



## SOMOS LO QUE COMEMOS PERO TAMBIEN LO QUE SOMOS CAPACES DE ELIMINAR

*María José Berlanga García es asesora en Naturopatía (con diferentes técnicas), Dietista-Nutricionista, terapeuta floral de esencias de Bach y esencias triunidad. Psicoterapeuta de terapia breve (PBC) y Prevención Ecológica de Sistemas Humanos. Ha formado parte en grupos de investigación de mediadores artísticos en el campo de transformación personal y social.*

Contacto: [mariajoseberlanga@terra.com](mailto:mariajoseberlanga@terra.com) – Tel. 600 843 865

Somos lo que comemos y la alimentación es una herramienta indispensable para poder desarrollar nuestras capacidades en el aspecto físico, mental y emocional.

Partimos de la base de que tenemos capacidad de cuidar de nosotros mismos, entonces: ¿porque no nos alimentamos para obtener la energía que cubre nuestras necesidades, la energía que nos permita comportarnos como la especie humana que somos? Sabemos que enfermamos cuando no nos alimentamos como debemos, y nos despreocupamos, hasta que no empezamos a sentirnos con síntomas.

Muchas veces nuestros hábitos están a merced del cambio y ritmo del rasgo predominante de nuestra sociedad, y estos cambios ocurren a gran velocidad. Delegamos la responsabilidad de nuestra salud, de nuestros hábitos, quizás porque nos parece complicado, pero ¿realmente es tan complicado?

Hoy te propongo una parada de unos minutos, un pequeño descanso para leer y conectar contigo mismo. Concédete un pequeño espacio de tiempo.

¿Eres consciente de como gestionas tu vitalidad?

Sabes que tu ENERGIA VITAL, depende de una buena dieta, ejercicio, autoconocimiento de ti mismo, de tus emociones. Estas constantes en tu vida te permiten disfrutar con placer la vida, desde el AQUÍ Y EL AHORA. Si te parece veamos algunos temas:

Hablemos de nuestra genética.

Nuestra genética: es la cantidad de energía vital de la que disponemos. La que guarda nuestra salud y entra en juego cuando se tiene que oponer a situaciones anormales.

Los genes heredados se pueden activar o desactivar dependiendo de nosotros. Sabemos que hemos perdido el contacto con la naturaleza y con nuestra realidad, con el instinto, intuición, emoción, con el conocimiento (conciencia).

¿Cómo podemos recuperar nuestra energía vital o cómo nos podemos autorregular?

Confianza en la naturaleza de nuestro cuerpo y en su propia capacidad de cuidarse a sí mismo, solo tenemos que permitirlo **IMPLICANDONOS** en ocuparnos de los procesos que desarrolle nuestro organismo.

Recuperemos ese **INSTINTO** que hemos perdido. Utilizando cosas naturales para no agredirnos, ni desviarnos de las leyes de la naturaleza, esto nos permitirá no desconectarnos de nuestros propios procesos y tomar conciencia a medida de que vamos atravesándolos.

Un síntoma es una respuesta, una llamada de atención o un aviso que nos da el cuerpo para que remedemos esa situación. Si no hacemos caso aparece la enfermedad que es el conjunto de síntomas, entonces el cuerpo nos indica que esa situación puede llegar a ser peligrosa para él.

Hablemos de nuestra dieta:

. La importancia de una alimentación **SALUDABLE** y “mantener un peso y salud”, pensemos en algunos errores involuntarios:



Vemos que hay problemas de sobrepeso, no por un mayor consumo de calorías, sino porque en la sociedad actual tendemos más hacia una vida

sedentaria, no hablamos solo de ejercicio como tal, pensemos en la actividad física que desarrollamos al realizar nuestros trabajos.

Observamos que también hay un exceso en el consumo de carbohidratos, comemos varias veces y siempre con hidratos de carbono, sobrepasando la necesidad de nuestro organismo, nos convertimos en una fábrica de grasa y en un almacén: en nuestro cuerpo no hay límite para almacenar grasa.

El Ayuno realizado cada día, es un estrés para el cuerpo, tiene que forzarse para obtener la energía y se produce acidosis.

Aumento de consumo de comidas preparadas (con aditivos, conservantes, mucha sal o azúcares añadidos). No leemos las etiquetas de los productos envasados.

.....Y ahora que se van acercando el buen tiempo....

Crear que dejando de comer se logra la disminución de peso “el cuerpo se pone en alerta (hay una reducción calórica) y el metabolismo basal desciende para permitir un gasto mínimo de energía y el peso no se modifica. El metabolismo es un gran ahorrador.

Saltarse las comidas, hace que ingiramos luego más cantidad de comida y en abundancia, porque tenemos la ansiedad fuera de control, otro hábito que colabora a la acumulación de grasas en nuestro cuerpo.



Hablemos de como eliminamos. Porque como dice el título de este artículo: Somos lo que comemos pero también lo que somos capaces de eliminar.

Nuestras células necesitan nutrirse, estar oxigenadas, poder eliminar los productos de desechos y tener un balance adecuado de radicales libres, para poder manejar el estrés oxidativo

Las sustancias tóxicas están, en el aire que respiramos, en los alimentos que comemos, en el

agua que bebemos, y dentro de nuestro organismo, (cada vez que desempeñamos funciones producimos sustancias tóxicas). Estas sustancias hacen que nuestro metabolismo este ralentizado, con pocos recursos para defenderse de virus y bacterias.

Nuestro organismo es un pequeño ECOSISTEMA, la flora bacteriana, con más de quinientas especies diferentes, nos ayuda a mantener nuestras defensas inmunitarias.

Por lo tanto es importante favorecer la eliminación de materias putrefactas y la regeneración de la mucosa.

También necesitamos mantener nuestro pH, dentro de unos valores determinados, sino pueden aparecer problemas de salud. Nuestro cuerpo no puede tolerar unos desequilibrios ácidos prolongados. Los ácidos de la dieta (lo que comemos y bebemos), los metabólicos (los que genera el organismo procesando lo que comemos y bebemos), los ambientales (del entorno).....

También NUESTRAS EMOCIONES o pensamientos negativos pueden provocar acidez, causan estrés y generan mucho ácido en el cuerpo. Recordemos también que en las mucosas del sistema digestivo se fabrican los mismos neurotransmisores que en cerebro.- Los estados emocionales y los procesos nerviosos no racionales están influidos por el sistema nervioso entérico = segundo cerebro

La mente también influye en el cuerpo. Constantemente pensamos, creemos y sentimos.

El observador altera lo observado. A través de nuestras creencias construimos emociones. Debemos aprender a observar nuestras emociones ya que somos creadores de nuestro universo.

El cuerpo humano, es un pequeño ECOSISTEMA, que debemos mantener en equilibrio, lo conseguimos cuidando nuestra alimentación. Mi manera de trabajar las dietas:

1ero. realizar una depuración (durante un par de semanas)

2º. Realizar una dieta específica se trata no solo de aprender a perder peso, sino también a TENER UNA VIDA SANA. Ya que tanto para bajar de peso, como cuando tenemos alguna



enfermedad “debemos de CAMBIAR HÁBITOS, en unos 2 ó 3 meses nos acostumbramos.  
El éxito para conseguir perder peso o cambiar hábitos, está relacionado con que alguien más se interese por el resultado.

