, facilitando su digestión previniendo inflamación o distensión/hinchazón abdominal. La fibra es saludable, pero **en una alimentación en la que abundan las frutas, las verduras y las semillas, debemos cuidarnos de no excedernos en el consumo de fibras para evitar gases, hinchazón y malestar digestivo.** Es por ello que se recomienda el filtrar los jugos e inicialmente incorporar las semillas y los frutos secos predominantemente en forma de leches filtradas (ver recetas más adelante)

JUGO VERDE (CLOROFILA), PREPARACIÓN:

1/3 frutas ej 1 manzana verde o un limón

1/3 verduras acuosas ej un pepino, una taza de apio o una zanahoria.

1/3 hojas ej una taza de hojas frescas: espinaca, albahaca, perejil u hojas de remolacha u hojas de rabanito o cualquier otra hoja verde comestible.

Cuanto mayor intensidad de verde (más hojas verdes) y menor contenido de azúcar (menos frutas dulces y más frutas de índice glucémico bajo como el limón, pomelo, manzana verde, arándanos y frutos rojos), mayor es el valor terapéutico del jugo. Esos son los llamados jugos verdes de índice glucémico bajo (elevan poco el azúcar en sangre) por ello son los ideales para las personas con diabetes, cáncer, sobrepeso u otras enfermedades, ya que el exceso de azúcares estimula el desarrollo de las células tumorales y altera la función del sistema inmune.

LICUADO PARA REGULARIZAR EL TRÁNSITO GASTROINTESTINAL

Puede tomarse a media mañana o a modo de merienda.

Por la noche colocar en un bol 3 cucharadas soperas de semillas de lino.

3 ciruelas pasas.

2 vasos de agua filtrada o kéfir o leche de semillas.

1 cda de té de aceite de coco.

Licuar los ingredientes y tomar.

Opcional: añadir stevia, cacao amargo, canela, clavo de olor o vainilla.

RECETAS DE JUGOS VERDES

Jugo verde terapéutico: utiliza frutas de índice glucémico bajo: limón, lima, pomelo, manzana verde, arándanos, frutos rojos. Son los jugos verdes ideales para personas que estén transitando enfermedades cardiovasculares, tumorales, diabetes o sobrepeso. Las recetas siempre pueden adaptarse a lo que tengamos disponible en casa, nunca son rígidas. Las hojas verdes pueden reemplazarse por cualquier tipo de hoja verde comestible: espinaca, lechuga, acelga, rúcula, hojas de apio, pasto de trigo (siempre filtrarlo), hojas de remolacha, hojas de rabanito, etc.

Agregar suplementos antitumorales: Jengibre y cúrcuma son anticancerígenos y antiinflamatorios naturales y sinérgicos (al combinarlos se potencia su acción). La pimienta negra contiene piperina, principio activo que aumenta la absorción de la cúrcuma.

Preparación: los ingredientes se colocan en la extractora (juguera) o en la licuadora junto con agua, se licúan y luego se cuelean o filtran con una bolsa de tela (se consiguen en la mayoría de las dietéticas como bolsas para hacer leches de semillas). Lo ideal es tomarlos inmediatamente luego de hacerlos, igualmente quienes pasen muchas horas fuera de casa pueden realizar una buena cantidad de jugo, tomar una parte y colocar el sobrante en una botella, llevarla y tomarla unas horas más tarde, lo mismo puede realizarse con los licuados con semillas o frutos secos activados.

RECETAS JUGOS VERDES DETOX Y LICUADOS SACIANTES (desintoxicantes, depurativos)

Para comenzar el día equilibrados lo ideal es brindarnos al menos 10 minutos de respiración consciente. Si estamos muy dormidos tomar una ducha terminando con agua tibia o fría y luego sentarnos a respirar.

La tierra toma la energía del sol, la parte de las plantas que enraizan esta energía son las hojas verdes, no disponemos de la enzima celulasa que rompe la pared celular de los vegetales, es por ello que licuamos y filtramos.

El término detox hace referencia a la presencia en el jugo de la CLOROFILA: pigmento verde de las hojas cuya función es captar la energía solar. Posee de propiedades antioxidantes, desintoxicantes, anti parasitarias, oxigenantes y preventivas de la anemia (posee la misma estructura que el grupo hemo de la hemoglobina, favoreciendo la síntesis de glóbulos rojos)

Además constituye el nexo entre la energía fotónica del sol y la energía presente en los alimentos. Colocar los ingredientes de cada receta en la licuadora, licuar y colar con bolsa para realizar leches de semillas (se consiguen en dietéticas, las más conocidas son las marca 'brota')

¿POR QUÉ COLAR LOS JUGOS?

Por la mañana el intestino está saliendo de un periodo de reposo y por ello es recomendable que comience a activarse suavemente, que las primeras ingestas sean amables con este proceso. A nadie le gusta salir de la cama de un salto...al intestino tampoco... Por eso recomiendo que el jugo verde de la mañana sea colado o filtrado y si durante el día queremos un licuado saciante podemos dejarle la fibra, tomarlo entero. En casos de malestar, inflamación intestinal o deseo de realizar un proceso de desintoxicación recomiendo incrementar el reposo digestivo: cena temprana a las 20:00 y tomar jugos verdes colados, frutas e infusiones sin cafeína hasta las 14:00.

RECETAS DE JUGOS VERDES: Jugo verde terapéutico

RECETAS DE JUGOS VERDES TERAPÉUTICOS (DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO):

1)

2 manzanas verdes

1 limón

Puñado de perejil

Puñado de rúcula

Cúrcuma, jengibre y pimienta negra

2)

1 puñado de perejil

2 pepinos

2 tiras de apio o hinojo

1 manzana verde

1 pomelo o limón

3)

8 hojas de espinaca o acelga

1 limón o pomelo

½ manzana verde

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

4)

5 hojas de acelga o espinaca

5 hojas de Kale

2 tiras de apio o hinojo

1 manzana verde

1 pomelo o limón

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

5)

8 hojas de acelga o espinaca

1 pepino

1 manzana verde

1 limón

Pulpa de una hoja de aloe (la gelatina de adentro de la hoja)

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

6)

1 taza de frutos rojos

1 limón

8 hojas de acelga o espinaca o Kale

4 tiras de apio o hinojo

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

7)

8 hojas de espinaca, Kale o acelga

1 taza de frutos rojos

1 limón

1 taza de repollo morado o blanco

8)

8 hojas de acelga, espinaca o Kale

1 manzana verde

½ limón

1 taza de repollo morado o blanco

9)

1 flor de brócoli

8 hojas de espinaca o Kale o acelga

1 manzana verde

1 limón

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

10)

8 hojas de Kale, espinaca o acelga

1 manzana verde

1 pepino

3 rabanitos

11)

8 hojas de acelga, Kale o espinaca

1 pepino

4 tiras de apio o hinojo

1 manzana verde

1 limón

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

12)

4 hojas de lechuga

8 hojas de espinaca, Kale o acelga

3 tiras de apio o hinojo

1 pepino

1 manzana verde

1 limón

13)

8 hojas de acelga

1 pomelo o limón

1 rodaja de jengibre

Pizca de cúrcuma y pimienta negra

A CONTINUACIÓN COMPARTIMOS RECETAS DE JUGOS VERDES DULCES (MAYOR CONTENIDO DE AZÚCAR)

Son más ricos pero menos terapéuticos, ideales para comenzar o irse acostumbrando.

- 1) 2 manzanas verdes, 2 zanahorias, 1 remolacha, 1 taza de hojas verdes.
- 2) 2 manzanas rojas, 1 zanahoria, apio media taza, jengibre 1 rodaja de medio cm y jugo de medio limón.
- 3) 1 manzana roja, 1 zanahoria, 1 pepino, Media taza de albahaca, Jugo de medio limón
- 4) 2 naranjas peladas. 4 hojas de acelga o espinaca. 4 hojas de albahaca.
- 5) 1 manzana roja. 4 frutillas maduras. Albahaca un puñado. 4 hojas de acelga o espinaca. Opcional: unas gotas se jugo de limón.
- 6) 2 manzanas rojas. 1 taza de frutillas. Media taza de albahaca o espinaca.
- 7) 3 manzanas verdes. Apio media taza. Albahaca y perejil o pasto de trigo

8) JUGO VERDE SALADO “SOPA DE VERANO”

2 tomates maduros

1 pepino

Albahaca y espinaca

Opcional: perejil y ajo.

9)

1 durazno

1 rodaja de ananá

Media taza de hojas verdes

10) Manzana verde, apio y perejil.

11) Manzana roja, zanahoria y albahaca.

12) Ananá y acelga.

13) Durazno, zanahoria y espinaca.

14) Pera, zanahoria y perejil.

CHOCOLATES Y CHOCOLATADAS RAW

Mousse de chocolate INCREIBLE, De las recetas raw mas deliciosas... un postre con una textura única y una presentación escultural....

Receta:

-2 paltas medianas maduras pero un poco firmes

-Cacao amargo en polvo 100 grm

-Azucar de coco o Mascabo al gusto (200grm)

-100ml Aceite de coco que derito al baño maria en agua caliente.

-pizca de sal rosada.

1) colocar las 2 paltas en la licuadora con

2) Aceite de coco derretido a baño maría.

3)licuar

4)Cuando se homogeneizó la mezcla echarle la mitad del azucar

5)Cuando el azucar esta desapareciendo echar la otra mitad del azúcar y el cacao.

Una vez bien mezclado reservar el mousse en un bol y poner en la heladera minimo 2 horas antes de servir. Conservar en la heladera hasta por 3 Días. Para obtener una textura menos sólida agregar una palta adicional o dos. La palta puede reemplazarse por 1 taza de castañas de cajú activadas licuadas con media taza de leche de almendras. Se puede agregar mas cantidad si la licuadora lo necesita para trabajar. Comer con moderación (porción 2 cucharadas soperas) y acompañado de manzanas para facilitar su degestión.

DELICIA DE CHOCOLATE EN 5 MINUTOS:

2 cdtas de cacao amargo

1 cdta de miel o de azucar mascabo

Jugo de una naranja o leche de almendras cantidad necesaria.

Una cda de coco rallado o semillas de girasol molidas.

Mezclar todo con un tenedor.

El frío (heladera) incrementa su sabor y consistencia.

CHOCOLATADA SIMPLE:

1 vaso de leche de almendras

5 dátiles

1 cda de cacao amargo.

Licuar bien todos los ingredientes. Si se desea fría puede colocarse 30 min en el freezer o 2 horas en heladera o agregarle hielo.

CHOCOLATADA INTENSA

1 vaso de leche de semillas

7 dátiles

2 cdtas de cacao amargo

1 cda de aceite de coco o 2 cdtas de coco rallado o 1/4 de palta

Licuar bien todos los ingredientes.

RECETAS DULCES

DULCE DE LECHE RAW:

Media taza de leche de almendras espesa (1 taza de almendras activadas por cada medio litro de agua)

10 dátiles descaroizados remojados durante al menos una hora en la leche de almendras.

1/2 cda de esencia natural de vainilla.

1 cucharada de harina de algarroba blanca, puede reemplazarse por 20 castañas de cajú activadas.

Licuar los ingredientes hasta obtener una masa homogénea densa, reposar 30 minutos en la heladera antes de servir.

Digestivo: KÉFIR Y PROBIÓTICOS

Kéfir, probióticos para equilibrar la flora intestinal, regularizar el tránsito y fortalecer la inmunología.

1 litro de agua

4 cucharadas de nódulos

4 cucharadas soperas de azúcar mascabo.

4 frutas pasas como ciruelas higos o dátiles

Medio cítrico

Tapar con tul o repasador,

A las 48 colar, guardar el líquido en la heladera y tomar de 1 a 3 tazas diarias.

Tirar el cítrico y las frutas.

Armar nuevamente el cultivo con las frutas pasas, el mascabo, los nódulos, el cítrico y el agua. Repetir el proceso cada 24 horas.

MERMELADA RAW

1 taza de frutas deshidratadas (ciruelas, higos, peras, duraznos, uvas) y una cucharada de coco rallado remojados con una taza de agua durante al menos una hora.

1 pizca de sal rosada.

Licuar todos los ingredientes, envasar y guardar en la heladera hasta por 5 días.

ACTIVACIÓN DE SEMILLAS

Es un proceso de potenciación de las propiedades nutricionales, energéticas y vibratorias de las semillas. Además produce la PRE digestión de las mismas, aligerando su digestión.

Las semillas y frutos secos se dejan en remojo durante una noche y luego se descarta el agua de remojo.

Activado de Chía y lino: se utilizan 5 partes de agua o de leches vegetales y NO se descarta el agua de remojado ya que contiene fibra soluble benéfica para la función gastrointestinal.

*** LECHE DE SEMILLAS, LICUADOS Y SOPAS CRUDAS**

Se licúa media taza de semillas o frutos secos activados junto con medio litro de agua y luego se filtra.

Para obtener una textura más consistente o cremosa disminuir la cantidad de agua que se agrega a la preparación.

Las leches así obtenidas pueden utilizarse para:

- Tomarlas solas.

-En infusiones: té verde o café, azúcar mascabo y leche de almendras.

-En sopas crudas: 1 vaso de leche de almendras, media taza de apio, 1 zanahoria, 4 hojas de albahaca, 2 tomates secos rehidratados o 5 cherries, medio diente de ajo, media palta y media cda de sal rosada.

Puede calentarse a fuego mínimo.

LICUADO DE BANANA: ½ vaso de leche de almendras o girasol y 1 banana bien madura. Si desea una textura cremosa o de yogurt agregar ¼ de palta.

CHOCOLATADAS

En infusiones, ejemplos deliciosos: Te verde o de manzanilla o de canela, azúcar mascabo y leche de almendras o girasol.

SMOOTHIE TROPICAL

2 vasos de leche de semillas

1 mango maduro

1 maracuyá maduro

10 dátiles descaroizadas y remojados en la leche vegetal durante al menos dos horas.

Opcional: hielo.

observación: licuar muy bien durante unos minutos para que las semillas de maracujá se pulvericen.

CONSERVACIÓN: leches, licuados y chocolatadas, mantener en heladera hasta por un máximo de dos a tres días.

RECETAS SALADAS

SALSA CRIOLLA

2 tomates, 2 morrones, 1 cebolla.

Picar en pequeños cubos los tomates y el morrón rojo, picar finamente la cebolla. Colocar todo en un bowl y agregar dos cdtas de sal, 4 cs de vinagre y 1/4 taza de aceite de oliva. (Puede conservarse en heladers hasta por una semana)

DIPS DE MORRON APIO ZANAHORIA RABANITO PEPINO ZUCHINNI CALABAZA Y MANZANA ROJA: cortar las verduras en finas láminas y formas rectangulares obteniendo crocantes, frescos y coloridos snacks geniales para untar quesos, mayonesas, guacamole o para picar mientras cocinamos o en cualquier momento del día.

CANAPÉS DE ZAPALLITO TOMATE Y PALTA

Cortar los ingredientes en finas láminas e intercalar una base de zapallito con tomate y finalmente palta, arriba de la palta agregar: una pizca de sal, medio tomatito cherry y una hoja de albahaca.

Se destaca su frescura y liviandad, geniales para equilibrar una picada que tenga alimentos densos como quesos y crackers de semillas.

QUESO CREMA

1 taza de cajú o 1 taza de girasol activadas.

Jugo de medio limón.

1 cdta de sal rosada.

Opcional: un diente de ajo y cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva.

Medio líquido: pueden ser ¼ Kg de tomates cherries o tomates perita bien maduros bien licuados o kéfir o leche de semillas o agua en cantidad mínima necesaria para obtener textura tipo queso crema.

FUENTES SALUDABLES DE PROTEÍNAS

-Semillas y frutos secos activados (remojados una noche). Que predomine el consumo de

chía, lino y sésamo por ser fuentes de fibra soluble, omega 3, calcio y hierro además de

aportar proteínas.

-Palta (entre 1 y 4 al día) especialmente deportistas y personas que tiendan a la delgadez.

-algas espirulina y chlorella: agregar de 1 a 3 cdtas de té al día a jugos licuados y ensaladas. Si no se tolera el sabor pueden incorporarse en forma de comprimidos (3 con el

almuerzo y 3 con la cena, total: 6 al día).

- levadura nutricional (preferentemente marca prama) 1 cs(cucharada sopera) en ensaladas.

-polen de abejas: 2 cdtas al día en jugos o licuados. (Si mezclamos el polen con miel en

proporción 1 a 1 y lo dejamos en un frasco cerrado fuera de la heladera obtenemos Pan de

abejas, la mejor forma de consumir el polen).

- brotes y germinados: de alfalfa, lentejas, aduki, fenogreco, mung.

RECETAS DE ENSALADAS

Prensada: rallar repollo, zanahoria, remolacha y agregar cebolla y morrón en cubos, masajear con sal rosada y luego agregar un bol con agua arriba, dejar macerar entre 24 y 48 hs, agregar aceite de oliva y vinagre de alcohol.

SALSA CRIOLLA:

2 tomates, 2 morrones, 1 cebolla.

Picar en pequeños cubos los tomates y el morrón rojo, picar finamente la cebolla. Colocar todo en un bowl y agregar dos cdtas de sal, 4 cs de vinagre y 1/4 taza de aceite de oliva (puede conservarse en heladera hasta por una semana)

Canapés de zapallito, tomate y palta: cortar los ingredientes en finas láminas e intercalar una base de zapallito con tomate y finalmente palta, arriba de la palta

agregar: una pizca de sal, medio tomatito cherry, orégano, aceitunas negras troceadas y una hoja de albahaca. Condimentar con oliva, salsa de soja orgánica y vinagre o limón.

Ralladita: ralladura de zanahoria, remolacha y manzana verde condimentada con limón

oliva chia molida y coco rallado.

Tomates en rodajas con ajo limón oliva y orégano.

Rabanito en rodajas con cebolla limón y oliva.

ensalada RUCULARIA: un atado de rúcula hojas cortadas al medio, ralladura de 1 zanahoria, 1/4 de diente de ajo picado lo más pequeño posible.

1 cda de té de cebolla picada lo más pequeño posible, media palta en pedacitos,

4 tomates deshidratados hidratados en agua y aceite de oliva.

1 cda sopera de aceite de oliva y salsa de soja orgánica. (Barrio chino).

PROBIÓTICOS Y RECETAS

El microbioma intestinal se beneficia del consumo cotidiano de prebióticos y probióticos. Los prebióticos (fibra soluble presente en el mucílago del lino, de la chia y de los alginatos de las algas) y probióticos (bacterias benéficas presentes en el kéfir, en el chucrut, en el kimchi y en los alimentos fermentados por medios naturales). Son bien conocidos los lactobacilos (bacterias benéficas) presentes en el yogur. El kéfir es un cultivo de lactobacilos y otras bacterias benéficas que se realiza en casa. Se recomienda consumir de 1 a 3 vasos de agua de kéfir al día.

PROPIEDADES DEL KÉFIR: fortalece el sistema inmunológico y equilibra el microbioma intestinal.

PREPARACIÓN DEL KÉFIR: Colocar en un frasco de vidrio grande 1 litro de agua, nódulos de kéfir, 4 ciruelas pasas, 5 cdas soperas de mascabo y media naranja. Dejar reposar 48 horas. Colar, descartar las ciruelas y el cítrico. El líquido filtrado resultante es el agua de Kéfir. Consumir de 1 a 3 vasos diarios en cualquier momento del día.

Conservar el agua de kéfir en la heladera hasta por 72 hs. Reiniciar el cultivo con los nódulos, agregando nuevamente agua, azúcar mascabo, medio cítrico y 4 frutas pasas.

CHUCRUT (REPOLLO FERMENTADO)

Rallar 1 kg de repollo, agregar sal (1 cda de té cada medio kg de repollo) masajear (apretar con las manos) el repollo con la sal hasta que libere su jugo, luego separar las verduras de su jugo apretando con firmeza. Reservar aparte el jugo. Colocar en un frasco las verduras compactando hacia el fondo, finalmente agregar el jugo,

*EL REPOLLO DEBE QUEDAR CUBIERTO DE JUGO, si no alcanza el jugo agregar agua

con sal (30 gramos de sal por litro de agua, o sea al 3%) en cantidad necesaria.

TAPAR HERMÉTICAMENTE, dejar fuera de la heladera. Consumir a partir del 5 día.

Una vez abierto conservar en la heladera.

KIMCHI

Rallar: repollo, zanahoria, remolacha en partes iguales, agregar una parte de morrón rojo en cubos agregar sal (1 cda de té cada medio kg de verduras) masajear hasta que se libere jugo, luego separar las verduras de su jugo apretando con firmeza. Reservar aparte el jugo y mezclarlo con aceite de oliva y vinagre de alcohol en proporción 4/1(4 partes de aceite por cada una de vinagre). Colocar en un frasco las verduras compactando hacia el fondo. *las verduras DEBEN QUEDAR CUBIERTAS DE JUGO, si no alcanza el jugo agregar agua con sal (30 gramos de sal por litro de agua, o sea al 3%) en cantidad necesaria. TAPAR CON UN TUL O REPASADOR (a diferencia del chucrut, el kimchi tiene que respirar, no se tapa herméticamente)

Dejar fuera de la heladera. Consumir a partir del 4 día. Una vez abierto conservar en la heladera.

RISOTTO DE BRÓCOLI O COLIFLOR O AMBOS JUNTOS.

Cortar las flores de 1 cabeza de coliflor o brócoli (textura de granos de arroz) y mezclar en un bol con: 4 cdas soperas de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, 1/8 de cebolla picada, 1 pizca de sal rosada, jugo de medio limón y dos cdas soperas de vinagre.

Opcional: Dejar macerar durante unas horas fuera de la heladera, idealmente en el deshidratador para concentrar los sabores. Agregar al bol 2 cdas soperas de queso crema de cajú, 1 cda soperas de cebolla de verdeo o ciboulette picada, 2 cdas soperas de zanahoria picada y 2 aceitunas negras en trozos. Puede comerse solo o untarse sobre crackers (galletitas crocantes) de lino.

TALLARINES DE ZUCCHINI

Comprar un zucchini grande y recto (si está curvado los tallarines no se forman)

Pelar el mismo con un pelapapas y colocarlo en el SPIRALIZER (máquina de hacer pastas de verduras, se compra en scalabrini Ortiz al 600, local “vení a la cocina”). Pueden obtenerse cintas de zucchini marcando el mismo con un cuchillo y luego cortando con un pelapapas. Mezclar los tallarines o las cintas con el queso de girasol sabor pizza.

Opcional: agregar queso rallado vegetal. Se obtiene moliendo media taza de semillas de girasol o de zapallo, 2 cdas soperas de levadura nutricional, 1 cdta de té de cúrcuma o de curry, 1 cdta de té de sal rosada.

MOUSSE DE CHOCOLATE:

Colocar en la licuadora: dos paltas medianas y 150 gramos de azúcar mascabo y licuar.

Agregar 50 ml de aceite de coco derretido y licuar.

Agregar 50 gramos de cacao amargo puro y licuar.

Dejar enfriar la mousse en la heladera o freezer y servir.

YOGURT: licuar agua de kéfir con 1 taza de cajú activado. Dejar fermentar fuera de la

heladera durante 12 hs. Comer solo o con frutas o con grano las vivas (marca crudencio).

MENÚ SEMANAL

Por la mañana jugos verdes, frutas e infusiones.

Si se desean unas tostadas que sean de pan de trigo sarraceno. (Adjunto un proveedor,

podes comprar varios y freezarlos).

Durante la mañana y las horas de la tarde pueden consumirse frutas o frutos secos remojados/activados (almendras, nueces)

La leche se reemplaza por leche de almendras. Ver receta en apéndice.

El queso crema se reemplaza por queso crema de cajú.

Segundo jugo verde: a media tarde o antes de cenar.

Por la tarde como merienda un licuado de frutas con semillas o frutos secos remojados. En días fríos puede hacerse una chocolatada caliente licuado cacao en polvo con leche de almendras y azúcar mascabo.

Almuerzo y cena siempre se protagonizan por una ensalada cruda (ver recetas de ensaladas) con una palta o con queso crema de cajú.

Esa es la base.

Lo que se rotan son las verduras de la ensalada, los condimentos, los quesos de semillas.

Otros alimentos que se rotan:

Elegir uno solo de los siguientes por comida.

Cereales sin gluten (arroz yamaní, mijo, quínoa)

Legumbres (lentejas, garbanzos, arvejas, porotos)

Proteínas animales (huevos, pescados, pollo, cerdo, vaca)

Entonces la organización es simple, ejemplo:

Lunes

Almuerzo: ensalada + tallarines de zucchini y zanahoria con tuco raw (crudo).

Cena: ensalada + guiso de lentejas (sólo lentejas y verduras)

Martes

Almuerzo: ensalada + salteado de verduras al wok con arroz yamaní.

Cena: ensalada + 2 huevos duros.

Miércoles

Almuerzo: ensalada + filet de merluza al vapor con pesto.

Cena: sopa cruda (ver receta)

Jueves

Almuerzo: lasagna cruda (ver receta).

Cena: ensalada + hamburguesa de quínoa.

Viernes

Almuerzo: ensalada + salteado de verduras con quinoa.

Cena: brótola o merluza a la plancha con ensalada mixta.

Sábado

Almuerzo: ensalada + fideos tirabuzones de legumbres (marca legume, en dietéticas tomy o

zentra) con tuco.

Cena: ensalada + palta + crackers raw + queso crema de cajú

Domingo

Almuerzo: risotto de brócoli con ensalada.

Cena: ensalada con lasagna raw (cruda).

OPCIONES DESAYUNOS/MERIENDAS

1)Chía pudding: Poner en un bol por la noche en la heladera una cucharada sopera de semillas de chía, un vaso de leche de almendras, 3 dátiles troceados. Al día siguiente licuar la preparación con frutillas, arándanos u otras frutas. Puede añadirse cacao y una cucharadita de té de aceite de coco para favorecer el metabolismo del omega 3 de la chía.

2)Licuos/mousses: Colocar en la licuadora: 1/4 Kg de frutillas licuadas o dos peras maduras o dos duraznos o dos pelones o un puñado de arándanos, una banana bien madura o 3 dátiles descaroizados, 2 dos cucharadas soperas de semillas de lino o chía previamente activadas. Agregar agua o leche de semillas en

la cantidad mínima necesaria para que pueda trabajar la licuadora. Finalmente añadir una cucharadita de té de aceite de coco y licuar.

ALMUERZO Y CENA: La vida expande la vida.

Las frutas, verduras, semillas y frutos secos activados/remojados son pura energía vital. Para experimentar vitalidad que éstos sean los protagonistas de todas tus comidas. Siempre el protagonista tanto del almuerzo como de la cena debe ser una ensalada cruda. Con palta o aceitunas negras o queso crema de semillas o frutos secos activados. Condimentada con aceite de oliva prensado en frío (si es orgánico, mejor), sal marina o rosada y limón o vinagre orgánico y otros condimentos a gusto. Si se desea algo “crocante” para empujar la ensalada pueden adquirirse deshidratados

Raw (crocantes deshidratados a base de semillas activadas y germinados).

Más allá de que comamos un sándwich, una pizza, pastas o un guiso de lentejas, tanto el almuerzo como la cena siempre comienzan con una abundante ensalada cruda. Esto genera un estado anti inflamatorio en el organismo.

DEPURACIÓN/DESINTOXICACIÓN CORPORAL.

Una buena forma de dar nuestros primeros pasos en la experiencia del ayuno, la

depuración/desintoxicación corporal es el reposo digestivo. Durante una jornada completa (desde la mañana, hasta la tarde o hasta la mañana del día siguiente) consumir únicamente jugos verdes filtrados, frutas infusiones y caldos mineralizantes.

Si en algún momento se desea algo más contundente y sólido incorporar comer una palta madura con sal marina junto a un caldo colado mineralizante y nada más. (Máximo 2 paltas a lo largo de la jornada). Pueden consumirse infusiones. Siempre escuchando al cuerpo, evitando forzar, yendo de menos a más, con atención y responsabilidad.

Con vistas a los meses de frío también pueden consumirse caldos mineralizantes (hervir durante una hora distintas verduras, añadir cebolla, puerro y apio) finalmente colar, añadir sal marina y disfrutar.

Al realizar un día de reposo digestivo una vez a la semana, Experimentarán liviandad, energía y un descanso más profundo. Cuando la dieta es tan ligera, la energía de la digestión se deriva a procesos de regeneración celular, tisular y orgánica.

La mente, al tener la energía justa para pensar, se aquieta. Se ve favorecida la meditación, el yoga, la oración y cualquier otra práctica de introspección. Luego ir cortando el ayuno de a poco, de menos a más. Con alimentos suaves y muy bien masticados como frutas, verduras, ensaladas, semillas y frutos secos (activados/remojados en escasa cantidad, un puñado por ingesta) o cereales cocidos sin gluten como quinoa o arroz yamaní con sésamo molido y sal marina.

¡Que tengan una hermosa experiencia!

PRÁCTICAS MÁS AVANZADAS DE AYUNO O REPOSO DIGESTIVO:

Las mismas requieren cierta práctica y experiencia.

Sean responsables.

En lo posible encuádralos en un contexto de quietud interna y externa, de escasas obligaciones.

Ayuno de jugos verdes filtrados. (1 o más días).

Ayunos a base de agua o caldos filtrados/colados

INTESTINO Y SISTEMA INMUNE

El intestino, su mucosa y sus paredes son la región de mayor actividad de los glóbulos blancos. Allí se concentran más de 2/3 de las células que defienden al cuerpo de infecciones y del desarrollo de células tumorales. La caseína de los lácteos y el gluten del trigo (incluso de la harina integral de trigo) debilitan las uniones entre las células que tapizan la mucosa intestinal (enterocitos), generando hiperpermeabilidad intestinal. Al debilitarse las uniones entre los enterocitos, la

mucosa intestinal aumenta su permeabilidad, pasando a la circulación entero hepática sustancias que deterioran la inmunología, la salud y la función hepática: procesar y distribuir los nutrientes absorbidos por vía intestinal y detoxificar y eliminar sustancias tóxicas metabólicas y sintéticas a través de la bilis.

EL HÍGADO, ÓRGANO EJE DE LA SALUD

De allí la importancia de mantener liberada la vía biliar y regular el tránsito intestinal para así garantizar la eliminación periódica de toxinas.

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON SOBREPESO, ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y DIABETES

-Consumir frutas solamente de índice glucémico bajo como las manzanas verdes, el pomelo, el limón, las frutillas, los arándanos y los frutos rojos. Realizar los jugos verdes y licuados con estas frutas de índice glucémico bajo, máximo dos unidades por jugo, que siempre predominen las hojas verdes tanto en los jugos como en las ensaladas.

-Utilizar como endulzante la Stevia.

-Consumir grasas saludables en porciones medidas: frutos secos y semillas un puñado por vez (30 gramos aprox).

-Palta media unidad por comida.

-Limitar el consumo de proteínas animales y de cereales en general.

-Incrementar la actividad física, mínimo media hora de caminata enérgica por día.

-Incorporar herramientas para el manejo saludable del estrés y para disminuir la ansiedad por la comida, respiraciones conscientes, meditación, yoga.

PÁNCREAS, DIABETES Y ALIMENTOS ENZIMÁTICOS

Las enzimas digestivas facilitan la digestión de los alimentos. Son termolábiles, pierden su función con la temperatura. Los alimentos crudos poseen

carga enzimática que facilita su digestión y requieren menor producción de enzimas digestivas por el páncreas. Los alimentos cocidos, al haber desnaturalizado sus enzimas mediante la cocción, estresan al páncreas que se ve forzado a producir y secretar mayor cantidad de enzimas hacia el tubo digestivo. Es fundamental que en todas nuestras comidas predominen los alimentos crudos. Particularmente importante es en pacientes con diabetes o enfermedades crónicas.

La depleción de nuestras reservas enzimáticas está directamente relacionada con la enfermedad y con el envejecimiento precoz.

ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Estas personas deben evitar especialmente los alimentos procesados, con conservantes, las harinas de trigo tanto la blanca como la integral (gluten) y los lácteos.

ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS.

-Incorporar antes de entrenar fuentes de carbohidratos complejos:

Quínoa, mijo, arroz yamání o integral, pastas o galletitas libres de gluten, licuados de leches de semillas con dátiles o banana o pasas de higos o ciruelas y cacao.

-Luego de entrenar incorporar fuentes saludables de proteínas: semillas y frutos secos activados (remojados una noche).

-Que predomine el consumo de chia, lino y sésamo por ser fuentes de fibra soluble, omega 3, calcio y hierro además de aportar proteínas.

Palta (entre 1 y 4 al día) especialmente deportistas y personas que tiendan a la delgadez.

-algas espirulina y chlorella: agregar de 1 a 3 cdtas al día a jugos licuados y ensaladas.

- levadura nutricional 1 cs (cucharada sopera) en ensaladas.

-polen de abejas: 2 cdtas al día en jugos y licuados. Si mezclamos el polen con miel en proporción 1 a 1 y lo dejamos en un frasco cerrado fuera de la heladera obtenemos Pan de abejas, la mejor forma de consumir el polen.

- brotes y germinados: de alfalfa, lentejas, aduki, fenogreco, mung.

ALIMENTOS COMO SINTONIZADORES BIOLÓGICOS

Los alimentos son sintonizadores, resonadores, cada alimento posee una vibración determinada (cuantificable en Hertz). Distintos alimentos generan en el cuerpo físico, mental y emocional una determinada frecuencia vibracional. En la práctica este conocimiento es sumamente útil, ya que de acuerdo a lo que nos toque vivir, podemos intuitivamente seleccionar los alimentos más adecuados para ese momento.

Una persona que vive en un entorno natural, que se dedica a actividades sutiles como el arte, el yoga o la meditación puede que necesite alimentos muy sutiles y livianos para conectar con esas actividades: Frutas, verduras y jugos filtrados puede que le sean suficiente.

Una persona que vive en una ciudad, que se dedica a actividades densas, en lugares densos como un enfermero o un médico de hospital es probable que necesite alimentos densos para sintonizar con dichas actividades.

En el medio todos los grises posibles. Es sumamente importante el equilibrarnos y que los alimentos que seleccionemos nos permitan alinearnos a nuestros propósitos. Si durante una parte de nuestro tiempo estamos realizando actividades densas y comiendo alimentos densos, nuestro cuerpo mental, emocional y físico se verán exigidos y si no equilibramos puede manifestarse una enfermedad. De allí la importancia de equilibrar. De depurar al organismo con cierta regularidad (un día de reposo digestivo a la semana) y particularmente depurar el hígado (véase capítulo de depuración). Es importante incorporar un espacio diario de movimiento y descarga, un cable a tierra. De tener un día semanal de reposo digestivo o ayuno, o un periodo diario de reposo digestivo, cenando temprano y comenzando el día con jugos e infusiones y frutas hasta el mediodía. Todo depende de conocerse a uno mismo. Experimentando, tomando lo que nos equilibre y plenifique. Los alimentos y actividades que nos generen un estado de integración, que nos permitan conectar con nuestro día a día en forma integrada, nos son funcionales. Lo mejor que podemos hacer por la sociedad y por la ecología es estar integrados, es expresar la mejor versión de nosotros mismos. Es permanecer lo más profunda y permanentemente en un estado de amor, confianza y alegría del ser. Desde ese espacio todo lo que hagamos será un acto de servicio.

SUPLEMENTOS

Hay una infinidad de suplementos. Nombraremos los más importantes.

1) Algas verdeazules: spirulina y chlorella. Aportan clorofila (antitumoral, antioxidante), aminoácidos, hierro.

Modo de consumo: en polvo (2 cdtas al día) en jugos, ensaladas y otras preparaciones. En cápsulas (6 al día) 3 con el almuerzo y 3 con la cena.

2) Cúrcuma: antitumoral. 4 cdtas de té al día: en jugos, licuados, limonadas, con agua. Puede reducirse su requerimiento si se aumenta su biodisponibilidad de la siguiente manera: Derretir 100 ml (½ taza) de aceite de coco a baño María, mezclar 2 cucharadas soperas de cúrcuma en polvo con los 100 ml de aceite de coco fundido, finalmente añadir una cdta de té de pimienta negra molida (contiene Piperina, facilita la absorción del principio activo anticancerígeno y antiinflamatorio de la cúrcuma, la curcumina). Guardar la mezcla obtenida en envase de vidrio cerrado herméticamente. Consumir una cucharada soperas diaria en ensaladas, sopas, licuados o sola. Personas con condiciones activas de salud, 2 cucharadas soperas al día.

3) Polen: aminoácidos, fortalece el sistema inmune. Agregar 2 cdtas de té a un licuado o jugo 1 vez al día.

4) Té verde: antioxidante, antitumoral. Incorporarlo en cualquiera de sus formas:

Té verde común. Té Ban Cha.

5) Jengibre: antitumoral, antiinflamatorio. Consumir 3 rodajas de 1 cm al día.

En jugos, batidos, sopas, infusiones u otras preparaciones.

6) Harina de vino: antioxidante, antitumoral. Incorporar 1 cdta de té al día en un jugo o licuado.

LISTA BASE DE ALIMENTOS PARA ARMAR LA DESPENSA SALUDABLE:

Almendras

Semillas de Girasol

Coco rallado

Dátiles

Pasas de uva

ciruelas deshidratadas

Aceite de coco orgánico

Aceite de Oliva orgánico

Aceite de lino orgánico (campo claro)

Tomates secos

Miel orgánica

Azúcar mascabo orgánica

Arándanos deshidratados y bayas de Goji (ambas antioxidantes, agregar a licuados)

Bolsas de hual para hacer leches de semillas y filtrar jugos verdes.

Algas nori para sushi y molidas para sopas

Sal rosada del Himalaya/andina molida fina

Cacao amargo puro en polvo.

Deshidratados de semillas marca deli raw (sabor mediterráneas o tradicionales o manzanas deshidratadas) o marca crudencio (sabor puerro o tomate) o Prama (probar nachos vivos)

Pastas de aceitunas

Algas espirulina o chlorella en cápsulas (calcular 6 Cápsulas diarias).

Polen: Agregar 2 cdtas de té al día a un jugo o licuado.

Granola viva marca crudencio O Quimya yog.

LECTURA DE ETIQUETAS

Es muy simple, si dentro de la lista de ingredientes hay **harina de trigo enriquecida, leche en polvo o jmaf (jarabe de maíz transgénico de alta fructosa) o soja, o aspartamo** (gaseosas, chicles y productos light) mejor evitarlo o consumirlo excepcionalmente.

- 1) Luego lo que hay que observar es el contenido de fibra. Que **cada 4 gramos de carbohidratos contenga al menos 1 gramo de fibra (eso se**

calcula según la tabla de composición). Esto es de particular importancia en productos sin tacc y sin lactosa que muchas veces están compuestos por harinas sin gluten pero refinadas y también pueden ser ricas en azúcares lo cual desequilibra el eje glucemia/insulina.

2) ver las proporciones de los ingredientes:

-El primer ingrediente de la lista es el que está presente en mayor proporción

-El segundo, es el segundo en mayor proporción.

Esto es importante en la lectura de alimentos que dicen: con quínoa o con amaranto o con tal o cual súper alimento. Probablemente los contengan, pero si están últimos en la lista significa que su contenido es insignificante. Por ejemplo algunas galletas de los supermercados dicen: con lino, sésamo y quínoa, pero los primeros ingredientes son harina de trigo enriquecida o integral, y últimos en la lista aparecen los ingredientes saludables. Esas galletitas por ejemplo son puro gluten y contienen una cantidad muy pequeña de ingredientes saludables.

HIGIENE PERSONAL

Lo que ponemos sobre la piel y lo que respiramos influye en la salud. Por ello la importancia de cuidar con qué higienizamos el cuerpo y los ambientes que habitamos.

LAVADO DEL CUERPO:

Jabón blanco u otros orgánicos.

Shampoo orgánico.

Pasta dental sin químicos (marca Weleda o aceite de coco).

Crema hidratante: reemplazar por aceite de coco.

Desodorantes orgánicos o naturales o aceites esenciales.

Evitar antitranspirantes.

LAVADO DE ROPA: bicarbonato de sodio y jabón blanco en lugar de jabón en polvo.

LAVADO DE PISOS Y BAÑOS: vinagre de alcohol diluido al 10%.

LAVADO DE PLATOS: jabón blanco o detergentes ecológicos.

Cuánto menos sofisticado y más simple lo que necesitamos, más simple la vida, menos dependencia de productos sintéticos químicos nocivos y el presupuesto familiar agradecido.

APÉNDICE DE PROVEEDORES

Proveedores de alimentos orgánicos y productos de dietética

- 1) Herramientas depurativas Prama y deshidratados: enviar mail pidiendo lista de precios y condiciones de envío a ventas@prama.com.ar
- 2) Proveedores de frutas y verduras orgánicos: Buscar en internet los siguientes:

- No Cualquier Verdura
- El Click Orgánico
- AlmaZen tienda orgánica
- Más Cerca es Más Justo

Mercado de bonpland 1660 (martes, miércoles, viernes y sábados) verduras agroecológicas, pollos y huevos ecológicos. Carne de pastura: Av. Santa Fe 5202

<http://www.amics.com.ar>

- 3) Productos de dietética orgánicos de excelente relación precio calidad:

Enviar email pidiendo lista de precios y condiciones de envío a:

alimentos_naturales@hotmail.com O googlear:

“Fernanda alimentos naturales”

Es una dietética mayorista que realiza envíos a domicilio y a todo el país.

DIETÉTICAS RECOMENDADAS

- 1) Línea Tomy, el portugués y la línea zentra (googlear sucursales).

En las dietéticas **línea zentra** suelen tener los deliciosos kale chips (snack ideal para tener siempre a mano) también suelen disponer de **deshidratados “crudencio”**. Pueden chequear disponibilidad de productos y sucursales vía Whatsapp al 1170330033

www.zentra.com.ar

- 2) Dietética mayorista recomendada: “Fernanda alimentos naturales” envíos a todo el país, un 40% más económica que la mayoría de las dietéticas. Teléfono: 4766-2793 Solicitar lista de precios y condiciones de envío al siguiente mail: alimentos_naturales@hotmail.com
- 3) Local mayorista de frascos de vidrio para organizar despensa y realizar kéfir y fermentados: Ravignani 2230.

Esto es de suma importancia porque “COMEMOS LO QUE TENEMOS A MANO, EL QUE

IMPROVISA, PIERDE”

¿CÓMO COMEMOS?

Casi tan importante como la calidad de los alimentos que consumimos es nuestra disposición interna, cómo estamos a la hora de sentarnos a comer. Para realizar una adecuada digestión necesitamos que predomine la actividad del sistema nervioso parasimpático, el encargado de la digestión y asimilación de nutrientes, el que predomina mientras dormimos, cuando estamos relajados y distendidos.

Normalmente cuando venimos de trabajar o de la calle o de estar resolviendo diversas cuestiones, tenemos activado el **sistema nervioso simpático**: El de la alerta, de la defensa, de la resolución de conflictos, el de la supervivencia. El mismo es necesario a la hora de enfrentar un desafío, para lo cual genera vasoconstricción en los órganos digestivos (disminución del flujo sanguíneo) y aumenta el flujo sanguíneo hacia los músculos. Al momento de digerir necesitamos la sangre y la energía en nuestros órganos digestivos, necesitamos calmar al simpático y que predomine la actividad del sistema **nervioso parasimpático**. Por ello debemos realizar una higiene básica de nuestro estado mental y emocional antes de comer.

Mínimamente tomar unas respiraciones profundas, si hay mucha carga emocional mover un poco el cuerpo o tomar una ducha. Cuando nos disponemos a comer apagamos las pantallas, evitamos conversaciones tensas y algo FUNDAMENTAL:

APOYAR EL TENEDOR ENTRE BOCADO Y BOCADO Y MASTICAR A CONSCIENCIA. Ésto último puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. Al masticar con consciencia cambia completamente el proceso digestivo. Disfrutamos más de la comida, disminuyendo así el tamaño de las porciones, facilitando la digestión. Desarrollamos un estado de presencia cada vez que comemos.

Una de las claves para trascender la adicción por la comida es el disfrute. Realizar actividades que nos diviertan y entusiasmen. Solos o en compañía de otros. De este modo los encuentros ya no están centrados en qué comemos o en qué tomamos.

Reeducarnos en el compartir. Comprender que para encontrarnos no hace falta estar alrededor de una mesa comiendo.

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

Muchas veces desarrollamos el hábito de comer por aburrimiento o por no tener nada más interesante para hacer. Este mecanismo es frecuentemente la base de otras conductas adictivas como la crítica, el hablar de lo que está mal en el otro o en la sociedad, el decirle al otro lo que debería hacer o cómo debería vivir, el mal humor en el hogar, etc. Para trascender estos mecanismos es fundamental incluir en la diaria el juego y el disfrute. Toda forma de disfrute realizada a diario nos ayuda a trascender hábitos adictivos en relación a la comida, al enojo, a la crítica, a centrarnos en lo que está mal en la vida y en los otros. Un ejemplo de esto es el chisme. El chismoso, en su insatisfacción, necesita hablar mal de otra persona para sentirse vivo, para no sentirse tan desgraciado.

Aquí van algunos ejemplos de juegos o actividades placenteras para los que vengan escasos de imaginación:

Juegos de cartas: truco, Chinchón, canasta, etc.

Juegos de mesa: ajedrez, burako, damas, generala, etc.

Ping Pong, pool, bowling.

Todo tipo de deportes, caminar al aire libre, andar en bicicleta, rollers, nadar, hacer yoga, disfrutar la naturaleza (así sea en una plaza), jugar con niños o con mascotas.

Actividad sexual.

Meditación.

Compartir la vida con amigos. Gran fuente de salud y alegría de vivir.

La risa disminuye el cortisol, fortalece el sistema inmune, disminuye los lípidos y el azúcar en sangre.

Desdramatiza cualquier situación traumática o estresante. "Quienes hacen reír a sus amigos merecen el paraíso" (Francisco de Asís).

HIGIENE BÁSICA PARA REGENERAR NUESTRA ENERGÍA FINALIZADA LA JORNADA LABORAL O DESPUÉS DE CUALQUIER SITUACIÓN ESTRESANTE.

-Primero descargar la tensión acumulada:

30 minutos de caminata enérgica u otro tipo de actividad física.

-Luego hacer un reseteo energético:

Tomar una ducha caliente finalizando con unos segundos de agua fría.

-Finalmente bajar un cambio:

Realizar 5 minutos de respiraciones conscientes reteniendo el aire lo más posible. Al enlentecer los ciclos respiratorios (apnea), se enlentece el ritmo mental y emocional. Disminuye el estado de alerta (SN SIMPÁTICO) y aumenta el tono parasimpático (relax,

disfrute). Esta rutina implica menos de una hora y libera horas de tensión acumulada, nos permite conectar con nosotros mismos, con las personas con las que compartimos nuestro hogar y con un espacio cotidiano de disfrute y distensión. Es gratis y de autogestión.

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Ante toda situación estresante, como el no llegar a pagar las cuentas, una discusión, un exámen, un mal entendido, el no encontrar las llaves, los anteojos o el celular, etc. Se libera la hormona cortisol al torrente sanguíneo, la cual produce hiperglucemia y liberación de ácidos grasos a la sangre. El cortisol es un glucocorticoide INMUNOSUPRESOR (deprime la función inmunológica). De hecho en la práctica médica tradicional a los pacientes trasplantados de órganos se les dan glucocorticoides para inhibir al sistema inmune, evitando que éste rechace al órgano

trasplantado. Esto explica muy claramente el deletéreo efecto sobre el sistema inmune que tiene el estrés. Lo que generamos al estresarnos es un estado de disponibilidad energética (azúcar y grasas) en el torrente sanguíneo para que uno pueda responder al desafío que presente la situación estresante.

Los animales en la naturaleza se estresan para adaptarse a los desafíos de la vida: escapar de un peligro, competir por una pareja, perseguir a una presa, etc. Se estresan y acto seguido ponen esa química en movimiento (azúcares y ácidos grasos

volcados al torrente sanguíneo). De este modo la química del estrés es canalizada en forma saludable y fisiológica mediante el movimiento/ejercicio. Es por ello que cuanto más estresados estamos, más necesitamos movernos para que esa química no nos enferme. Cuanto más desafíos, cambios y situaciones estresantes estemos afrontando, más necesitamos ejercitarnos. Si nos quedamos quietos con esa sensación de agobio, esos ácidos grasos y glucosa se pegan a las proteínas de la sangre y a las paredes de los vasos sanguíneos y predisponen a enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, todo ese quantum de energía disponible, si no es consumida a través del movimiento físico, se transforma en excesiva actividad mental y emocional, produciendo distintas formas de malestar interno como ansiedad, angustia, depresión, pánico y miedos.

Todo esto predispone a compensar mediante comportamientos adictivos tales como:

- Comer compulsivamente.
- Consumir alimentos adictivos como las harinas, el queso, el azúcar refinado.
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Aislamiento social.
- Maltrato hacia las personas de nuestro entorno.
- Enojo con la vida.

- Resentimiento, etc.

Generar salud es un arte. Por más intensa que parezca una emoción, un enojo, una bronca, luego de mover el cuerpo por unos minutos, cambia completamente la perspectiva. Una de las claves de la salud es estar atento. Ante una emoción intensa, se genera una química de estrés en la sangre, que si no es movilizad genera densidad mental y emocional. Quedamos cargados y maquinando, lo que muchas veces nos lleva a conductas compensatorias. Cada uno tiene que tener disponibles herramientas prácticas para aplicar ante situaciones de estrés: Ir al gimnasio, hacer flexiones de brazos o calistenia, hacer Yoga o Taichi, salir a caminar o a correr, poner música y bailar, etc. Cada uno lo que le resuene. Cualquier actividad de moderada a intensa que nos haga mover la energía corporal es válida y NECESARIA ante toda situación de estrés.

La ansiedad

La ansiedad es el temor a sentir miedo, a no disponer de energía suficiente para

afrontar una situación. Como tememos a sentir miedo, a no poder cumplir con nuestras expectativas o con las de los demás, experimentamos ansiedad. Miedo a la opinión del otro, a no agradar, a ser cuestionados, a que desaprueben nuestra forma de ser. Miedo de no poder/tener energía para hacer todo lo que nos propusimos hacer. Miedo a comprometernos. Miedo a perder a un ser querido o a nuestra pareja (mecanismo base de los celos). Miedo a desaprobarnos un examen o a no poder cumplir con un compromiso laboral o de otra índole.

¿Qué hay que hacer para el tratamiento de la ansiedad?

Experimentar el miedo que estamos tapando con ansiedad.

¿A qué le estamos temiendo?

Allí podemos reconocer la situación imaginaria o real a la que le estamos temiendo.

¿Cómo resolver esta ansiedad?

Permitiéndonos sentir ese miedo, esa incertidumbre.

¿Cómo hacerlo?

Simplemente sintiéndolo.

Reconociendo cómo se manifiesta en el cuerpo.

Dónde se localiza.

¿A través de qué sensaciones corporales se manifiesta?

Observarlas.

Sabiendo que toda sensación es impermanente, que está cambiando.

No es definitiva y por ende a medida que la reconocemos y observamos, su intensidad va disminuyendo y vamos empoderándonos. La ansiedad y el miedo ya no nos dominan. Tomamos el control de nuestras vidas. Al momento en que nos permitimos sentir ese miedo o esa ansiedad o esa incertidumbre, estamos realizándonos. Nos liberamos de la necesidad de control. Estamos eliminando la resistencia y el sufrimiento. Puede haber dolor, es inherente a la experiencia humana. Pero ya no nos resistimos al dolor, ni al miedo, ni a la ansiedad, ni a la incertidumbre, ni al cansancio, agobio, agotamiento, desesperanza. Ya no hay sufrimiento. Ya nos liberamos de la ansiedad, ya no tenemos que hacer nada compulsivamente para tapar esa ansiedad.

Ya no necesitamos de la droga ni de la comida ni del fármaco ni de lo que sea que estemos utilizando como mecanismo para tapar esa ansiedad. Estamos siendo conscientes del aquí y ahora, del momento presente (regalo), estamos sanando la ansiedad y, desde ese equilibrio, si tenemos algo para hacer, simplemente lo hacemos; desde el equilibrio, libres de ansiedad.

Respiración para la ansiedad

Pensamos y sentimos emociones al ritmo que respiramos. Trabajaremos entendiendo los ciclos respiratorios y así modificaremos los patrones de frecuencia mental y emocional.

Práctica de 5 minutos: Realizarla al despertar y antes de comer.

Sentarse cómodamente.

Vaciar los pulmones soplando todo el aire por la boca.

Una vez vaciados los pulmones, realizar una apnea (aguantar lo más posible con los pulmones vacíos, evitando respirar hasta tener verdadera necesidad de hacerlo).

Cuando necesitemos inhalar, lo haremos en toda nuestra capacidad pulmonar. Insuflando (llenando de aire) cada región del parénquima pulmonar.

Una vez llenos de aire los pulmones, retener el aire durante el mayor tiempo posible (apnea con los pulmones llenos de aire). Cuando no aguantemos más, exhalamos completamente por la boca y repetimos todo el proceso de vaciarnos, retener, exhalar, retener, de 3 a 10 veces.

Finalmente realizamos unas respiraciones normales con consciencia del flujo del aire a través de las fosas nasales. Observamos el estado de nuestra mente y de nuestras emociones. Tomamos consciencia del impacto del ejercicio en las mismas.

Finalmente para ir bajando a tierra, tomamos consciencia de los sonidos del ambiente que habitamos. Despacio vamos volviendo al cuerpo moviendo los dedos de las manos y de los pies, nos estiramos un poco para asentar el trabajo, abrimos los ojos, nos paramos lentamente y continuamos el día desde un espacio de equilibrio.

Sobran herramientas para el manejo del estrés, lo que falta la firme voluntad de sanar. Que nos lleve a superar cualquier excusa. Comprometernos en trascender la comodidad de estar cansados, tensos y sobrecargados a nivel mental o emocional y quedarnos quietos en ese malestar. Paralizados en nuestra ansiedad, en nuestro malestar interno, en nuestra angustia, en nuestra depresión, como si fuese algo normal. Algunas personas llegan a naturalizarlo. Lo único natural es la salud, las ganas de vivir, de dar y recibir amor. Si hay excesiva tensión, algo hay que hacer. Alguna técnica o herramienta hay que aplicar.

No es saludable quedarse con la bronca encima. Si nos vamos a dormir cargados, el descanso no es reparador y a la mañana siguiente despertamos agobiados y abatidos, sin energía ni entusiasmo para encarar la jornada. Círculo vicioso al que algunos llegan a acostumbrarse. En ese estancamiento no hay vida. De prolongarse en el tiempo tiende a la enfermedad. En ese estado algo hay que cambiar, no podemos esperar resultados diferentes si continuamos haciendo las mismas cosas.

La vida es cambio, es movimiento, es dar un paso más, es evolución, es trascender nuestras limitaciones. Es ir por todo. Es permitirnos amar en plenitud y ser amados del mismo modo. Es explorarnos hasta encontrar esa actividad que nos apasiona, que nos permite vivir y que es buena para nosotros y para los demás. La vida es sentirnos merecedores de todo esto e ir en su búsqueda evitando conformarnos con menos.

ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Para sostener hábitos saludables es necesario mover el cuerpo para evacuar las tensiones que acumulamos a lo largo del día, de no hacerlo tendemos a compensar con hábitos deletéreos como lo son consumir harinas, lácteos, cosas dulces, alcohol, tabaco y otras drogas. Mínimo una hora diaria de caminata o bicicleta o yoga o gimnasio o baile o lo que sea que active la circulación de la energía corporal.

Otro hábito que es importante incorporar es disminuir la frecuencia mental, relajar la mente. Esto puede hacerse a través de cualquier forma de juego/disfrute/Hobbie o mediante herramientas para el manejo saludable del estrés como lo son la respiración consciente, la meditación, el yoga, el gaucho, la contemplación de la naturaleza, etc. Con 15 minutos diarios es suficiente.

PARA SERGUIR REFLEXIONANDO SOBRE EL CAMBIO

LOS VÍNCULOS

Mucha gente es buena y servicial para con los otros. El desafío es integrarlo con ser buenos y atentos para con nosotros mismos: para con nuestras necesidades básicas de alimentación saludable, ejercicio y relajación cotidiana, para con nuestras necesidades más profundas de búsqueda de paz, sentido y propósito de vida. A medida que el cuerpo físico va sanando, el paso siguiente es trabajar nuestro propósito de vida. Buscar dedicarnos a algo que nos permita vivir, que sea bueno para nosotros y bueno para los demás. Si varias horas al día nos dedicamos a una actividad que saque lo mejor de nosotros y que a la vez sea inspirador para otros, nuestra vida se llena de entusiasmo y de vitalidad. Ese amor por la vida nos lleva a elegir todo aquello que potencie la vida, todo lo que expanda nuestra capacidad de dar y de recibir amor. Esto último es por lejos una de las mayores fuentes de salud.

A medida que el cuerpo se equilibra, la mente se agudiza, las emociones se alinean, nuestro espíritu nos muestra por dónde avanzar. Vamos reconociendo nuestros dones y capacidades. Comenzamos a darnos cada vez más y a recibir sus hermosos frutos. Damos mucho, recibimos mucho, la vida se vuelve maravillosa.

Fortalecer nuestra red vincular, compartir con otros desde el corazón, estableciendo relaciones que nos enriquezcan. Vínculos que nos inviten continuamente a dar un paso más hacia la salud y hacia la plenitud, donde lo que nos une no es el apego sino el estar cada día mejor, más realizados y felices. Abrirnos a compartir, a espacios nuevos, gente nueva, vínculos nuevos. Trascender lo conocido, lo que nos es cómodo y seguro.

Aventurarnos a la vida. Evitando juzgar. Buscando amar a las personas y a las situaciones tal como son, en última instancia, todos estamos buscando amar y ser amados. Cargar con aquello que ya no es para nosotros es una de las principales

causas de enfermedad. La salud y la plenitud o la enfermedad y la insatisfacción dependen de las pequeñas decisiones que tomamos a diario. La limitante de nuestro nivel de salud y consciencia es el sentirnos merecedores:

-De expresar lo que sentimos.

-De pedir ayuda cuando nos vemos sobrepasados.

-De poner un límite cuando ya no podemos más con algo.

-De delegar aquello que no es indispensable que hagamos y nos consume demasiada

energía.

-De incorporar a nuestra vida todo aquello que fortalezca nuestra salud y expanda nuestro nivel de consciencia.

Que este escrito sea una guía práctica para incorporar y sostener en el día a día todos aquellos hábitos que fortalezcan su salud y generen plenitud en todos los niveles del ser.

El vínculo con los otros

Compartir con otros, desde el corazón, experiencias, prácticas y conocimientos que nos acercan a nuestro ser, hacia ese amor y consciencia que todos somos en esencia, es quizás una de las experiencias más enriquecedoras de la vida.

Compartir con las personas que amamos aceptando sus procesos y singularidades. Simplemente amando, evitando esperar o exigirles cualquier cosa que no sean. Eso es incondicionalidad. La distancia con el otro es proporcional a la distancia con

nosotros mismos. El servicio es el fin común de todo camino espiritual y de crecimiento personal. La realidad que experimentamos es en parte la expresión de nuestro conjunto de creencias limitantes.

A medida que las hacemos conscientes y nos desidentificamos de las mismas se expande nuestra capacidad de generar salud y plenitud. La verdadera abundancia es

brindarnos profundamente y también permitirnos pedir y disfrutar de recibir lo que necesitemos.

RESONAR

La importancia de encontrarnos con otros que estén en la misma que nosotros.

Una vez que tenemos un despertar de consciencia, para conservar esa vibración es importante ponernos en movimiento, buscar activamente encontrarnos con otros que estén en procesos similares para así comprender lo que estamos viviendo y enriquecernos mutuamente. En ocasiones criticamos a nuestros amigos de toda la vida o a nuestras familias. Debemos recordar que un proceso evolutivo o una espiritualidad bien llevada siempre nos acerca al amor. Ver lo bueno en el otro. Buscar el punto de encuentro. No importa si comemos, hacemos y sentimos distinto. Todos tenemos nuestras virtudes y nuestros aspectos flacos. A medida que nos amamos y aceptamos como somos, podemos amar y aceptar a los otros tal cual como son. Si somos soberbios e hiper exigentes con nosotros mismos, así seremos con los otros. El amor y la aceptación comienzan hacia uno mismo. Un sabio dijo: “ver lo bueno, hacer lo bueno, ser buenos.”

Si al ganar consciencia el ego se identifica con “la persona despierta” y criticamos a los que según nuestra acotada visión están “dormidos” volvimos a caer en el dominio de la mente egoica. Como decía uno que sabía: “yo soy amor...yo soy la verdad, el camino y la vida”. El amor es el camino, la verdad y la vida. Una persona consciente busca estar cerca de las personas que forman parte de su vida, aceptándolas y amándolas tal como son. Si vamos a esperar a que el otro cambie para amarlo, nuestro amor está muy condicionado. Es un trabajo permanente de reconocer cualquier pensamiento que nos aleje del amor y desestimarlos. Si criticamos y juzgamos, eso recibiremos. Si aceptamos y amamos, el otro, aunque no te comprenda ni comparta tu visión, va a respetarla y va a celebrar tu presencia en su vida. Cualquier distancia con el otro es una ilusión. En esencia somos todos parte del mismo amor y de la misma consciencia. Debemos buscar estar cerca del otro,

compartiendo desde la aceptación y desde el amor. Poniendo límites claros con amor y con claridad las veces que sea necesario. Si por un tiempo, para fortalecernos y conservarnos, precisamos tomar distancia de un vínculo o de una situación, lo hacemos. Luego, una vez integrados, volvemos a vincularnos con aquello de lo que nos distanciamos, desde un lugar nuevo, fresco y sano.

Cualquier persona que se enoja, critica o causa daño a otro, lo hace desde la inconsciencia. Si supiera que luego cosechará su siembra, obraría de otra manera. Es por eso que cuando el otro está dormido a esta realidad es cuando más amor y comprensión de nuestra parte necesita. A ésto se refería Jesús cuando dijo: “perdónalos padre, no saben lo que hacen”. Si queremos un mundo de paz y libre de violencia, debemos practicarlo con quiénes nos rodean. Aceptando y amando.

EL QUE DA, TIENE

Frecuentemente somos carentes a la hora de dar y sentimos culpa a la hora de pedir. La abundancia es el maravilloso hábito de hacer girar a fondo la rueda del dar y del recibir.

CRECER EN PAREJA

El vínculo de pareja es el espacio donde trabajamos todo aquello que haya quedado pendiente con nuestra familia de origen. A veces las películas de Disney nos venden que se trata de encontrar a la persona adecuada para poder ser felices. Nunca más lejos de la realidad. La persona adecuada nos va a invitar a trabajar y a sanar nuestras cuestiones no resueltas. Ese es el verdadero amor, buscar la verdadera felicidad y realización de uno mismo y del otro. Para eso hay que trabajar y mucho durante años. Por eso es que muchas veces escapamos al compromiso. Porque el estar bien en pareja implica un profundo compromiso, para con nosotros mismos primero y luego hacia el otro por añadidura.

La persona adecuada nos va a ayudar a reconocer nuestra verdadera valía y nuestras sombras a iluminar para que esa valía pueda florecer. A veces buscamos vínculos que nos pongan cómodos, que nos distraigan, que nos dejen tranquilos, que no nos empujen a cambiar.

Para que un vínculo de pareja se mantenga vivo es indispensable que nos mantengamos dinámicos, activos, queriendo dar un pasito más hacia nuestro ser, hacia una integración cada vez más profunda de nosotros mismos y desde ese lugar poder compartir la vida con el otro en plenitud.

Agradezco a la mujer de mi vida, a Marisa Baracco, por estos 5 años de intenso laburo juntos, creciendo en el amor, ayudándonos a expandir lo mejor de nosotros mismos. Con la consciencia de que esto recién empieza.

El enamoramiento es una idealización temporal. El amor real es una construcción cotidiana. Al buscar pareja muchas veces buscamos el flechazo, el enamorarnos del otro. Eso está muy bien para Disney, pero el amor de pareja es otra cosa, es algo que se construye en el compartir cotidiano.

Es permitirnos expresar nuestras necesidades, ser escuchados, revisarnos continuamente en pareja, invitarnos a seguir creciendo, a seguir aprendiendo, a seguir trascendiendo nuestras limitaciones vinculares.

El espacio de pareja es un espacio de trabajo y compromiso cotidiano con nosotros mismos y con el otro. Cuando un vínculo es sano apoya todo lo que nos hace felices, lo que nos plenifica y nos acerca a nosotros mismos, independientemente de que eso implique una actividad compartida o no.

En la pareja sanamos y trascendemos las limitaciones vinculares de nuestras familias de origen.

Una pareja sana en lugar de ponerte cómodo te invita a crecer, a sanar, a evolucionar.

El que perdona.

El que deja de criticar, de juzgar, de compararse.

El que deja de buscar tener la razón, de persuadir, de manipular, de competir.

El que ve lo bueno en el otro.

El que acepta, comprende, integra y ama.

Libera a un esclavo, se libera.

Es un alivio...

Uno deja de tensionarse ante la compañía, la inconsciencia o el sufrimiento del otro. Lo único que alivia la tensión humana es el amor. El amarnos implica amar la totalidad de lo que somos. De lo que somos hoy. De lo que fuimos a lo largo de toda nuestra historia. De niños, de adolescentes, de adultos. A lo largo de toda nuestra vida.

Los errores que nos hicieron daño a nosotros y a los otros. Solo en esa instancia podemos amarnos y amar a otros tal como son. Como es adentro es afuera.

Libres de culpa. Aceptándonos, abrazando todo lo que fuimos, todo lo que pudimos y lo que no pudimos hacer momento a momento.

Ante los fracasos nos enojamos con nosotros, con los otros, con nuestra historia. No hay culpables, hay experiencia de crecimiento. Experimentamos el juzgar y el culpar para comprender que no era por ahí. Experimentamos el no escuchar nuestro corazón y el dejarnos guiar por nuestra mente para llegar al dolor, a la insatisfacción y a la enfermedad para entender que no era por ahí. Todo fue y es para llegar a integrar, a aceptar, a amar. Para aprender a confiar en nuestro sentir, en nuestra sabiduría intuitiva, para dejarnos guiar por nuestro ser. Todos los maestros dicen lo mismo: conócete a ti mismo, conocé los patrones de tu ego y de tu mente que te alejan de tu ser. Hacerlos tan evidentes que cuando aparezcan o se activen ya no te gobiernen. Poné toda tu vida al servicio de tu ser, de tu corazón, del amor. De lo que te acerca a vos mismo, al otro y a tu propósito de vida.

Voy a ser feliz cuando...

Termine el año

Me vaya de vacaciones

Tenga esto o aquello

Encuentre pareja

Tenga un hijo

Mis hijos sean independientes

Resuelva mi situación económica

Me reciba

Me cure

Tenga mi casa propia

En esa dinámica nunca vamos a ser felices. Si la felicidad está puesta en un logro externo, tarda mucho en obtenerse y dura muy poco la satisfacción hasta que rápidamente aparece una nueva meta. La felicidad es un estado de entrega, aceptación y confianza en relación a lo que es nuestra vida hoy. A partir de ello fluimos en comunión con la vida, dando lo mejor de nosotros mismos.

La mayoría de nuestros problemas son por perder la simpleza. De disfrutar en la naturaleza. Jugando con pocas cosas y mucha imaginación. Hay tanta sabiduría en la gente simple de mente y de corazón. En la mirada de un niño o de un anciano de campo...La gente que juega, que ríe, que usa las palabras no para enroscarse, sino para hacer chistes o para jugar... Tenemos tanto para aprender de la gente simple...

Que hace amigos rápido, que no juzga, que disfruta... Abramos la mente y el corazón, estemos cerca y accesibles de quienes comparten la vida y la cotidianeidad con nosotros. Aprendamos de los niños y de la gente simple...

El hombre civilizado en su inseguridad, impone sus creencias y forma de ver la vida. En su ignorancia desestima los ciclos y la sabiduría de la naturaleza. El sabio respeta, comparte, integra. El ignorante impone, convence, tiene razón. En su locura busca dominar lo que no conoce. Se aferra a lo nuevo y novedoso ciegamente, ignorando la historia y leyes de la naturaleza. Por su falta de profundidad es arrastrado permanentemente, casi en forma adictiva a buscar estímulos para sentirse vivo. Más comida, más dinero, más poder, más de todo, hasta agotar el planeta... Es incapaz de vivir el presente en plenitud. Necesita un plan o una zanahoria para su ego. La belleza y profundidad de lo simple, le es inaccesible. La esencia y el sentido de la vida, las desconoce.

A mayor distribución de cultivos, a mayor variedad de hortalizas cultivadas en una misma chacra y a menor maquinaria y agroquímicos utilizados, mayor es la cantidad de mano de obra empleada y mayor la distribución de la riqueza. El monocultivo (una sola forma de cultivo) es la máxima expresión de la inequidad distributiva. La mano de obra es reemplazada por maquinaria agrícola y herbicidas. ¿Por qué Argentina es un país con una tremenda capacidad productiva y pobre a la vez? Por la inequidad de sus formas explotación agrícola. Podemos elegir una forma de

trabajar el campo que aporte trabajo digno para gente simple. Otra consecuencia es la distribución poblacional. Las regiones de cultivo son desiertos verdes por la reducción de los puestos de trabajo de los chacareros, reemplazados por operarios de maquinaria agrícola. Las masas desempleadas junto con sus familias se mueven

a las urbes en busca de sustento. Las ciudades cada vez más colapsadas y caóticas.

Los barrios de emergencia en crecimiento continuo. Hacinamiento, condiciones miserables de vida que conllevan a violencia, adicciones y delincuencia. Los argentinos tenemos el terreno para disfrutar del cielo en la tierra. Pero muy poco sentido común y por sobre todo muy poco acceso a la información verdaderamente relevante.

Menos cabeza y más corazón. Al perder noción de que la plenitud y la realización están en lo simple competimos en lugar de cooperar. El sistema nos vende que el éxito o la felicidad dependen del puesto que alcancemos, de la cantidad de dinero que tengamos, del poder que ejerzamos, de la casa y el auto que tengamos. Y así andamos... persiguiendo falsas zanahorias, cada vez más desorientados, cansados, estresados, enfermos y VACÍOS. El reino es para quienes son como niños... Recuperemos la simpleza. Seamos felices con lo simple... Necesitemos poco, y lo poco que necesitemos, necesitémoslo poco. La salud es simple. La felicidad es simple. La naturaleza es simple. Nuestro estado natural es el amor,

la alegría, el entusiasmo. Seamos como niños...

La naturaleza se desarrolla en base a la solidaridad, cada especie aporta lo suyo. El hombre moderno se desarrolla en base a la competencia. Cuanto más competente, más valioso para el sistema y más alejado y deletéreo en relación a la naturaleza. Las semillas de laboratorio que son cultivadas en la mayor parte de la superficie fértil de nuestro país son ejemplo de esto. Agotan la tierra, son fuente de enfermedad para las poblaciones y al acopiarse mediante maquinarias dejan a los trabajadores de la tierra desempleados. Desplazándose hacia las urbes en búsqueda de trabajo, sin instrucción "competente" generando miseria humana y establecimientos de emergencia. Si encontramos la forma de conectar un par de veces por semana con la naturaleza y su abundancia infinita, es muy probable que comencemos a necesitar

menos cosas. Para disfrutar de la naturaleza primero hay que alinearse con la misma.

Si comemos alimentos empaquetados, modificados con cocción y pasamos la mayor parte del día frente a una pantalla, va a ser un poco difícil. Nos vamos artificializando, plastificando, domesticando. Esto genera una profunda insatisfacción interna.

Nos alejamos de nuestro ser, de nuestra naturaleza animal.

Así nos come el sistema...

Buscamos aplacar esa insatisfacción con cosas, viajes, dinero, prestigio, poder, imagen. La forma en que utilizamos la tierra para producir nuestros alimentos es la base para definir la forma en la que vivimos.

¿Cuánto estamos dispuestos a explotar los recursos para alimentarnos?

¿Cuánto estamos dispuestos a explotarnos a nosotros mismos para tener cierta forma de vida?

El desequilibrio que generamos por estas formas se manifiesta en la enfermedad del cuerpo físico, mental y emocional. Luego buscamos equilibrarlo con fármacos, profundizando el desequilibrio. El sistema de formación de médicos mediante carga horaria excesiva configura un modelo de médico que comprometió su salud para formarse. No podemos transmitir salud si no la tenemos. Nuestro estado natural es la salud integral, la alegría, el entusiasmo por la vida, el amor, la cooperación. No podemos experimentar paz ni equilibrio si toda la cadena productiva en la que estamos inmersos está en disonancia con la naturaleza. Cultivar un pedacito de tierra es un acto sagrado de comunión con la naturaleza. Trabajar nuestro huerto nos conecta con la vida, con el presente, con los ciclos de la naturaleza, con nuestra capacidad de autosustento, independencia y libertad.

¿Y si los médicos aprendieran de los pacientes que remiten enfermedades "incurables"? ¿Y si los grandes productores aprendieran de los chacareros? ¿Y si los empresarios aprendieran de las economías sustentables?

Todo lo que hacemos para estar mejor luego se refleja en actos de servicio y amor hacia los otros. Una persona sana y feliz está naturalmente atenta a ver en qué puede contribuir a su entorno. La cooperación es la actitud de base de toda persona feliz. Al negarle o hacerle algo malo a otro nos lo hacemos a nosotros mismos.

Cuando damos o hacemos algo bueno nos lo estamos brindando. Como es afuera es adentro y viceversa. Cada uno cosecha su siembra. El problema del abordaje nutricional actual es que en las carreras de formación tanto de dietistas como de médicos nutricionistas falta práctica. La práctica es realizar la experiencia en uno mismo como profesional. La práctica de 30 días sin harinas (gluten) y sin lácteos. ¿Qué animal de adulto sigue prendido a la teta de su mamá? ¿Qué animal se prende a la teta de otra especie? La práctica del reposo digestivo cotidiano (comer solo frutas, infusiones y jugos hasta el almuerzo). La práctica de un ayuno mensual de al menos 24 hs. Todos los animales en la naturaleza lo practican por

disponibilidad variable de alimentos. La práctica de la depuración corporal: limpieza hepática profunda.

El sistema inmune del niño madura hacia los dos años de edad. La leche materna contiene inmunoglobulinas que sostienen la inmunología de tu hijo. No hay ningún sustituto de la leche materna que proteja su sistema inmune. El calor, contención y amor que brindan las madres al amamantar tampoco tienen sustituto.

LA OPINIÓN EXTERNA

Perdemos tanta energía buscando ser queridos, valorados, aprobados.

Estamos demasiado pendientes de la opinión externa.

¿Qué van a pensar/decir/sentir si digo o hago esto o aquello?

Solo tenemos que aceptarnos y amarnos tal como somos... "Los de afuera son de palo"

Nuestra responsabilidad es ser auténticamente nosotros mismos, sin tanta vuelta, con

coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos. Cuando estamos bien nos dan ganas de cuidarnos. Cuando estamos mal nos dan ganas de hacernos daño. Si estamos bien cuidamos la vida. Si estamos mal la deterioramos. Es una gran habilidad, así estemos pasando situaciones duras, ocuparnos de cuidarnos, de generar bienestar interno, luego se refleja en el exterior.

EL MEJOR TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA: la que puedas hacer todos los días por el resto de tu vida.

EL MEJOR MOMENTO PARA ENTRENAR: el huequito del día en el que puedas meter tu cuota de movimiento.

Lo mismo para las prácticas de relajación del sistema nervioso.

VINCULARSE

Ver la vida a través de los ojos del otro. Vivenciar su historia de vida. Sentir a través de su corazón. Libres de opinión y juicio. Verdadera empatía. Verdadero amor

sin condición. Sin necesidad de convencer, de sostener un rol o una imagen, de inculcar un camino a seguir, sin la necesidad de tener la razón o imponer una forma de ver la vida. Simplemente compartiendo en libertad. Eso es amor, gozoso y liviano. Compartir la vida es maravilloso. Abrir el corazón, salir de la comodidad. Lo mejor de la vida está esperándonos, allí, fuera de nuestra zona de confort. Las creencias limitantes nos contraen. Las creencias funcionales nos expanden. Todo camino de crecimiento nos lleva a ser más humildes y accesibles, a expandir nuestra capacidad de compartir la vida. Cuanto más cerca estamos de nosotros mismos, más cerca podemos estar de los demás. Integrando nuestra divinidad a nuestra humanidad. Aceptando nuestra humanidad y la de los demás, integrándola, brindando el amor necesario para que todos aquellos con los que compartimos la vida puedan tener un atisbo de la divinidad. En cada gesto de amor y servicio genuinos, desde el sentir profundo de nuestro corazón, hay algo que nos excede completamente.

¿Si en vez de buscar un dios afuera invertimos nuestra energía en expandir y dejar que se exprese a través de nosotros como instrumentos la divinidad que nos habita? Lo que digo no lo pienso ni lo creo. Lo siento. A mi entender, lo que siento es mucho más real. Frecuentemente nos cuesta creer en lo que sentimos porque buscamos intelectualizarlo en términos racionales. Cuanto más intelectuales y cabezones somos, más tendemos a alejarnos de nosotros mismos, de los demás y de nuestra esencia que es amor. Todos los maestros genuinos nos invitan a conocernos, no creo que se refieran a nuestras mentes racionales, sino a observar, a poner distancia de lo que pensamos, a trascender y desestimar toda esa información para acceder a la sabiduría profunda del corazón.

NO ENCUADRO EN EL SISTEMA

¿Hay algo mal en mí? ¿Soy distinto? ¿Me siento incomprendido? Nadie tiene que comprendernos, nadie tiene que aprobarnos. Solo tenemos que ser auténticamente nosotros mismos. ¿Cómo encuadrar en un sistema cuadrado basado en la insatisfacción? Imposible para un ser que es en esencia amor y consciencia.

EGO/ SER/ TÚ DON

Todo cambio significativo es siempre de adentro hacia afuera, de abajo hacia arriba. De a una persona a la vez. Uno despierta, percibe con claridad, confía, integra. A veces esperamos que cambie primero una situación externa, otra persona, nuestro trabajo, nuestra situación de salud. Nadie desde afuera puede

generarnos algo significativo. Depositar nuestra fe en variables externas no hace más que incrementar nuestra ansiedad existencial y evidencia nuestra falta de fe, confianza en nosotros mismos y en la vida. Queremos controlar, predecir, prever. Son anhelos de nuestro ego, toda necesidad de control o de tener la razón o de prevalecer sobre otro, es ego. Nuestro ser, nuestra esencia, simplemente es. Todos los problemas de la humanidad son justamente por eso, por exceso de ego. Si nos vaciáramos tan solo un poco y permitiésemos que la vida sea, a través de nosotros como instrumentos.

Ocupándonos de expresar nuestra versión más íntegra, más consciente, sin ser tan dependientes de lo que pasa afuera. Sin tanto drama humano. Nuestra primera responsabilidad es integrarnos en todos los niveles de nuestro ser. A medida que vamos haciéndolo, cada paso que damos en la vida desde la integridad, es un acto de servicio, una semilla de un cambio de consciencia, un acto de amor. La vida es un proceso evolutivo de aprendizaje, crecimiento, movimiento. Todo lo que está vivo y sano en la naturaleza permanece en un continuo proceso de cambio.

Honrar la vida es hacer algo con ella, algo que valga la pena. Es salirnos de la zona de confort y comodidad. Hacer algo nuevo, un aire fresco, un diálogo un poco más profundo que invite a revisarnos, a recrearnos. Particularmente, hablando de patrones que nos generan insatisfacción, que limitan nuestra capacidad de amarnos y de crecer en amor con los demás; que limitan la expresión de nuestros dones y capacidades. La principal cárcel y esclavitud es la de ser fieles a nuestras propias creencias limitantes. De ser de una manera acorde a lo que los demás, la familia, amigos, sociedad esperan de nosotros, en lugar de ser auténticamente nosotros mismos.

La vida merece ser vivida cuando ponemos un límite a la costumbre de vivir en forma repetitiva, conocida, predecible, mediocre, vacía de sentido. De no hacerlo, a la corta o a la larga la enfermedad viene a recordarnos que de ese modo no estamos honrando nuestras vidas. Solo tenemos que sincerarnos, escuchar nuestro corazón, sentirnos y expresar nuestro sentir con espontaneidad, con amor, con claridad.

La salud es una construcción individual de cada persona. Cada uno va descubriendo qué herramientas, prácticas y alimentos lo acercan a un espacio de integración, bienestar y realización. Es una invitación a la búsqueda de nosotros mismos. Contribuir, cooperar, brindarnos, recibir. Dar y recibir son parte de la misma energía. La vida es maravillosa cuando nos permitimos dar mucho, brindarnos en plenitud y recibir con gratitud. Así como estamos atentos a tener lo que necesitamos podemos estar atentos a brindarnos y a dar lo que no utilizamos o no necesitamos.

La esencia o naturaleza del hombre es el amor, la cooperación, el servicio. Las personas que ponen en orden su cuerpo físico, su mente y sus emociones, tienden a tener la experiencia de una realidad más profunda e integrada (aunque sea en forma vaga y fugaz). Cuando afinamos lo suficiente el instrumento que somos, llegamos a desidentificarnos de nuestras estructuras mentales de pensamiento repetitivo y constante y podemos sintonizar con una realidad más profunda, más íntegra, más divina. Si nuestra vibración física, mental y emocional es baja, vamos a estar sintonizados con el noticiero, con la tragedia, con la crisis, con el miedo.

Si cambiamos la calidad nutricia y vibracional de lo que comemos, si empezamos a mover el cuerpo y a liberar tensiones, si bajamos frecuencia mental a través de algo que nos relaje o distienda, vamos a poder experimentar que hay algo más allá de lo cotidiano. Lejos de ser parte de un conjunto de creencias o dogmas, la fe es consecuencia de la experiencia de un amor que trasciende lo humano. La experiencia de la divinidad es justamente eso. Al menos por un instante sentir un amor que excede nuestra comprensión racional y que a la vez le da sentido a todo. No importa el nombre de ese "algo más" divinidad, amor, dios, esencia, ser. No importa comprenderlo intelectualmente en términos humanos, sino tener la experiencia de esa realidad que nos excede y nos sostiene a la vez. Uno que sabía dijo: "Yo soy amor. Yo y el padre somos uno y ustedes semejantes. Milagros mayores que éstos harán ustedes".

La mayor tragedia en esta vida es transitarla sin haber reconocido y priorizado

nuestras verdaderas necesidades. Es no habernos amado, escuchado, respetado. Lo más triste es que si no lo hacemos con nosotros mismos, no podemos amar en forma

genuina a nadie. Buscamos fuera los culpables de nuestra insatisfacción. Somos responsables por completo de nuestras vidas. Es tan simple, solo tenemos que hacernos cargo.

-Desestimar nuestras mentes.

-Escuchar nuestro corazón.

-Confiar.

-Dejarnos guiar.

No hace falta tanto libro, tanto curso, tanta práctica. Todo lo que necesitábamos saber siempre estuvo ahí, siempre lo supimos. El dios que

buscamos fuera está ahí dentro, hablándonos a través del sentir profundo de nuestro corazón, esperando que nos amemos.

Uno de los vacíos más grandes que intentamos llenar es el no hacer lo que vinimos a hacer. Cada persona tiene una capacidad, un propósito de vida, reconocerlo, pulirlo y manifestarlo suele llevar años de intenso laburo interno. Una vez expresándose, es una de las mayores fuentes de plenitud y realización. El tener un tesoro y desconocerlo o no compartirlo es gran fuente de frustración y malestar interno. Es por eso que vale la pena una forma de vida que nos equilibre en todos los niveles de nuestro ser. Somos un instrumento, si lo afinamos a modo que resuene en su más alta frecuencia, accedemos a la mejor versión de nosotros mismos. Lo más elevado a lo que podemos aspirar es el amor. Al equilibrarnos, al estar cada vez mejor, se expande nuestra capacidad de dar y de recibir amor. Cada persona tiene un don, una forma única de expresar ese amor, nuestro trabajo cotidiano debería estar en sintonía con ese don. Muchas adicciones, por la comida, alcohol, etcétera, son para anestesiar la frustración que nos genera el no estar invirtiendo nuestro tiempo y energía en compartir nuestras capacidades, nuestros dones.

¿GENERAMOS SALUD O GENERAMOS ENFERMEDAD?

La salud y el Bienestar a todo nivel o la enfermedad y el malestar interno dependen de las pequeñas decisiones que tomamos a diario. Del vínculo que tenemos con nosotros mismos y con los demás. De la práctica de la Inteligencia Emocional: Coherencia entre el sentir, el hacer y el comunicar. De la forma en la que manejamos el estrés, el malestar interno o las emociones intensas. Al estar tensionados experimentamos densidad emocional y malestar interno. Ante estas sensaciones podemos abordarlas de dos maneras muy diferentes entre sí, tanto en su forma como en su impacto en la salud. Una forma es COMPENSAR a través de conductas o hábitos que generan anestesia, que tapan emociones, tales como:

- El consumo de alimentos adictivos como las harinas, el queso o el azúcar.
- Comiendo alimentos saludables en forma compulsiva .
- Fumando, bebiendo alcohol o consumiendo drogas.
- Alejándonos de los otros o Maltratando a las personas que nos rodean.

Otra forma es CANALIZAR SALUDABLEMENTE LAS TENSIONES COTIDIANAS a través de:

-Ejercicio físico: caminata enérgica, ciclismo, natación, entrenamiento funcional, yoga, etc.

-Movimiento consciente : yoga, tai chi, baile etc.

-Actividades que disfrutemos : haciendo deporte, bailando, cantando, jugando, música, arte, contactando con la naturaleza, etc.

-Aplicando técnicas de relajación: Meditación, respiración consciente, oración etc.

-Las prácticas anteriores colaboran al equilibrio del cuerpo en todos sus niveles:

físico, mental, emocional, espiritual.

La alimentación, la depuración, el ayuno, la actividad física, la meditación, los hábitos saludables en general generan un terreno fértil de bienestar físico, claridad mental, emocional y espiritual para que la persona pueda reconocer sus verdaderas necesidades. Debemos amarnos lo suficiente como para priorizar nuestras necesidades más profundas que lejos de ser egoísmo implica amarnos a nosotros mismos. La base de la salud: decir que no o poner un límite cuando haga falta, delegar lo que no sea importante, etc.

Una vez satisfechas las mismas generamos un estado de alineación interna y externa que nos lleva directamente hacia lo más profundo de nuestro ser. Hacia contactar con nuestros verdaderos dones y capacidades, con nuestro propósito o

misión, con aquello que vinimos a hacer. El propósito de una persona suele ser algo para lo cual tiene capacidad o facilidad naturalmente, en ello se destaca, lo realiza con disfrute y a la vez aporta algo beneficioso para otras personas (servicio). La enfermedad y el malestar interno se relacionan frecuentemente con estar desalineados con nuestro propósito de vida o por estar alineados al mismo en forma patológica: exceso de control y auto exigencia. Realizar nuestro propósito es quizás la mayor fuente de salud y plenitud en todos los niveles del ser. Implica dedicarnos a una actividad que nos permita vivir bien, a la vez que servimos a los otros y a la sociedad, expresando nuestras facultades. Si a través de lo que hacemos todos los días, varias horas al día, brindamos amor, consciencia e inspiración, eso es lo que recibiremos.

El dar y el recibir son parte de lo mismo. No podemos esperar recibir aquello que no estemos brindando. Es importante vincularnos con nuestro propósito en forma

saludable: confiando y fluyendo con lo que trae la vida a la vez que damos lo mejor de nosotros. Todo es perfecto, incluso aquellas situaciones adversas en su apariencia inicial. ¿Cuántas situaciones que pusieron todo patas para arriba luego fueron el puntapié inicial para los más maravillosos cambios en nuestras vidas? La vida solo nos traerá aquellas experiencias para las cuales tenemos resto para responder. Afrontemos los desafíos de la vida con confianza y demos lo mejor de nosotros mismos. La vida solo quiere nuestra mayor expansión, nuestra mayor felicidad y plenitud.

EL CÁNCER

Es una enfermedad compleja y multifactorial. Apenas comenzamos a comprenderla. Su abordaje debe ser siempre multidisciplinario.

Una alimentación al menos un 80% cruda, basada en alimentos alcalinizantes como las verduras, semillas, frutos secos y frutas de bajo índice glucémico (limón, pomelo, manzana verde, arándanos, frutillas, frutos rojos).

Actividad física regular: los estudios más recientes de ejercicio y cáncer recomiendan 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico (ejemplo: 30 minutos de bicicleta, 5 veces a la semana) y dos estímulos semanales de fuerza (entrenamiento funcional o musculación). El entrenamiento físico modula el manejo de la glucosa en el organismo, aumentando la captación muscular de la misma y disminuyendo su disponibilidad para las células tumorales.

Trabajar las causas profundas de la enfermedad. La mayoría de las veces suele haber un conflicto emocional profundamente arraigado en el inconsciente, perpetuado durante años. Bucear en el inconsciente, del modo que sea. Revisar en profundidad nuestros vínculos.

Con nosotros mismos: Aceptarnos tal cual somos hoy. Amarnos tal cual somos hoy. Por añadidura aceptar a las personas y amarlas en su imperfección. Soltar la necesidad de cambiar a los otros. Aceptar el dolor y la enfermedad en nuestra vida y en la de los otros, sin enojo, sin resistencia, con mucho amor. Revisar el vínculo con nuestra historia. Con nuestros padres, con nuestros hermanos, con nuestras parejas, con nuestros hijos, con nuestros amigos, con nuestros jefes u otras relaciones. Nuestra forma de expresarnos. De comunicar lo que sentimos, lo que consideramos importante, lo que nos duele, lo que nos molesta, lo que nos incomoda. Postergarnos para que nadie se enoje ya no es una opción cuando la vida está en juego. Allí suelen radicarse las causas de base de la enfermedad, que predisponen a hábitos mentales y emocionales que perpetuados durante años

predisponen a la enfermedad. Pueden ser enojo, ira, frustración, tristeza, angustia, falta de sentido/propósito de vida, hiper

exigencia o perfeccionismo, etc. Todo ello deberá hacerse Consciente y trabajarse en profundidad. Puede llevar años.

Es fundamental la consciencia de proceso e interdisciplina. Aspirar a una curación implica modificar en profundidad todos los hábitos que nos llevaron a enfermar. Modificar todo miedo, enojo y frustración en un nuevo modo de pensar, sentir y confiar que nos acerque al amor y a la plenitud, experimentadas a diario, durante la mayor parte del tiempo.

Disfrutar en profundidad cada día de vida que tengamos. Bailando, meditando, riendo, contemplando la naturaleza, los animales, los niños y todas las formas de belleza y abundancia que existan. Dedicándonos de una vez por todas a nuestras pasiones, ya no hay tiempo para postergar. Es un desafío enorme. La vida está en juego invitándonos a embarcarnos en ese proceso.

LA ENFERMEDAD DE LAS PERSONAS QUE QUEREMOS

Una de las cosas que más nos cuesta aceptar cuando estamos en un camino de salud y consciencia es la enfermedad de quienes amamos. Aprendemos por consciencia o por dolor. La enfermedad es una forma de dolor. Lo que más nos cuesta es aceptar que hay personas que incluso atravesando enfermedades, eligen mantener los hábitos de pensamiento, emoción, alimento y movimiento que gestaron la condición patológica.

ES IMPORTANTE EVITAR CONVENCER

Si no soltamos el proceso del otro e intentamos que nos escuchen, que hagan esto o aquello, acabamos comprometiendo nuestra propia salud. Acompañar con amor, siendo un faro de integridad y salud.

Todo terapeuta Integrado u Holístico debe trabajar en simultáneo en integrarse cada día más.

¿Cómo cuidar lo que entra en nuestras bocas sin cuidar lo que sale de ellas?

¿Cómo limpiar nuestros cuerpos sin limpiar lo que pensamos y sentimos?

¿Cómo transmitir salud e integridad sin estar sanos e integrados?

Podemos tener una disciplina en la que seamos especialmente idóneos. Pero no podemos obviar ni descuidar ningún aspecto del ser. Desde ese espacio generaremos un verdadero impacto en las personas que atendamos. No por la pericia de nuestras palabras sino por la integridad de nuestra resonancia.

Del vacío surge lo mejor. De una mente clara, las mejores ideas. De la nada, la inspiración creativa. De un día sin planes, los mejores programas.

Durante el ayuno o reposo digestivo las células se regeneran, los órganos se descongestionan. Desde la disminución de nuestras necesidades, la mayor abundancia y libertad. Un ritmo de vida constantemente acelerado, a cada momento con algo que “hay que hacer” no deja lugar para el vacío. No dejamos espacio para que surja lo mejor. Le tememos a cosas que no son verdaderamente importantes. Ese miedo disipa nuestra atención y energía. Miedo a no ser aceptados, a estar solos, a no tener suficiente, a no ser lo suficientemente buenos...

Invertimos demasiada energía en lo que “deberíamos ser o hacer”, en lo que se espera de nosotros, en agradar a los otros, en lograr cierto estatus económico, en poseer bienes materiales, en nuestra imagen corporal, etc. Mucho más importante es ser auténticamente nosotros mismos, aceptándonos y amándonos tal como somos. Invertir nuestro tiempo y nuestra energía en realizar nuestro propósito en la vida. Dedicarnos a cultivar nuestros vínculos. A fortalecer nuestra salud física y psicoemocional. Parte del camino es reconocer el amor que somos. Luego expandir ese amor a través de nuestro propósito de vida, de nuestro obrar cotidiano.

Observar el flujo de pensamiento, Desidentificarnos de su contenido, Allí detrás hay paz y realización. Plenitud. De ese modo somos capaces de experimentar el presente en integridad.

La pareja es el espacio vincular donde se trabajan las cuestiones no resueltas en la familia de origen. Muchas veces escapamos al compromiso, rechazamos esas emociones estancadas, esos conflictos no resueltos que inesperadamente afloran en la convivencia. Quizás más integrado sea quedarse, ir a fondo y sanar de una vez por todas. Lo que quede no resuelto, no sanado respecto de nuestra familia de

origen y que no se trabaja en pareja, tiende a aflorar con los hijos y en las generaciones subsiguientes. El amor de pareja es el espacio de plenitud y también de fragilidad.

De confianza y también de incertidumbre.

De fortaleza y de miedo.

Es querer todo cuando estamos bien,

Es querer escapar ante las crisis.

Es cambio permanente,

Es vida...

Es el nido que acuna la vida...

En su concepción, En su desarrollo, En su expansión.

HACER MENOS Y SER MÁS

Ser es hacer con consciencia. Ser conscientes de nuestra respiración, tomar sol sintiendo el calorcito en la piel, comer con toda nuestra atención en los sabores, en masticar hasta desmenuzar completamente los alimentos, caminar sintiendo las sensaciones de las irregularidades del piso en los pies, siendo conscientes de nuestra postura y movimientos al caminar, sentir las sensaciones que genera el viento en nuestra piel. Cuando hacemos con consciencia podemos disfrutar de esa experiencia, por más simple que sea, aunque sea respirar con atención. Esto sucede porque la mente/ego se relaja, suelta el control, la expectativa del hacia dónde vamos, de dónde venimos y qué es lo que deberíamos estar haciendo. Simplemente somos.

Cambiar hábitos es difícil, pero mucho más difícil es vivir con dolor físico o emocional. Un paso a la vez, cada uno a su ritmo. El pronóstico es siempre relativo a la capacidad de la persona de modificar radicalmente aquellos hábitos de pensamiento, sentimiento, movimiento y alimento que generaron la enfermedad por hábitos que generan salud a todo nivel. Hay quienes lo logran y hay quienes no lo logran. Vale la pena intentarlo con todo nuestro ser. Si asumo total responsabilidad a cerca de todo lo que sucede en mi vida. Si me hago cargo de todo lo que siento y

pienso. Si asumo mi salud y mi enfermedad como los resultados de mi siembra cotidiana. Esta responsabilidad puede transformarse en el punto fijo a partir del cual puedo hacer palanca para transformar todo mi mundo. Las remisiones espontáneas no tienen nada de espontáneas, son fruto de un radical cambio en la forma de vida. Las prioridades dejan de ser buscar aprobación externa, dinero, éxito, imagen, etc. Comenzamos a priorizar nuestras verdaderas necesidades, las más profundas y apremiantes a la hora de sanar. Esto, lejos de ser egoísmo, es un acto de amor hacia: nosotros mismos, nuestras familias y hacia la sociedad. ¿Cómo vamos a colaborar con el bien común y el de nuestras familias si estamos enfermos y preocupados?

La alegría, el entusiasmo, el servicio y la búsqueda del bien común son los sentimientos naturales y espontáneos de una persona integrada, sana y feliz. Ese es nuestro estado natural. Muchas veces encubierto por dolor físico, toxinas, exceso de actividad mental y densidad emocional. En diversas investigaciones acerca de casos de remisiones de enfermedades "INCURABLES PARA LA MEDICINA TRADICIONAL" se alcanzaron las siguientes conclusiones:

Estos casos lejos están de ser "REMISIONES ESPONTÁNEAS" los "pacientes" las produjeron a partir de sus creencias, pensamientos, acciones cotidianas y sostenidas en el tiempo. Todas las personas que sanaron pronósticos terminales o crónicos degenerativos "incurables y de por vida" observaron los siguientes 9 pilares de una salud plena, las "remisiones espontáneas" son fruto de un profundo cambio en la forma de vivir:

- cambio radical en la dieta
- uso de hierbas medicinales y suplementos.
- seguir tu intuición, tu sentir.
- asumir control sobre tu salud,
- hacer conscientes emociones reprimidas o estancadas, poner luz en las zonas oscuras de tu inconsciente, sanar a tu niño herido.
- incrementar tus emociones positivas.
- pedir ayuda y soporte vincular y social.
- profundizar tu conexión espiritual, con vos mismo, con tu ser.
- tener fuertes razones para vivir, propósitos de vida, servicio, amor incondicional.

Si podemos modificar los patrones de alimentación, ejercicio, pensamiento y emoción que llevaron a enfermarnos, podemos modificar el curso de la enfermedad:

- El "paciente extraordinario" es aquel que resuelve una condición catalogada como "incurable" o "de por vida" según la medicina académica.

-Un paciente extraordinario es aquel que prioriza lo importante, sus verdaderas necesidades, las más profundas.

-Es aquel que modifica la emoción de base que venía manejando en su cotidianidad y que lo llevó a enfermar.

-Aquel que dice que no, que pone límites.

-Que delega aquello que no es imprescindible hacer.

-Aquel que se ejercita, camina, se mueve a diario.

-Aquel que se relaja, medita o busca un espacio de silencio y contemplación cotidiano.

-Aquel que observa su alimentación como una fuente de salud antes que una fuente de placer.

-Aquel que depura y desintoxica su organismo.

-Aquel que se deja guiar por su intuición, por su sentir más profundo.

-Aquel que se permite ser auténticamente sí mismo.

-Aquel que conecta con su ser, con una fuente superior de amor y consciencia.

-Aquel que trabaja el vínculo consigo mismo y con los demás.

-Aquel que se acepta y acepta a los otros como son y desde esa aceptación, da lo mejor de sí para sanar.

-Aquel que deja de invertir tanta energía buscando agradar a los otros.

-Aquel que no necesita la aprobación de los otros para ser auténticamente sí mismo.

-Aquel que ante las incertidumbres fortalece la confianza en su intuición y en su sentir y desestima sus miedos y las opiniones de los otros.

-Aquel que busca sentido/propósito a su vida.

-Aquel que se siente merecedor de un trabajo en el que se sienta pleno, que le permita vivir bien y a la vez sea bueno para sí mismo y para los demás (servicio).

-Es aquel que se ocupa constantemente de buscar el equilibrio de su sistema nervioso, para que desde ese equilibrio produzca todos los químicos necesarios para equilibrar su organismo.

-Es aquel que a diario disminuye su frecuencia mental y conecta con su sentir a través del yoga, la respiración, la meditación, la oración, la escucha consciente de música o de la naturaleza.

-Aquel que Ríe, Ama, Canta y Baila.

-Aquel que desdramatiza las pruebas de la vida, por más agobiantes que le resulten a su ego.

-Es aquel que desestima a la mente racional y prioriza su sentir, su sabiduría intuitiva.

-Aquel que conecta con el sol y la naturaleza.

-Aquel que tiene un profundo anhelo de vivir y ser feliz.

Si podemos generar la enfermedad, podemos generar su remisión. ¿Qué hay en mi mente? ¿Qué hay en mi sentir? Eso estoy expandiendo en mi vida ahora. Todo el poder está dentro tuyo. Quien tuvo la capacidad de generar una enfermedad tiene la capacidad de generar salud. Todo Camino de salud tiene que ver con aprender a amarnos, con incorporar y sostener en el día a día lo que nos hace bien. El alimento, la actividad física, la expresión de lo que sentimos, la realización de nuestro propósito en la vida. Todos tenemos buenas razones para cuidarnos, y también para no hacerlo. Cada uno elige.

EL DISFRUTE

Hay un punto donde comenzamos a disfrutar de todo. Es tal la confianza en la vida que disfrutamos cada situación tal cual es. El desafío, el movimiento de

energía, el cansancio, la inspiración, los ciclos de alta y baja energía. El disfrute es lo que le sigue a la entrega, a la aceptación de la realidad del momento presente tal como es. Todo aquello que nos equilibre, que nos acerque a nuestro ser, al amor que somos, es una fuente de salud. Para algunos puede ser orar, ayunar, meditar y hacer yoga. Para otros puede ser jugar al fútbol, realizar entrenamiento de fuerza, bailar u otra actividad

que nos produzca intenso disfrute. En ocasiones de mucho movimiento de energía o estrés, puede ser consumir alimentos densos que nos ayuden a bajar a tierra y a contactar con nuestro propósito. Para una misma persona pueden ser distintas cosas en distintos momentos, según lo que le esté tocando vivir. Con cierta práctica de autoconocimiento cada uno va reconociendo qué lo equilibra momento a momento.

FORTALECER EL EGO PARA ENRAIZARNOS EN LA TIERRA

Observar al ego para que sea funcional a nuestro ser. Desestimar la mente. Sentimos algo, sucede algo y la mente genera todo un escenario. A partir de ahora hago esto o aquello, como esto o aquello, me manejo de esta u otra manera. Al otro día nos levantamos y pensamos y sentimos distinto. Todo pensamiento, sensación o emoción tienen la característica común de ser impermanentes, de estar cambiando constantemente.

Evitemos tomarnos tan en serio, fluyamos con nuestro sentir momento a momento, evitando adelantarnos con suposiciones y conjeturas.

La fuente

La fuente de mayor salud y plenitud es el contacto con la divinidad que nos habita. Llámese amor, consciencia, luz, Jesús, dios, etc.

Gratitud

Lo que agradecemos se multiplica. Lo que no agradecemos terminamos perdiéndolo.

La gratitud es la fuerza multiplicadora de la vida. Una gran virtud es reconocer lo que verdaderamente suma en nuestras vidas y agradecerlo profundamente. Ante toda carencia en nuestras vidas, sea económica, vincular, amorosa o laboral

podemos revisar nuestra cuota de ingratitud, de no valoración real de aquello que nos eleva en la vida. La vida expande aquello en lo que invertimos nuestra atención, tiempo y energía:

"Ver lo bueno, hacer lo bueno, ser buenos"

"Ver lo malo, ... "

La queja es una fuente muy frecuente de ingratitud, toda queja implica enfocarnos en lo que nos falta, en lo que está mal. El que agradece está bendiciendo su presente. Está disfrutando el aquí y ahora, está realizándose en este momento.

La entrega

Fortalece al sistema inmune. Favorece que el sistema nervioso produzca los neuroquímicos necesarios para una adecuada función del organismo en su conjunto.

Implica fundirnos con lo que es, aceptar la realidad de nuestras vidas tal como es en el momento presente y desde ese estado de entrega dar lo mejor de nosotros mismos.

Sumar a esta rutina:

1) De 30 a 60 minutos de ejercicio físico consciente (en momentos de estrés o personas

jóvenes pueden necesitar más).

Puede ser caminata enérgica (con actitud aeróbica).

Bicicleta.

Entrenamiento Funcional.

Rollers.

Baile.

Calistenia.

Otros.

2)20 minutos diarios de equilibrio del sistema nervioso:

Respiración consciente.

Meditación.

Yoga o taichi.

Oración contemplativa.

3)30 minutos diarios de sol, sin protector solar.

Fuentes alternativas de nutrición, nos nutrimos de lo que comemos, de lo que respiramos, de lo que sentimos, de lo que pensamos, de lo que vemos.

Del amor que experimentamos.

Del servicio que brindamos.

Del contacto con la naturaleza.

De las cosas que disfrutamos intensamente.

Del sol (véase sungazing).

Del estado de nuestra mente (es por ello que meditadores y yoguis muchas veces necesitan menos alimentos).

Es poco natural que estemos amontonados en la ciudad con el país que tenemos.

Es poco saludable que comamos comida del súper o del delivery.

Es ilógico que un niño tenga carencias nutricionales en un país que produce alimentos para más de 300 millones de personas. Los argentinos vivimos de forma ilógica, irracional y antinatural.

Recuperemos el sentido común.

Lo primero a transformar es nuestra forma de trabajar la tierra.

¿Y si laburamos la tierra a partir de mano de obra chacarera en lugar de maquinarias y agroquímicos? Si hay trabajo, de a poco vamos a migrar de las ciudades al campo.

¿Y si producimos menos alimentos para afuera y nos enfocamos en cuidarnos a nosotros primero?

¿Y si explotamos la tierra con menor intensidad y con mayor calidad?

¿Y si producimos alimentos saludables (frutas, verduras, hortalizas, frutos secos) en lugar de alimentos transgénicos para animales de feedlot?

La horizontalidad en los vínculos genera crecimiento, aprendizaje mutuo y enriquece el compartir.

Padres con sus hijos.

Jefes/dirigentes y empleados.

Terapeutas/Médicos y pacientes.

Un profesional que no da lugar a escuchar a su paciente con humildad, abierto a aprender de su experiencia, tiende a estancarse, a ir perdiendo el entusiasmo y la motivación por su vocación de servicio. Si nos cerramos, nos encapsulamos en nuestros protocolos, procedimientos y formas de abordar la salud, nos estancamos.

La horizontalidad en nuestros vínculos nos mantiene en formación, crecimiento y actualización permanente.

Nos da un aire fresco en la interacción con cada persona. Nos ayuda a sanarnos al mismo tiempo que acompañamos a otros en sus procesos.

Más energía.

Es fundamental el reposo.

El estado de disponibilidad de energía y entusiasmo es el estado natural del cuerpo y la mente. Reposo digestivo. Comenzar el día con jugos filtrados hasta el mediodía. Muchas veces buscando darle energía al cuerpo lo cargamos desde temprano con

alimentos densos que requieren trabajo digestivo, consumiendo energía para el proceso de digestión y asimilación.

Si queremos comenzar el día enérgicos y livianos lo más conveniente es comenzar el día con dieta líquida hasta el almuerzo. Menos es más. Jugos verdes filtrados, jugo de manzana filtrado y diluido, agua con limón e infusiones aportan energía a la vez que alivian, desinflan y desintoxican el organismo. Es fundamental contar con un período diario de reposo digestivo y desintoxicación, al menos durante la mañana y hasta el almuerzo, cuando nuestro hígado e intestino se encuentran en fase depurativa de reposo.

Para expandirnos en plenitud también debemos permitirnos contraernos. Somos rítmicos. Los períodos de intensa actividad para ser saludables requieren equilibrarse con periodos de estar más hacia adentro, de hacer menos, espacios de regeneración. Al ego le encanta estar haciendo, creando, generando, expandiendo. Nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestra disponibilidad de energía siempre nos guía hacia el equilibrio. Es tan simple como observarnos, estar atentos a cómo estamos cada día y fluir con lo que es, respetarnos, cuidarnos. No hay apuro por llegar a ningún lado. Lo único que urge es integrar con coherencia lo que pensamos, sentimos y cómo estamos. Para que hagamos lo que hagamos sea desde la salud y en integridad.

Existe una tendencia a sobrevalorar el dinero. Es útil para dos cosas: para cubrir cuestiones básicas y para resolver imprevistos. El resto de sus usos son relativos, efímeros, superficiales. Evitemos negociar aspectos importantes de nuestra vida en función de necesidades relativas, impuestas, especialmente una vez satisfechas las cuestiones básicas, poner el foco en lo importante. Una persona con lo básico

resuelto, que no necesita más, es una persona libre. Libre de pensar, de sentir, de expresarse, de actuar, de comunicar, de hacer, de crear, de cambiar, de contagiar. La libertad es un bien invaluable y no negociable. El sistema esclaviza a través de hacernos sentir necesarias cuestiones efímeras. De ese modo postergamos nuestra salud, invertir más tiempo y energía en nuestra gente, en nuestras pasiones, persiguiendo zanahorias que al final tienen gusto a poco. El hablar con personas muy ancianas o que están cercanas a partir clarifica mucho. Cuando el mañana es incierto, lo importante brilla y lo superfluo se opaca. Hubiesen pasado más tiempo con su gente amada, hubiesen hecho lo que amaban.

Cuánto más pensamos, más ganas de comer sentimos. Si queremos adelgazar, primero tenemos que adelgazar la mente. Utilizarla sólo cuando nos es funcional y eficiente, luego cuando el pensamiento se activa en modo repetitivo, automático e inútil, observarla y desestimarla.

Es como el ego, cuando nos ayuda a enraizar, a estar fuertes y conectados con la vida en la tierra y a materializar nuestro propósito de vida, es funcional. Cuando nos aleja del otro, juzga y compara, es patológico. No es que haya que liberarse del ego y de la mente. Simplemente hay que estar atentos, discernir cuando nos son funcionales y cuándo no. Mantenerlos a raya. Observados.

Una salud plena e integral requiere invertir tiempo y energía en ello. Si queremos orden y limpieza en nuestra casa vamos a tener que ocuparnos. Si queremos incrementar nuestra fuerza y resistencia física vamos a tener que entrenar con regularidad. Si queremos claridad y equilibrio en nuestro sistema nervioso vamos a tener que bajar frecuencia mental con regularidad. Si queremos regenerar nuestra energía y cargar nuestras pilas vamos a tener que conectar con la naturaleza, con la pacha con cierta frecuencia. Si aspiramos a vínculos sanos vamos a tener que expresar nuestras necesidades y escuchar las necesidades del otro con el corazón abierto y el ego observado.

Si queremos realizar nuestro propósito en la vida vamos a tener que escuchar nuestro corazón y dejarnos guiar. Si queremos conocer a Dios vamos a tener que mirar hacia adentro.

Si aspiramos a la salud tenemos que invertir cotidianamente energía en hacer nuestros jugos, ensaladas, leches vegetales, activar semillas, ir a la verdulería y gestionar nuestra alacena saludable, hacer nuestra caminata y nuestras respiraciones conscientes o meditación diaria.

Para sanar la humanidad lo único que tenemos que recordar es que somos hermanos.

Todo aquel que se compromete con su ser, con sanar en integridad y con su propósito de vida, a la corta o a la larga, termina brillando.

Todo aquel que se compromete con el brillo de su ego, a la corta o a la larga, se termina opacando.

Nadie quiere hacerse cargo.

Las personas que enferman no quieren ver que son las responsables de su nivel de salud o enfermedad. Quieren ir al médico, que les resuelva el problema (como si

fuese de otro) para así retomar su vida. No. Si tu forma de vida te enfermó, la vas a tener que revisar.

Las empresas multinacionales de alimentos, fármacos y agroquímicos no se hacen cargo del daño ecológico, humano, laboral y social que generan. Están enfocadas en las ganancias, sin prestar mayor atención. El fin justifica los medios.

Los políticos culpan a los otros políticos.

Sin ver que somos un país agroexportador que explota el campo a través de un sistema que ha reemplazado la mano de obra chacarera por agroquímicos, maquinarias y semillas transgénicas. Generando enfermedad, desempleo, migración desde el campo a establecimientos urbanos de emergencia.

Tenemos un sistema de salud basado en la enfermedad, con una dinámica que enferma hasta a los propios médicos y no educa, previene ni resuelve los problemas de la población.

Nadie quiere hacerse cargo...

No nos va a quedar otra que hacernos cargo.

La actividad física y la respiración consciente ablandan las emociones y la intensidad del día a día permitiendo una gestión más saludable de las mismas.

Que nuestro alimento, actividad física y forma de relajarnos sea lo más simple posible. Mis recursos terapéuticos son simples. De este modo son accesibles, sustentables en el tiempo y fáciles de incorporar a nuestra cotidianidad.

La salud es simple.

La felicidad es simple.

El amor es simple.

Toda emoción requiere ser percibida, sentida, elaborada, metabolizada y asimilada. Sino, se estanca. Generando malestar emocional, hiperactividad mental y síntomas físicos. Para permitirnos sentir es importante un espacio. Así sean 15 minutos diarios. De hacer nada, quedarnos un ratito quietos, en silencio... elaborando nuestro día.

La exigencia acerca de cómo deben hacerse las cosas. Aquel que "sabe hacer bien" algo, tiende a desarrollar una preferencia un tanto obsesiva porque aquello que cree que sabe hacer, se haga "bien". Esta expectativa tiende a convertirse en una fuente de tensión y en una fuga de energía.

Si lo hacen como espero, modero mi ansiedad y mi ira y sino, se dispara. O como "yo lo sé hacer mejor que nadie" nunca delego aquello y se termina convirtiendo en una carga, de esto me ocupo yo, porque nadie lo puede hacer tan bien como yo, y aunque esté agotado, evito delegarlo.

Cada uno tiene sus formas y sus dones.

Podemos ir más livianos por la vida, aceptando que cada uno hace las cosas como puede.

Dar lugar a que los otros hagan lo que nosotros ya manejamos, es empoderar en la acción. Es amor.

Acompañando y aconsejando de ser necesario, libres de tensión y expectativa, soltando el resultado. Aceptando, amando.

En últimas, nuestra paz y nuestra salud psicoemocional y física es lo más valioso que tenemos, evitemos perderla por cuestiones prácticas de la vida.

La vida simple...al irnos integrando a nivel físico, mental y emocional incrementamos nuestra capacidad de disfrutar de lo simple. De una mirada, de un abrazo, de vincularnos. De un atardecer, del viento en nuestras caras, del verde brotando, del olor de las flores, de los animales, de los niños. De hacer algo que amamos. Necesitamos menos, perdemos el miedo a perder algo, ya que está siempre disponible, los que tenemos que estar disponibles para disfrutarlo somos nosotros. El sol siempre sale y se pone. La naturaleza explota cada primavera. Lo mejor de la vida está siempre allí, disponible. Somos nosotros los que tenemos que hacer el trabajo de depurarnos del exceso de tensiones, de toxinas, de estímulos, para poder así disfrutar de toda la abundancia que nos rodea a cada momento. En realidad, todo lo que estuvimos buscando, siempre estuvo ahí buscándonos a nosotros, a que nos equilibremos lo suficiente como para poder percibirlo y disfrutarlo.

La vida simple...

Necesito poco y lo poco que necesito lo necesito poco.

La felicidad es simple.

La salud es simple.

El amor es simple.

Una de las claves de una salud plena es no tomarnos nada demasiado en serio. Ni nuestro trabajo, ni la economía, ni los conflictos vinculares, ni la política, ni nuestra imagen corporal, ni nuestro rol profesional, ni nuestro camino evolutivo. Relativizar todo. Poner nuestra parte y soltar el resto. Y así ir por la vida... Aliviados, seguros, confiados... en que es lo que tiene que ser y no es lo que no.

Una maravillosa cura de estrés, ideal para este momento del año, es pasarnos un día, del alba al atardecer, al aire libre. Con el teléfono apagado.

La enfermedad es siempre una invitación al autocuidado. Es como si dios o la vida nos dijera: flaco/flaca querete un poco! Ocupate de tus necesidades, de tus pasiones, de tus dones...

BAJÁ LA EXIGENCIA!!!

Andá más lento!

pero más profundo ...

Con más sentido, con mayor integración y consciencia.

Tu enfermedad, tu síntoma es siempre tu aliado.

Tu cuerpo es tu aliado.

Escuchalo, querelo, amalo.

Evitar el uso de desodorantes antitranspirantes es una de las medidas para prevenir el cáncer de mama. El olor a transpiración del hombre es olor a macho.

El olor a transpiración de la mujer es olor a hembra. Seamos más naturales y evitemos ponerle químicos a la piel que luego se absorben empobreciendo la salud.

La piel es el tercer riñón y el tercer pulmón, órganos con función emuntoria, de eliminación de toxinas. Ante toda manifestación cutánea lo primero es aliviar la función emuntoria del organismo. Desintoxicar. Comenzar el día con jugos verdes, frutas e infusiones hasta el almuerzo.

Evitar lácteos y harinas de trigo.

Combinar saludablemente los alimentos (trofología).

Incorporar una ensalada cruda en el almuerzo y en la cena.

Mover el cuerpo, ejercitarnos a diario.

El estrés sesga nuestra percepción de la realidad.

La mente acelerada, el cuerpo físico y emocional tensionado solo ven tensiones existenciales en el mundo. Cómo es adentro es afuera. En todo vemos cuestiones a resolver, a trabajar, a sanar, a mejorar. Al estar tensionados no podemos ver todo lo que sí tenemos. Todo lo que sí logramos, sanamos, trabajamos. La riqueza infinita de nuestros vínculos. Todo el amor que nos rodea. Cuando estamos estresados no vemos nada. Solo sentimos apuro: por resolver por hacer, por avanzar, por comunicar desde la ansiedad. Lo primero es bajar un par de cambios. Una buena descarga: caminata, baile, gym, yoga, mover un poco el cuerpo, después un reset de la energía corporal: ducha caliente terminando con unos segundos de agua fría y finalmente bajar frecuencia mental y emocional. Esto se logra enlenteciendo el ritmo respiratorio: exhalamos todo el aire por la boca, retenemos con los pulmones

vacíos, cuando necesitamos aire inhalamos por la nariz en toda nuestra capacidad pulmonar, retenemos al menos entre 10 y 20 segundos, exhalamos por la boca y repetimos el ejercicio de 3 a 10 veces. La mente trabaja al ritmo de la respiración, al enlentecer los ciclos respiratorios mediante las apneas, también disminuimos la intensidad mental y emocional. Con todo esto generamos un espacio. Una distancia con todo lo que veníamos viviendo. Nos brindamos un espacio de consciencia para recuperar un poco de cordura y sentido común después de lo cual continuamos con nuestras actividades desde un espacio de mayor claridad e integridad.

El ABC DE LA TERAPIA DEL ESTRÉS

A actividad física

B bañarse con agua fría

C consciencia de la respiración

C' contacto con la naturaleza, con nuestra esencia, con nuestro ser.

El estrés sesga nuestra percepción de la realidad.

La mente acelerada, el cuerpo físico y emocional tensionado solo ven tensiones existenciales en el mundo. Cómo es adentro es afuera. En todo vemos cuestiones a resolver, a trabajar, a sanar, a mejorar. Al estar tensionados no podemos ver todo lo que sí tenemos. Todo lo que sí logramos, sanamos, trabajamos. La riqueza infinita de nuestros vínculos. Todo el amor que nos rodea. Cuando estamos estresados no vemos nada. Solo sentimos apuro: por resolver por hacer, por avanzar, por comunicar desde la ansiedad. Lo primero es bajar un par de cambios. Una buena descarga: caminata, baile, gym, yoga, mover un poco el cuerpo, después un reset de la energía corporal: ducha caliente terminando con unos segundos de agua fría y finalmente bajar frecuencia mental y emocional. Esto se logra enlenteciendo el ritmo respiratorio: exhalamos todo el aire por la boca, retenemos con los pulmones vacíos, cuando necesitamos aire inhalamos por la nariz en toda nuestra capacidad pulmonar, retenemos al menos entre 10 y 20 segundos, exhalamos por la boca y repetimos el ejercicio de 3 a 10 veces. La mente trabaja al ritmo de la respiración, al enlentecer los ciclos respiratorios mediante las apneas, también disminuimos la

intensidad mental y emocional. Con todo esto generamos un espacio. Una distancia con todo lo que veníamos viviendo. Nos brindamos un espacio de consciencia para recuperar un poco de cordura y sentido común después de lo cual continuamos con nuestras actividades desde un espacio de mayor claridad e integridad.

Generar cambios puede parecer desafiante, difícil. Mucho más costoso es permanecer estáticos. Si queremos salud y plenitud vamos a tener que invertir energía y tiempo cotidianamente para cosechar una buena siembra en el tiempo. Cada gesto de autocuidado que nos brindamos genera una cuota de bienestar interno y físico que pulsa a profundizar el proceso. Vamos ingresando en un círculo virtuoso de plenitud, energía y bienestar integral.

Vale la pena invertir energía en nuestros vínculos.

Lo que damos vuelve. Lo que sembramos cosechamos. Primero en nosotros. Nuestro alimento, ejercicio, relajación, contacto con la naturaleza y propósito de vida. Primero hacia adentro. Como somos con nosotros seremos con los demás. Luego con los otros. Invertir tiempo, energía y espacio en el otro. Escucha, tolerancia, aceptación, amor. Sentirnos y expresar lo que sentimos. Permitirnos y permitirle al otro poner nuestras necesidades en palabras y escucharnos.

Cada vínculo es una construcción cotidiana, un consenso expreso de nuestras necesidades mutuas bien claras puestas en palabras para crecer juntos en el entendimiento, en amor y en consciencia. Esto requiere de mucha, muchísima energía cotidiana. Renegamos de ese compromiso. De esa inversión de energía,

queremos invertir esa energía en nuestro trabajo, en otras cosas. Escapamos AL TRABAJO DE NUESTRAS VIDAS. No. Vale la pena invertir más energía en nuestros vínculos. Allí está la mina de oro de nuestras vidas. Nos llevamos lo que dimos y nuestro nivel de consciencia, eso es eterno, el resto se diluye. Vale la pena invertir tiempo, espacio y energía en nuestros vínculos.

Estas palabras van dedicadas a mi compañera de vida, a mi familia, a mis amigos, a mis pacientes, a mis colegas, a los equipos de personas que me abren sus vidas y su corazón y me invitan a dar talleres y consultas en el interior del país y a toda la gente que de alguna manera comparte la vida conmigo.

Todo equilibrio que fortalece nuestra salud implica un término medio de las cosas. Hay una tendencia a ver a los demás más que a nosotros mismos. Se pueden hacer ambas cosas a la vez. Empatizar, conectar con el otro, amar, servir, a la vez que nos estamos sintiendo y percibiendo. Integrando el amor hacia el otro con el amor hacia nosotros. Sabiendo hasta cuando estamos disponibles para el afuera y en qué punto necesitamos retirarnos para regenerar nuestra energía. Si estamos más pendientes de las necesidades de los otros que de las nuestras todo vínculo va a ser una fuente de desgaste.

La salud es simple. Es un equilibrio entre la energía que damos hacia afuera y la que nos brindamos hacia adentro. Es integrar lo que nos hace bien y soltar lo que no.

Es trascender la mente, escuchar al cuerpo y nuestro sentir y dejarnos guiar.

Es conectar con nuestra naturaleza, respetando nuestros ritmos, las inercias de actividad y de quietud/elaboración.

Es ver al otro al mismo tiempo que nos vemos y nos sentimos a nosotros mismos.

Es comprometernos con proyectos y con los otros sin que sea a costa de nosotros mismos y de nuestra salud.

Es encontrar el gris. El punto de equilibrio dinámico en cada aspecto de nuestras vidas, a cada momento.

Es tan simple como estar atentos. Lo que pasa es que para estar atentos a lo que sentimos y percibimos corporalmente tenemos que dejar de poner atención a lo que estamos pensando, a lo que creemos, a lo que deberíamos, a lo que los otros esperan de nosotros.

Solo tenemos que ser, lo que somos, en el presente.

A medida que el hombre complejiza sus formas de pensamiento y de vida tiende a la enfermedad. A medida que simplifica su modo de vida, piensa menos y siente más, tiende a la naturaleza, a la salud, a la plenitud, al amor, al servicio, a la cooperación, a Dios.

Frenar un segundo.

Por un instante al día hacer y pensar nada.

Simplemente estar, sentir, percibir. Brindarnos un espacio para elaborar todo lo que estamos viviendo. La vida requiere al menos un instante diario de procesamiento, de integración de todos los estímulos permanentes que nos atraviesan.

Sino tendemos a acumular cuestiones a elaborar que se estancan generando malestar físico, mental y emocional.

Soltar algo viejo que me enferma lleva mucho más trabajo que integrar algo nuevo que me sana.

EL SENTIDO DE LA ENFERMEDAD.

La enfermedad tanto física como psicoemocional siempre viene para algo.

A transmitirnos un mensaje de alerta: hey! La forma en la que estás viviendo, pensando y sintiendo te produjo este malestar que viene para ayudarte a rectificar el camino. Nunca una enfermedad es mala suerte o casualidad. Muchas veces es más cómodo ir al especialista a que le dé en la tecla con una pastillita. La verdadera curación está dentro nuestro, más allá de que decidamos apoyarnos, o no, en la pastillita durante un tiempo. La enfermedad es siempre una invitación a que nos preguntemos:

¿Qué tiene para decirme esta enfermedad?

¿Qué tengo que sanar?

¿Qué tengo que soltar?

¿Qué tengo que perdonar?

¿Qué tengo que aceptar?

¿En qué no me estoy cuidando?

¿En qué no me estoy amando?

¿Qué cosa verdaderamente importante para mí no estoy atendiendo?

¿Qué me estoy tragando para que el otro no se enoje o no se sienta mal?

¿Qué límite tengo que poner?

¿Qué tengo que delegar o dejar de hacer?

¿Estoy comprometiendo mi salud para salvar a alguien?

¿Estoy expresando mis dones?

¿Estoy realizando mis propósitos en esta vida?

Abundancia

Tener tiempo, salud y las necesidades básicas cubiertas. Esa es la verdadera abundancia . Una persona integrada o espiritual lejos de asumir todo tal cual es y hacer nada para cambiarlo, observa lo que sucede, percibe lo que siente ante los sucesos.

Pone un límite cuando en el vínculo con otro se está perdiendo a sí mismo. Dice que no cuando algo no le resuena. Delega lo que no considera importante hacer y le consume excesiva energía. Expresa/comunica lo que siente con respeto y claridad.

Comprende que todo esto, lejos de ser egoísmo, implica amarse a sí mismo.

Y solo podemos amar a nuestros prójimos, como lo hacemos con nosotros mismos.

El amor como fin. El amor es la experiencia más elevada que podemos alcanzar. Podemos tener el último auto, una casa maravillosa, un cuerpo alineado y hermoso, un

trabajo y un rol social exitoso, una familia “ideal”, todo eso es maravilloso. Además de ello debemos buscar profundizar y permanecer en la experiencia del amor. En ese instante permanecemos plenamente en el aquí y ahora. El cuerpo se sana. La mente se inspira. Todo acción que parte desde el amor es un acto de plenitud, de felicidad y de

servicio.

EL SER

Es lo que somos, es nuestro propósito, es permitirle a nuestra esencia expresarse. Desde allí expresar nuestra individualidad, nuestros dones, nuestras capacidades. Nuestra forma de manifestar el amor en el mundo. Es lo que nos une a todas las personas y a todas las cosas, es la unidad. Es la trascendencia del ego, es la manifestación del cielo en la tierra. Es el fin del sufrimiento. Es la máxima expresión de la vida a través de nosotros. Es transformarnos en instrumentos de algo que supera ampliamente nuestra cualidad humana. Es la máxima expresión de servicio. Es vaciarnos del yo para expresar la totalidad. Es consciencia divina, potencialidad creativa ilimitada. Es puro amor fluyendo a través de nosotros. “Yo y el padre somos uno, y ustedes a imagen y semejanza”. “Milagros mayores que estos harán ustedes”

Juntos es mejor. A veces necesitamos retirarnos de todo y todos para integrarnos y fortalecernos. Para recordar lo que somos. Nuestros dones. Nuestras capacidades.

Nuestra valía. Una vez integrados, compartir con las personas de nuestras vidas es maravilloso. Es nuevo. Volvemos a vincularnos, esta vez desde el amor y la aceptación del otro y de su proceso vital. Libres de la necesidad de aprobar o desaprobarnos al otro.

Simplemente disfrutando del compartir. Aceptando y amando. Sin necesidad de cambiar a nadie. Estableciendo límites con amor y claridad, las veces que sean necesarios para evitar perdernos a nosotros mismos en el vínculo con los otros.

La naturaleza nos da todo. Nuestro estado natural es de no mente, de sentir, percibir, de estar atentos a lo que propone un entorno permanentemente cambiante, tanto fuera como dentro, nuestra mente, nuestro sentir, en constante cambio. Ante una realidad en lo que lo único real y permanente es el cambio, sólo podemos entregarnos y confiar. Fluir con lo que es, dando lo mejor de nosotros desde un estado de entrega.

Una persona sana es alguien que se mantiene abierto a continuar aprendiendo de la vida, de las personas y de las situaciones. Asombrándose desde una actitud de apertura ante lo que le presenta la vida momento a momento.

La vida solo nos traerá aquellas experiencias de aprendizaje que son perfectas para nuestro crecimiento y evolución. Una persona enferma suele estar encasillada en formas rígidas de hacer, pensar, comer y sentir. Es muy poco lo que podemos controlar. La naturaleza nos muestra lo que es verdaderamente necesario.

Nos alinea con los ciclos naturales. El consumir alimentos naturales como las frutas, las verduras y las semillas nos devuelven esa conexión con la naturaleza. La naturaleza se desarrolla en base a la solidaridad, cada especie aporta lo suyo. El hombre moderno se desarrolla en base a la competencia. Cuanto más competente, más valioso para el sistema y más alejado y deletéreo en relación a la naturaleza. Las semillas de laboratorio que son cultivadas en la mayor parte de la superficie fértil de nuestro país son ejemplo de esto. Agotan la tierra, son fuente de enfermedad para las poblaciones y al acopiarse mediante maquinarias dejan a los trabajadores de la tierra desempleados. Desplazándose hacia las urbes en búsqueda de trabajo, sin instrucción “competente” generando miseria humana y establecimientos de emergencia.

A mayor distribución de cultivos, a mayor variedad de hortalizas cultivadas en una misma chacra y a menor maquinaria y agroquímicos utilizados, mayor es la cantidad de mano de obra empleada y mayor la distribución de la riqueza.

El monocultivo (una sola forma de cultivo) es la máxima expresión de la inequidad

distributiva . La mano de obra es reemplazada por maquinaria agrícola y herbicidas.

¿Por qué Argentina es un país con una tremenda capacidad productiva y pobre a la vez? Por la inequidad de sus formas explotación agrícola. Podemos elegir una forma de trabajar el campo que aporte trabajo digno para la gente simple.

Otra consecuencia es la distribución poblacional. Las regiones de cultivo son desiertos verdes por la reducción de los puestos de trabajo de los chacareros, reemplazados por operarios de maquinaria agrícola. Las masas desempleadas junto con sus familias se mueven hacia las urbes en busca de sustento. Las ciudades cada vez más colapsadas y caóticas. Los barrios de emergencia en crecimiento continuo. Hacinamiento, condiciones miserables de vida que conllevan a violencia, adicciones y delincuencia.

Los argentinos tenemos el terreno para disfrutar del cielo en la tierra.

Pero muy poco sentido común y por sobre todo muy poco acceso a la información verdaderamente relevante. Estar abiertos al cambio. A soltar todas aquellas actitudes y hábitos que no generen plenitud.

Trascender lo conocido, la zona de confort, que también es la zona de estancamiento que nos mantiene en la mediocridad conocida.

Uno que sabía dijo: "yo y el padre somos uno y ustedes a imagen y semejanza, milagros mayores que estos harán ustedes".

Evitemos conformarnos con menos. Vinimos a despertar al amor y a la consciencia como una realidad cada vez más profunda, permanente y plena. Vamos, que la tierra a lo mejor no es plana. Que nuestra capacidad es quizás ilimitada. Que nuestras creencias limitantes a lo mejor son una ilusión. ¿Y si existiéramos para realizarnos? Para llevar al máximo exponente nuestra experiencia humana. Milagros mayores que estos harán ustedes...

¿Será posible? ¿Lo creemos posible? El amor es el camino, la verdad y la vida.

La realización de un camino de salud y crecimiento es aceptar a las personas

y a las situaciones como son. Amar la vida así como se nos presenta. Abrazar todo lo que nos sucede como una oportunidad para crecer en amor y en consciencia. La realización es la razón de ser de todos los procesos que nos toca atravesar.

La enfermedad, el dolor, la angustia, las ansiedades son regalos que nos invitan a rectificar hacia esa realización. Hay un momento a partir del cual comenzamos a fluir.

Todo va ganando coherencia, todo va integrándose. Todo lo que antes realizábamos con esfuerzo, continuamos haciéndolo pero desde un lugar nuevo. Todo comienza a fluir. Como un río cuyo curso transcurre por simple gravedad, nuestro sentir e intuición van guiando, la mente se entrega y comanda el corazón. El miedo se diluye y comanda el amor. Trabajando nuestras sombras.

La ingratitud es la fuente de toda carencia, de toda pérdida. Lo que se agradece se multiplica, lo que no, tarde o temprano acaba perdiéndose. Muchas veces nuestro niño herido se revela ante quienes quieren ayudarnos manifestándose en forma de enojo, resistencia al cambio o siendo desagradecidos. La actitud resultante es la crítica.

El enfatizar en el punto flojo de los que quieren ayudarnos. Como es adentro es afuera.

Tal como nos cuesta amarnos y aceptarnos a nosotros mismos nos cuesta hacerlo con lo otros. Al no percibir nuestras SOMBRAS, y al no experimentarlas, lo cual implica un profundo trabajo interior, tendemos a ser críticos con el resto, buscando afuera las causas de nuestra insatisfacción. De este modo evitamos hacernos cargo.

Nos cuesta tomar la ayuda que nos ofrecen, sentimos que no podemos hacer nada con ella y de esa frustración surge el enojo que está arraigado profundo en ese niño herido que fuimos. Inconscientemente nos revelamos ante quienes intentan ayudarnos, resistiéndonos al cambio, poniéndonos a merced de "lo que venga" en nuestra vida, sin tomar absoluta responsabilidad sobre nosotros, evitando así materializar esos cambios que necesitamos en nuestras vidas para experimentar cada vez mayores niveles de salud y plenitud. Todos somos humanos, con puntos fuertes y puntos flojos. Todos estamos aprendiendo. Todo lo que juzgamos en los otros, todo lo que nos molesta de los demás, está relacionado con nuestras propias sombras que aún no hemos podido iluminar, aceptar y amar. De lo contrario nada habría para juzgar afuera.

Seríamos libres de esto si aceptamos nuestras sombras, lo cual implica querernos tal como somos y llegar a amar eso nuestro.

Ya no buscaríamos afuera las razones de nuestro malestar interno, nos haríamos cargo del mismo, ya no se criticaría al entorno porque nos amamos tal como somos, aceptando nuestras fragilidades, nuestras oscuridades. Si podemos aceptarnos, podemos amarnos tal cual somos y luego podemos amar a los otros. Aceptamos nuestras formas y también las de los otros.

Marisa Andrea Baracco @stabilis_entrenamiento

Escucharnos.

Confiar en eso que oímos.

Fluir con ello.

Cuidarlo.

Fortalecerlo.

Expandirlo.

Ese es el verdadero amor hacia uno mismo y la única forma de amar en plenitud.

LA FELICIDAD SIMPLE

Observemos a los niños en un parque o en una plaza. Disfrutan, corren, saltan, juegan, hacen amigos espontáneamente, ríen. Viven el momento presente. Uno que sabía dijo “sean como niños”. Recuperemos la frescura, la espontaneidad, el entusiasmo, la alegría de vivir... Recuperemos nuestra naturaleza.

Seamos como niños... Es esperable que un cuerpo así distanciado de lo que le hace bien comience a fallar. Nos sentimos mal, la cabeza no nos para. Ante todo eso, en lugar de volver a lo natural para restablecer el equilibrio, Adormecemos nuestro malestar con alimentos adictivos como las harinas y los lácteos.

El gluten del trigo actúa en el sistema nervioso como gluteomorfinina y los lácteos, ricos en caseína actúan como caseomorfinina, tienen efecto opiáceo, anestésico.

Finalmente cuando el desequilibrio se profundiza y comienza a manifestar síntomas, anestesiemos los síntomas con fármacos sintéticos, profundizando el desequilibrio.

Lo que sentimos es más concreto, real y profundo que lo que pensamos. El sentir siempre se manifiesta mediante una sensación en el cuerpo. Se cierra o se expande el pecho, opresión o un nudo en la garganta, malestar o ardor en la boca del estómago, intestino irritable, sensaciones dolorosas o distensión del bajo vientre. El pensar es más volátil, cambiante, superficial, menos claras las sensaciones corporales

asociadas al pensamiento. El intelecto está más condicionado por mandatos sociales. Lo que se espera de nosotros. Lo que “deberíamos ser, hacer o parecer”.

Ante una decisión importante es imprescindible identificar qué sentimos y qué pensamos en relación a la cuestión a definir. Si lo que pensamos y lo que sentimos

entran en conflicto, es muy saludable y sabio dejarse guiar por nuestra sabiduría sensitiva, instintiva, intuitiva. Postergar o desestimar lo que sentimos, es una de las principales causas de enfermedad. Desatender nuestras necesidades más profundas genera insatisfacción, con tendencia a compensar ese malestar interno mediante hábitos deletéreos.

Frecuentemente comemos alimentos adictivos, tomamos alcohol, fumamos o nos drogamos para anestesiar el dolor que sentimos. Hacernos cargo de lo que sentimos es hacernos cargo de nuestras vidas, de nuestra realidad interna. “El que sabe lo que siente, no se traiciona” Meditar y todo trabajo psicoemocional nos ayuda a ampliar la perspectiva. A comprender que nada es personal ni dramático. Somos responsables de todo lo que sucede en nuestras vidas, cosechamos lo que sembramos.

Todos los conflictos y problemas son para crecer, para acelerar nuestro proceso evolutivo. Nadie se trabaja intensamente desde la comodidad, siempre suele haber una crisis que nos impulsa a querer sanar nuestra vida. La mente ordinaria se percibe pequeña ante sus grandes problemas, traumas, conflictos, desafíos. La mente divina (nuestro ser) percibe la perfección en todo. Entiende las crisis, enfermedades, angustias, ansiedades como fuente de aprendizaje. Por más brutales que estos sean.

Ve la divinidad y el amor en todas las personas, a veces más latente, a veces más manifiesta, pero siempre viva.

Cuando avanzamos en consciencia es como si pudiéramos ver con los ojos de Dios. Paralelamente hay que crecer en amor para que todo lo que vemos y percibimos

pueda ser aceptado, amado y tolerado en lugar de criticado o juzgado. De ese modo nos acercamos cada vez más a sentir con el corazón de Dios. Una vida libre de estrés no implica hacer pocas cosas. Implica tener la mente enfocada en una sola cosa a la vez. Aquella que estás realizando en este momento. Finalizada la actividad ponemos toda nuestra atención en la siguiente y así... El estar relajados es un estado de la mente. De habitar el momento presente. Con toda nuestra atención. Evitando atender lo que vendrá luego. Ya habrá tiempo y energía cuando

toque. La mayor capacidad, creatividad y energía están disponibles justo en el momento en que son requeridas, en el presente, ni antes ni después. Ni en el pasado ni en el futuro. Solo hay que estar atentos. Un paso a la vez.

La calidad del paso que estamos dando será la base para sustentar el siguiente y así... El anhelo de control y el miedo a la incertidumbre son los principales factores de estrés y de agotamiento crónico.

La alimentación, el ejercicio, la meditación, el camino espiritual son para llegar al amor.

Por nosotros mismos primero. Al cuidar lo que comemos, al ejercitarnos lo necesario como para distendernos, drenando las tensiones acumuladas durante el día, al relajar nuestra mente y conectarnos con nuestro corazón, nos estamos amando. Luego ese amor y esa plenitud se expande hacia afuera a cada paso que damos. En última instancia es siempre el amor lo que sana. La verdadera capacidad del ser humano se expresa cuando está realizando su propósito en la vida. Muchas veces primero precisamos afinar nuestro instrumento para que resuene en su mayor vibración.

Cuidando lo que comemos, lo que pensamos y lo que sentimos. Desde ese equilibrio y esa integración son mucho más accesibles nuestros dones y nuestra misión en la vida.

Realizando lo que vinimos a hacer comenzamos a comprender la frase “milagros mayores que éstos harán ustedes”. El contacto sostiene la vida. De una madre con su bebé. Con nuestra gente querida. Con nuestro propósito de vida, con el bien hacia nosotros mismos y expandido a los demás.

Con la naturaleza.

Con nuestras pasiones.

Con nuestro ser.

LA PRÁCTICA DE LA INTUICIÓN

El guiarnos por el saber intuitivo es una de las claves de la salud y de la remisión de las llamadas “enfermedades incurables”. Aprendiendo a escucharnos. Si aquietásemos la mente lo suficiente, cada uno sabría lo que necesita momento a momento. No desde la mente racional, sino desde un saber intuitivo mucho más profundo y claro. Lo que sucede es que habitualmente la mayoría de las personas convive con un ruido mental de tal magnitud que no le permite escuchar esta voz

intuitiva que todos llevamos dentro. Hay muchos dichos populares para referirnos a la sabiduría intuitiva: “me resuena o no?” “me vibra?” “Me siento en sintonía o en disonancia con tal o cual cosa?”

La intuición o la sensación interna de que algo es o no es puede percibirse de distintas maneras. Cuando algo es, hay personas que pueden sentir una expansión en el pecho (chakra cardíaco) o en el abdomen (plexo solar) o en la garganta (chakra laríngeo). Y cuando algo no es, una contracción o estrés en dichas regiones.

Hay otra forma muy simple y accesible de conectar con nuestra intuición a través de nuestra respiración. Requiere práctica y con el tiempo su claridad es cada vez mayor. Vaciamos nuestros pulmones soplando todo el aire, luego hacemos una pregunta y observamos que sucede a nivel de las fosas nasales, del flujo del aire, del ingreso del aire en forma superficial o hasta las bases de nuestros pulmones (abdomen). Si las fosas nasales y sus orificios de salida (narinas) se relajan y expanden, si el aire ingresa con facilidad y fluidez, significa que vamos bien por ese lado, con esa actividad, con esa persona, con ese lugar, con ese alimento, etc.

Si las fosas nasales se tensionan, estrechan o contraen, el aire ingresa entrecortado y en forma superficial o no ingresa en absoluto es que no viene por ese lado. Podemos practicar la técnica realizándonos preguntas de respuesta obvia y conocida por ejemplo puedo preguntarme: ¿Soy hombre? Y observo qué sucede en las fosas nasales y en el flujo inspiratorio. Luego pregunto lo opuesto: ¿Soy mujer? Y así voy reconociendo los patrones de reacción de las fosas nasales y del flujo inspiratorio del aire ante lo que intuitivamente sentimos como verdadero o falso. De esta manera contamos con una valiosísima herramienta a la hora de tomar decisiones. Nos permite ahorrar muchísima energía mental que nos drenan los procesos de toma de decisiones. A la vez que conectamos con una sabiduría intuitiva mucho más profunda y lógica que la mente racional.

“La vida es aprendizaje, es crecimiento y cambio continuo. La enfermedad acontece al estancarnos o al desviarnos de nuestro proceso evolutivo. La salud se recupera al retomar dicho proceso”.

Dr. Francisco José Perona

Educador en hábitos que generan Salud y Bienestar.

Médico U.B.A. M.N. 163.680

Consultas y contacto: +549 11 49704922

Facebook: Francisco Perona

Instagram: @drfranciscoperona

actualizaciones 01/2020

El bienestar integral es una inercia positiva, un círculo virtuoso que comienza, se fortalece y profundiza cada día. Por eso es tan importante empezar el día desintoxicando el organismo. Con jugos verdes frutas e infusiones hasta el almuerzo.

Y que ese almuerzo, al igual que la cena comiencen siempre con una abundante ensalada cruda con palta o aceitunas negras, aceite de oliva y sal marina o rosada.

Sumar a lo anterior una pequeña caminata de al menos 15 minutos por la mañana para activar el cuerpo y cambiar el aire.

Y unos minutos de respiraciones conscientes para comenzar el día con el sistema nervioso central en equilibrio.

Un viaje por tierra de Porto Alegre a Gualeguaychú. Más de 1000 km en los que la principal actividad económica es el monocultivo. Cultivos de semillas transgénicas modificadas para tolerar herbicidas para prescindir de la mano de obra chacarera, contaminando las cuencas del río Uruguay y Paraná que terminan en el río de la plata, el agua que tomamos.

Desiertos verdes: no hay gente, ni animales, ni abejas, ni biodiversidad.

Hay mucho de lo mismo con un solo fin: el dinero.

Sin importar el costo ecológico, humano, ni social.

Y de esto no se habla...

Miramos mucha tele, mucho noticiero, mucho diario... va creciendo la grieta entre los que están de un lado o del otro.

En el medio vamos perdiendo el sentido crítico de nuestras propias ideas y el sentido común.

Nos falta viajar por nuestro territorio y mirar a los costados de las rutas y preguntarnos qué estamos viendo.

Y luego de ver tanto desierto verde llegar a las grandes ciudades y preguntarnos nuevamente ¿Cómo estamos viviendo? ¿Qué sentido tiene? ¿Quién se beneficia? ¿Qué nos estamos tomando cuando abrimos el grifo de casa? ¿Con qué nos estamos bañando cuando abrimos la ducha?

Los que producen semillas transgénicas, el glifosato y los agroquímicos que nos enferman son los mismos que luego nos venden los fármacos que perpetúan la enfermedad y Negocio redondo!

A lo largo de más de 1000 km veo campos desproporcionados, silos de acumulación desproporcionados y en la ciudad veo diferencias sociales desproporcionadas y sobrepoblación.

Desinformación, enfermedad y confusión.

Malas condiciones laborales, transportes públicos colapsados, queja, insatisfacción, competencia y grietas que se ensanchan más y más....

Lo que es bueno para la naturaleza es bueno para el hombre.

Tenemos que poner especial énfasis en un modo de aprovechamiento de nuestros recursos que además de generar dinero sean buenos para la pacha y para las personas.

El movimiento es vida.

Cuando sentís que algo se estanca, movete!

Desintoxicar el cuerpo.

"Lo primero que hay que hacer es no hacer nada" O sea no comer hasta las 14:00 hs.

Se denomina reposo digestivo cotidiano o ayuno intermitente. Un periodo del día dónde el organismo ahorra la energía que implica el proceso digestivo para regenerarse, reparar, limpiar. Durante la mañana podemos tomar agua, agua con jugo de limón, mate, infusiones, jugos verdes.

Lo que nos une es lo que tiene verdadera fuerza y potencial transformador. Pasar del interés individual de capital al interés colectivo por el bienestar común. De las personas y del ambiente.

Tomando decisiones desde esa consciencia es que se puede sustentar un cambio profundo.

Tener más que el otro fortalece al ego, pero no genera nada profundo. Vivir cómodo, conocer el mundo, tener experiencias inolvidables tampoco es profundo.

Ser parte de un cambio de consciencia global tiene sentido.

Cada uno tiene que ocuparse de integrarse para así poder expresar sus dones.

Simplemente en su cotidianeidad cada persona tiene la responsabilidad de expresar lo mejor de sí mismo, su propósito de vida, lo que vino a hacer.

Esa es la mayor contribución que cada uno puede brindar.

Buscando puntos en común, trascendiendo las diferencias de interés e ideología.

No importa prevalecer en la razón y convencer a los demás de que vivan, piensen y sientan como lo hacemos nosotros. Eso es ego.

Basta con que cada uno exprese auténticamente lo que es y lo que vino a hacer.

Sobran los brillantes pensadores. Faltan personas de influencia accesibles, humildes, de ideas abiertas, incluyentes, que construyan puentes entre las ideologías y creencias de cada uno, con vocación y actitud de servicio y cooperación.

Así juntos tirar para el mismo lado.

En vez de aprender de los eruditos y de los diplomados deberíamos aprender de la gente simple.

La gente simple de mente y de corazón está más cerca de dios, del amor y de la felicidad.

Esa gente que si le sobra, se fija si a su vecino le falta antes de pensar en cómo acopiar su excedente.

Por eso se habla tanto de un modelo de trabajo de la tierra con gente y no con máquinas y agroquímicos.

Que devuelva la dignidad al que ara, siembra y cosecha. Al que acompaña día a día al cultivo desde su conexión con la pacha.

Eso es sagrado y la Argentina lo perdió de vista en función del interés de capital.

Como país debemos recuperar la cordura, volver a darle el poder al chacarero, al pequeño y mediano productor.

Es la base de un cambio sustentable e integrador.

Tenemos un país y un mundo con recursos para que todos vivamos con dignidad.

No me conformo con menos.

Espero que ustedes tampoco.

Si ya la tenemos clara, estamos acabados, ya vivimos y aprendimos todo lo que teníamos por vivir. Al reconocer que aún hay mucho por trabajar, el proceso tiene sentido. Reconocer lo que nos falta ver, sanar y trabajar, nuestros aspectos flojos que nos generan sufrimiento a nosotros y a los demás.

Allí donde hay camino por recorrer, heridas por sanar, oscuridades por iluminar, hay vida por vivir.

La vida es un proceso evolutivo de aprendizaje.

El sentido de nuestro proceso evolutivo tiene una implicancia mucho más profunda y colectiva.

Lo que vamos aprendiendo y sanando en nosotros le sirve también a las personas que contactan con nosotros.

La consciencia es contagiosa y exponencial.

