

Guía alimentaria personalizada

Xerrada sobre alimentació

És un element de gran valor perquè es per a tota la vida i això s'ha de remarcar i entendre-ho.

Es tracta d'una relació d'aliments molt extensa i detallada, sempre ampliable, classificada per famílies d'aliments i al mateix temps pels que hauríem de consumir molt sovint, de forma regular i els que hauríem d'evitar tot el possible.

No cal provar més dietes, amb aquesta Guia aconseguiràs crear més salut i només pot modificar-se en funció de les circumstàncies de salut personal.

A més, també et direm quins són els hàbits naturals a seguir i el tipus d'exercici físic recomanable per a cada persona.

ELS ALIMENTS QUE MÉS ET CONVENEN

El que mengem és fonamental.

No tots els aliments produeixen el mateix efecte en cadascú de nosaltres.

Per això la importància de facilitar-te La Guia Alimentaria Personalitzada, es a dir: els aliments que més et convenen.

No és una dieta més, sinó una Nova Visió d'entendre l'alimentació.

Punts importants per construir salut:

Alimentació convenient fonamentada en La Guia Alimentaria Personalitzada i en uns hàbits naturals.

Eliminació de toxines pautaada del organisme.

Estat d'ànim equilibrat.

Exercici físic adaptat a cada persona.

Aprendre la relaxació del cos i la ment.

Per Bernat Estruch

Dieta yóguica

Las tres gunas

Toda la naturaleza, incluso la dieta, se clasifica de acuerdo a tres cualidades o gunas; satva (pureza), rajas (actividad, pasión) y tamas (oscuridad, inercia). La composición mental de una persona se puede juzgar por la clase de alimentos que prefiere. Los yoguis creen que uno toma los alimentos que reflejan su nivel de pureza mental y espiritual. La dieta yóguica se basa en alimentos sátvicos.

Alimentos sátvicos

«Los alimentos que potencian la vida, la pureza, la fuerza, la salud, la alegría y el buen humor, que son sabrosos, succulentos y agradables, gustan a la gente sátvica»

Los alimentos puros que estimulan la vitalidad, la energía, el vigor, la salud y el regocijo, que son deliciosos, saludables, nutritivos y placenteros son sátvicos. Estos alimentos purifican y sosiegan la mente y generan ecuanimidad, serenidad y tranquilidad. Los alimentos sátvicos proporcionan energía, aumentan la fuerza y la resistencia y ayudan a eliminar el cansancio, incluso después de un trabajo agotador.

Los alimentos deben ser muy frescos y naturales, de preferencia cultivados de forma orgánica, sin modificaciones genéticas no conservantes o aromas artificiales. Han de tomarse del modo más natural posible: crudos, hervidos al vapor o ligeramente cocidos.

Alimentos rajásicos

La dieta yóguica evita los alimentos rajásicos porque excitan el cuerpo y la mente. Incitan a pasiones y actuaciones turbulentas, producen tensión física y mental, agitan los ánimos y destruyen el equilibrio entre mente y cuerpo, que es imprescindible para aclarar la felicidad.

La cebolla, el ajo, el rábano, el té, el café y los excitantes de toda índole integran esta categoría, así como las comidas muy condimentadas y saladas, los platos preparados plagados de productos químicos y los tentempiés. Si la comida

sátvica se consume de prisa y corriendo, se vuelve rajásica. El azúcar refinado (blanco), los refrescos, las mostazas tratadas, las especias fuertes y los alimentos demasiado picantes, amargos, agrios o salados son rajásicos y es mejor evitarlos.

Alimentos tamásicos

Los alimentos tamásicos hacen a las personas torpes y perezosas, y las despojan de ideales, propósitos y motivaciones. Además, acentúan la tendencia al aislamiento crónico y a la depresión, y llenan la mente de tinieblas, rabia y pensamientos impuros. La renuncia a las comidas tamásicas debe ser uno de los primeros cambios que hagas en tu vida.

La carne, el pescado, las bebidas alcohólicas, la marihuana y el opio son tamásicos. El consumo de carne y el alcoholismo están estrechamente relacionados. La necesidad de alcohol desaparece cuando se elimina la carne de la dieta.

Los alimentos tamásicos incluyen la comida rancia y podrida, así como la fruta demasiado madura o demasiado verde. También abarcan la comida fermentada, quemada, frita, asada a la parrilla o recalentada muchas veces, los platos medio guisados, demasiado guisados o recocidos, así como los productos caducados o los que contienen conservantes, por ejemplo las comidas enlatadas, tratadas y precocinadas.

¿Qué cura?

Todos queremos estar sanos, por supuesto. Todos nos preocupamos muchísimo cuando dejamos de estarlo y acudimos rápidamente a médicos y hospitales, acupuntores o dietistas, balnearios o sanadores. Hasta tal punto que, en torno a la salud o la enfermedad se ha creado un gran complejo de disciplinas, de tecnologías punta, investigaciones farmacológicas, ciencias milenarias de oriente, fisioterapias naturales, medicinas blandas y hasta sanaciones milagrosas. Hemos sofisticado tanto el tema de la sanación que es posible cambiarnos el fallido corazón en el quirófano, hacer una microcirujía de córnea, o ver nuestro cerebro rebanado en cortes multicolores a través de un scanner. Todo es posible. Fotografiar el áurea, localizar electrónicamente los puntos de los meridianos y activar los chakras mediante colores y sonidos. Más aún. Ya no es necesario ir de peregrinación a Lourdes, cualquier sanador filipino te mete en dos minutos las manos en los higadillos o en los ojos y te saca negruzcas masas gelatinosas de energía negativa, todo ellos sin producir herida ni dolor, como el que mete las manos en el agua y no deja ninguna

cicatriz acuosa.



Y aquí no acaba la historia. Ahora es posible operar con robots a los que no les tiembla el pulso, y dentro de poco podrás elegir que te opere el cirujano Smith de Nueva York sin moverte de Sabadell. Con la biotecnología los diabéticos producirán insulina felizmente, y podremos anticipar la demencia senil ya en la misma cuna. Es toda una monería aunque de insospechadas consecuencias puesto que, también se podrá elegir el color de ojos -el que esté de moda, e inyectar células inteligentes cuando la memoria empieza a fallar.

Mientras tanto tenemos dodecaedros para armonizar la energía, ionizadores para filtrar el aire, pulseras para imantar la sangre y adhesivos para contrarrestar los nudos energéticos de las corrientes subterráneas. Podemos llevar un cuarzo rosa en el pecho, dormir cara al norte, sentarnos en sillas anatómicas y respirar esencia de romero o de madre selva. Es evidente que recursos no nos faltan.

Con todo, los hospitales están repletos y las listas de espera de los cirujanos se vuelven eternas. Las empresas farmacéuticas hacen su agosto y campan a sus anchas remedios mágicos, terapias holísticas y cursos de milagros. ¿Qué es lo que ocurre? Parece que cuanto más medios, menos sana es nuestra sociedad. ¿Creemos que la salud va a venir de algún producto mágico, alguna droga inmortal, alguna terapia infalible?.

¿Tal vez quiere decir todo esto que hemos perdido ese instinto natural que sabe

cuando hemos de reposar o dejar de comer para restablecer el equilibrio?. ¿O es que hemos identificado salud con niños rollizos, deportistas incansables, vegetarianos longevos, y pensamos que la salud se esconde detrás de las vitaminas, de la dieta impecable, o de la disciplina diaria corporal?

Curiosamente, parte de la respuesta, la habremos de buscar a nivel social y de cómo vivimos la enfermedad. En una sociedad maniqueista como la nuestra en la que oponemos enfermedad a salud y nos sentimos incómodos ante cualquier estado alterado de nuestro cuerpo, es fácil entender toda la parafernalia en torno a esta dicotomía salud-enfermedad. Ante el «no sé qué me está sucediendo», nos sentimos profundamente inseguros. Y recurrimos por lo tanto, al médico o al curandero si falla aquél. Buscamos una respuesta, un diagnóstico, una explicación válida que nos calme, que disuelva el misterio que nos corroe por dentro. Pedimos, eso sí, que se ponga la bata blanca, que utilice aparatos complicados, que nos hagan análisis invisibles o que nos den pastillitas de colores. Todo ello para exorcizar los males. Es decir, buscamos un gesto tranquilizador y un sistema que ponga orden a nuestro interior. De tal manera que podemos dormir peor o mejor con un cáncer de segundo o tercer grado, tipificado y tratado, que con una reacción misteriosa corporal que nadie sabe lo que es.

Lo divertido es comprobar según estrictos estudios sociológicos que la población vacunada no se salva de la epidemia más que la que no estaba vacunada, o que las épocas en que hacen huelga los hospitales, la

población mejora saludablemente. O que los recursos tradicionales, no lógicos, mágicos son tan efectivos más que los más vanguardistas y científicos. Parece que nadie quiere verlo. Seguimos yendo al curandero de turno con estetoscopio o amuletos para que nos pongan sus manos y nos arrojen con sus jergas médicas ininteligibles o sus cánticos mágicos también ininteligibles.

Esta demanda de orden la podemos ver claramente en sociedades simples-mal denominadas primitivas-cuyo chamán o curandera se esfuerza por asociar la enfermedad con tal embrujo, la epidemia con un castigo divino, y el dolor de muelas con una raíz que tenga forma de diente, y así sucesivamente. Todo esto para que el mundo sea humano, comprensible, vivible.

Nosotros no estamos tan lejos. Pedimos ver nuestros males en una radiografía o en la fórmula de un análisis. Pedimos que el médico o el sanador tenga un discurso de seguridad y pedimos ser tratados como enfermos donde ser escuchados, reubicados en otro orden al cotidiano, y poder recibir regalos y mimos. Todo ello necesario en un mundo tan ajetreado como el nuestro que se olvida de permitir un ritmo más propio. Por eso la sociedad está pidiendo a gritos un cambio, al querer ser hospitalizados, atendidos, visitados porque no aguantamos más, porque este ritmo es deshumano.

Ahora bien, si nos paramos a reflexionar y ampliamos nuestro concepto de salud, no a una entidad fija e idílica sino a una tensión de vida donde la enfermedad se nos muestra como una crisis depurativa necesaria para volver a equilibrarnos, entonces habremos disuelto la mitad de

nuestros miedos. Vida-muerte, actividad-reposo, salud-enfermedad son pares indisociables. Forman una unidad en movimiento y cada extremo de esta unidad se reclama mutuamente. Todos sabemos que los niños son los que tienen el máximo potencial de vida y por eso sus fiebres son más altas, sus erupciones más virulentas, sus tumores con más velocidad de crecimiento. Con ello deducimos que a mayor sensibilidad, mayor capacidad de reequilibrio, naturalmente a través de crisis.

Por eso, estar sano no es ponerse nunca enfermo. Estar sano es tener una flexibilidad interna grande que nos permita adaptarnos a cada situación y hacer los reequilibrios necesarios para ello. Estar sano es ampliar la capacidad de tensión y distensión, considerar al cuerpo tan sabio que él

mismo pueda buscar sus recursos cuando tenga la suficiente sensibilidad de reacción aunque a veces, hayamos de ayudarlo un poquito. La salud es todo una educación del no hacer, de la escucha y el respeto.

Por eso, cuidar al cuerpo y mantener la salud, no es precisamente envolver el cuerpo en algodones, darle de comer pienso ultradigerible, rodearlo de máquinas que mantengan sus constantes de vida, o insuflarle energía por un tubo. Cuidar al cuerpo y mantener la salud es lograr cada vez una mayor autonomía, dejar que el cuerpo reaccione y se adapte con lo que interactúa con él, a veces, descuidarlo para que encuentre un hacer más espontáneo, y sobre todo, quitarle el miedo de la muerte, del dolor y de la incertidumbre que

muchos son los que viven a costa de ellos.
Salud.

Julián Peragón
