

LOUISE L. HAY

AHLEA KHADRO

HEATHER DANE



Pensamientos y alimentos

LA DIETA DEFINITIVA



URANO

LOUISE L. HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

Pensamientos
y
alimentos

LA DIETA DEFINITIVA

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *Loving Yourself to Great Health*

Editor original: Hay House, California. USA

Traducción: Alicia Sánchez Millet

1.^a edición Noviembre 2015

Copyright © 2014 by Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane

All Rights Reserved

© 2015 de la traducción *by* Alicia Sánchez Millet

© 2015 *by* Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

La información contenida en este libro en modo alguno puede sustituir el consejo de un profesional de la medicina; siempre se debe acudir a un facultativo. El uso que el lector haga de la información contenida en esta obra es responsabilidad del mismo. Ni las autoras ni el editor asumen ninguna responsabilidad por los actos del lector.

ISBN EPUB: 978-84-9944-900-5

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Contenido

Portadilla

Créditos

Prefacio: Inicia tu propia historia de amor, por Louise L. Hay

Introducción: Cómo nos unimos para escribir este libro, por Ahlea Khadro y Heather Dane

Parte I: 7 pasos para comer, pensar y amar. Tu camino hacia una salud excelente

Capítulo 1: Paso 1: Renueva tu perspectiva sobre la salud

Capítulo 2: Paso 2: Ámate y ama a tu cuerpo: alimentación, perder peso, malestar y más

Capítulo 3: Paso 3: Conoce cómo funciona realmente tu cuerpo: el pilar de la salud

Capítulo 4: Paso 4: Escucha a tu cuerpo: un poderoso secreto para la salud, aunque poco conocido

Capítulo 5: Paso 5: Concéntrate en los alimentos y pensamientos que sanan tu cuerpo y tu mente

Capítulo 6: Paso 6: Reivindica tu salud. Remedios caseros para tus dolencias

Capítulo 7: Paso 7: El mapa hacia tu salud óptima

Parte II: Me encanta mi cocina. Cómo crear comidas deliciosas y saludables

Capítulo 8: Empecemos por la cocina

Capítulo 9: Menús de muestra y opciones de comidas

Capítulo 10: Recetas

Tabla de conversión de medidas

Notas

Sobre las autoras

PREFACIO

Inicia tu propia historia de amor

por Louise L. Hay

A mis ochenta y ocho años, puedo afirmar que la salud y la felicidad son los principios más importantes de mi vida. Los que hayáis leído mis libros sabréis que no tuve una infancia fácil, ni he gozado de las ventajas del dinero o de la educación durante la mayor parte de mi vida.

Hasta que un día descubrí algo que cambiaría el curso de mi salud y de mi existencia: cada uno de nuestros pensamientos crea nuestro futuro. Esta idea marcó un antes y un después en mi vida. Me di cuenta de que si podía crear paz, salud y armonía en mi mente, también podía hacerlo en mi cuerpo y en mi mundo.

Éste no es un libro sobre la última tendencia o moda, sino sobre cómo crear un estilo de vida que te sustente y te ayude. Su finalidad es enseñarte todas las formas posibles de amarte mejor. Desvela conocimientos clásicos pero que te serán útiles en tu apretada agenda. Te enseña que tú importas. En alguna parte de todo el estrés, barullo y listas de cosas pendientes, sigue habiendo un lugar para ti. Mis coautoras y yo te mostraremos cómo encontrar ese espacio para que puedas sentirte mejor ahora y en el futuro.

En todos estos años ha habido algunos puntos clave de mi filosofía de la vida, la felicidad y la salud que han permanecido inmutables. Ahora voy a compartirlos contigo porque servirán para que entiendas mejor lo que vas a leer.

Mis creencias

- En realidad la vida es muy sencilla. Lo que damos es lo que recibimos. Cada uno de nuestros pensamientos crea nuestro futuro.
- Sólo son pensamientos, y los pensamientos se pueden cambiar. Creo que esto también se puede aplicar a la salud.
- Creamos en nuestro cuerpo lo que llamamos enfermedades y, por tanto, también tenemos el poder para cambiar nuestros pensamientos y empezar a disolverlas.
- Liberar nuestros resentimientos y pensamientos negativos nos ayudará a disolver hasta la enfermedad más «incurable».
- Cuando no sepas qué más hacer: concéntrate en el amor. Amarte a ti misma te ayuda a sentirte bien y, en realidad, la buena salud no es más que sentirse bien.

- Cuando nos amamos realmente, todo lo demás en la vida funciona, incluso nuestra salud.

Este libro es una historia de amor, que gira en torno a que aprendas a amarte para crear tu salud, felicidad y longevidad. Te enseñaremos los consejos, los menús, las recetas, las afirmaciones y los ejercicios que me han ayudado a mantenerme sana, radiante y fuerte durante toda mi vida. Pero lo más importante es que abrirá tu corazón a nuevas formas de autoestima y autoayuda en este increíble viaje.

En mi trayectoria profesional he enseñado distintas maneras de eliminar los pensamientos negativos de la mente y sustituirlos por afirmaciones positivas. He enseñado a practicar el perdón y a disolver el resentimiento. He enseñado a que las personas aprendan a amarse tal como son. He enseñado la práctica del espejo. Las personas que hayáis aplicado estas lecciones habréis experimentado grandes cambios favorables en vuestras vidas. Ahora ha llegado el momento de dar el paso siguiente.

Muchas personas me habéis dicho «¡Qué aspecto tan joven y vital tienes!» o «¡Quiero estar tan sana como tú cuando tenga tu edad!» En este libro os contaré exactamente lo que hago. Para mí, éste es el paso siguiente para cambiar tus pensamientos. Me refiero a cambiar a un estilo de vida que esté orientado a alimentar y a cuidar de tu cuerpo con amor.

•

Siempre me ha gustado aprender cosas nuevas, y estoy convencida de que todas las manos que me tocan son terapéuticas. Así he conocido a muchas personas maravillosas que hacen un trabajo excelente, y suelo compartir con el resto del mundo lo que he aprendido de ellas. Por ejemplo, hace años conocí a Esther y a Jerry Hicks (que transmiten las enseñanzas de una entidad No-Física denominada Abraham). Estaban haciendo un trabajo excepcional, pero su grupo de seguidores fijo era relativamente reducido. Yo quería que les conocieran el mayor número posible de personas, me costó dos años, pero ahora, una década más tarde, tienen seguidores por todo el mundo.

En este libro presento a dos personas que han transformado mi vida: Ahlea Khadro y Heather Dane. Me gustaría que también transformaran tu vida si así lo deseas. En este libro, las tres compartimos lo que hacemos para sentirnos mejor cuando trabajamos, viajamos, escribimos y tenemos una vida social activa. Algunos de nuestros secretos serán nuevos para ti, mientras que otros serán un recordatorio de algo que te gustaría reafirmar.

Cuando reflexiono sobre el pasado y pienso por qué me encuentro tan bien a mis ochenta y ocho años, realmente creo que es por mi forma de vida. Desde que me levanto por la mañana hasta que me acuesto por la noche, la mayoría de mis pensamientos son un flujo de afirmaciones positivas. Creo firmemente que la Vida me ama y que todo lo que necesito me llega en el momento apropiado. ¡También creo que soy una chica grande, fuerte y sana! De modo que dejo que la Vida manifieste mis pensamientos para que se confirme lo que acabo de decir.

Cuando expandes tus pensamientos y tus creencias, el amor fluye libremente. Cuando te contraes, te cierras. ¿Recuerdas la última vez que te enamoraste? ¡Aaah! ¡Cómo te iba el corazón! Era un sentimiento maravilloso. Cuando te amas sucede lo mismo, la excepción es que el día que consigas ese amor nunca lo abandonarás. Permanecerá contigo el resto de tu vida; por consiguiente, procura que sea la mejor relación que has tenido.

Trabajar con Ahlea y Heather en este libro ha sido un gran placer, y estoy segura de que lo disfrutarás tanto como yo.

Te quiero,
Louise

• •

INTRODUCCIÓN

Cómo nos unimos para escribir este libro

por Ahlea Khadro y Heather Dane

Las afirmaciones de Louise son un extraordinario y profundo regalo para el mundo, y este libro lleva sus enseñanzas al siguiente nivel. Uno de los secretos más importantes del éxito personal de Louise es su forma de comer y de cuidarse todos los días, hasta en los detalles más insignificantes. Cuando alguien le dice que no le han funcionado las afirmaciones, ella siempre le pregunta: «¿Qué has desayunado?» En este libro veremos que esta sencilla pregunta revela muchas cosas sobre tus pensamientos y tu estado de ánimo.

Todos los días queremos sentirnos lo mejor posible, levantarnos con mucha energía y entusiasmo para disfrutar de las aventuras que vamos a vivir. Queremos gozar de cada etapa de la vida. Ése es nuestro estado natural. Por desgracia, lo que hoy en día vemos cada vez con mayor frecuencia son hábitos, creencias y mensajes que alejan a las personas de su salud y felicidad. Hemos escrito este libro para descifrarte los mensajes de tu cuerpo y que logres tu máximo bienestar, para enseñarte cuánto puede ofrecerte la naturaleza para satisfacer tus necesidades y recordarte que todo lo que necesitas para tu salud y sanación está dentro de ti.

Tras haber conseguido que cientos de clientes recobraran su estado de bienestar natural, para ambas fue una enorme satisfacción conocer personalmente a un vivo ejemplo de los secretos de esa salud, felicidad y longevidad que casi parecen haber caído en el olvido. Este ejemplo vivo es Louise Hay. Su vida se cruzó con la nuestra por su compromiso inquebrantable de estar lo mejor posible en cada etapa de su existencia. Una de las formas que tiene de hacerlo es rodeándose de expertos que pasan a formar parte de su equipo de *wellness* (bienestar). Es una auténtica socia de su salud y, por consiguiente, un verdadero miembro del equipo. Louise es un modelo de su compromiso con la salud tanto en su forma de pensar, de comer, de hacer ejercicio como de disfrutar de la vida. Es una de las personas más equilibradas que conocemos, y puedes creernos cuando te decimos —hemos visto sus análisis de sangre y viajado con ella por el mundo— que sin duda alguna es «la chica grande, fuerte y sana» que dice ser.

En los algo más de diez años que hace que la conocemos, la hemos visto remontar los setenta y los ochenta con fuerza, gracia y alegría de vivir. Celebra cada cosa, desde despertarse en una cama cómoda, hablar con su coche («¡Hola, pequeño, vamos a tener un viaje estupendo!»), hasta comer sano. Aunque puedan parecer nimiedades, son los miles de cosas pequeñas sencillas las que hacen que la vida merezca la pena vivirla. Ella es nuestra inspiración y estamos deseando compartir en estas páginas sus secretos, nuestros conocimientos y, sobre todo, mucha diversión deliciosa.

Permítenos que nos presentemos

Ahlea: hace más de quince años que fundé Soulstice, un centro de rehabilitación y para lograr una vida óptima, especializado en yoga, Pilates reformer, prácticas de meditación, nutrición holística, terapia cráneo-sacral y manipulación visceral. Hace casi once años recibí una llamada de Louise Hay porque quería venir a tratarse conmigo. ¡Puedes imaginarte lo entusiasmada que estaba! Desde el principio me di cuenta de que Louise estaba dispuesta a hacer lo que fuera para cuidar y mejorar su ya saludable cuerpo. ¡Lo que no me esperaba es que nos reiríamos tanto! Sin embargo, eso es lo que distingue a Louise, que al trabajo serio de la sanación le pone su toque de humor.

No creo que ella se diera cuenta de que además del Pilates y del trabajo corporal, iba a experimentar la parte de mi trabajo que hace que mis clientes vengan a por más. Durante la mayor parte de mi vida, he podido ver las historias que había tras la fachada de la vida de las personas y bajo las capas de sus cuerpos. Tengo el don de oír las historias que quieren contar los órganos, tejidos y huesos. Son las historias que escucho y comparto con sus protagonistas lo que tiene un efecto tan profundo sobre la salud de mis clientes. La sanación empieza cuando respondemos a estas historias con amor.

Mi más profundo deseo es servir a los demás, por ello doy gracias por ser un canal de expresión de los mensajes del cuerpo. Mi misión es ayudar a otras personas a que aprendan a escuchar a su cuerpo, para que puedan responder amablemente a sus necesidades. Eso es lo que vas a aprender en este libro.

Heather: yo vengo del ámbito empresarial, mi especialidad era identificar y resolver los patrones que impedían que las personas y las empresas rindieran al máximo. Cuando había una crisis o un problema en un equipo que nadie podía

resolver, el director me llamaba a mí para que averiguara lo que estaba pasando y propusiera una solución. Descubrí que tenía una habilidad única para llegar a la raíz de un problema humano y organizativo a gran escala, gracias a la pasión que había desarrollado durante mi carrera por lo que ellos denominaban «pensamiento sistémico», ¡por no hablar de mi afición a hacer de detective!

El pensamiento sistémico se basa en observar los síntomas como parte de la totalidad del sistema, en lugar de hacerlo como fenómenos aislados. Viene a ser como la salud «holística», en la que contemplamos a la persona completa y evaluamos su salud bajo ese prisma para conseguir su bienestar. Uno de los temas más complicados que observé en mis quince años de trabajo en el mundo empresarial fueron los efectos negativos sobre la salud de las personas que producía la combinación de estrés y exceso de trabajo. Estaba ascendiendo puestos rápidamente en mi empresa, pero un día me di cuenta de que ninguna de las personas que tenía a mi alrededor, empezando por el vicepresidente, estaba sana. El personal se desplomaba por las escaleras, faltaba al trabajo por operaciones quirúrgicas graves, llegaba agotado a la oficina y padecía problemas de salud crónicos. Y para ser sincera, yo también me incluyo. Fue entonces cuando llegué a la conclusión de que mi salud era más importante que el trabajo, la lista de tareas y todo lo demás.

En este libro conocerás el viaje que realicé para sanarme de una enfermedad calificada de incurable y de una adicción, y cómo usé mi habilidad para identificar el origen de los síntomas y transformar mi salud. Hace diez años abandoné mi vida profesional en la empresa, cursé estudios de coaching y me diplomé, también conseguí varios diplomas más en otras disciplinas como nutrición, salud del aparato digestivo, yoga y sanación energética. He tenido la gran suerte de haber podido colaborar en investigaciones con grandes expertos en nutrición, medicina, salud digestiva y medicina energética y escribir cientos de artículos para ellos. Y tuve la gran bendición de encontrar a dos almas gemelas expertas en salud, Louise Hay y Ahlea Khadro, cuyos estilos de vida afines no sólo les permitían mantener una salud óptima, sino ayudar a millones de personas a conseguir ese mismo fin.

Conocí a Louise hace ocho años en un seminario de nutrición en Los Ángeles. Nos unió el tema de lo deliciosa que podía ser la comida terapéutica y nuestro afán por aprender todo lo posible sobre la salud. Un año después, Louise me presentó a Ahlea, y fue como encontrar a mis almas gemelas de la risa y del bienestar. Desde entonces siempre nos hemos reído mucho cuando estamos juntas, a la vez que hemos ido desvelando secretos terapéuticos —antiguos y nuevos— que ayudan a sanar a las personas. Es una gran bendición tener a estas dos grandes mujeres en mi vida.

Sobre este libro

Cuando algo te apasiona, suele convertirse en el centro de tu existencia. Las tres somos unas apasionadas de la salud, y muchas veces nos hemos enfrascado en conversaciones profundas sobre lo sencillo que puede ser tener buena salud con los ingredientes correctos. Dos de ellos, como ha enseñado siempre Louise, son los pensamientos y la comida. Si ambos son correctos, gozarás de buena salud.

Las tres hemos pasado años descubriendo y estudiando juntas temas como la homeopatía, la genética, la nutrición, la cocina y la sanación energética. Las dos trabajamos en equipo para cuidar de la salud de Louise y además tenemos una ajetreada vida profesional en nuestras consultas privadas. En este libro conocerás algunas de las historias de nuestros clientes y comprobarás la fortaleza del cuerpo y de la mente del ser humano, incluso cuando parece que ya no hay esperanza.

La idea de escribir este libro surgió hace un par de años, cuando Ahlea estaba embarazada. Un día empezamos a hablar sobre cómo aportar un nuevo estilo de vida al mundo y fomentar la salud y la felicidad, teníamos tantas ideas que nos vimos impulsadas a escribirlas. Desde el principio hasta el final de nuestra vida, la buena salud —sentirnos bien— es la base que necesitamos para trabajar con nuestros pensamientos, crecer, desarrollarnos, vivir y amar. Y la esencia de la buena salud reside en un principio clave: *amarte a ti misma*. Si puedes empezar por esto, todo lo demás es muy simple.

Las tres nos reunimos para hablar de las infusiones de ortiga y de los caldos de carne y huesos, y compartir en este hermoso y exhaustivo libro nuestra experiencia, conocimientos, amor por la vida y el amor que nos une. Aunque hay muchos libros sobre «dietas», éste es especial puesto que invita a los lectores a escuchar a su cuerpo y a sintonizar su fuente de sabiduría personal, a la vez que incluye el apoyo de las afirmaciones, recetas, listas prácticas y conocimientos de fisiología.

Lo que distingue a este libro es que trata sobre la salud enseñándonos a curar el cuerpo y la mente, y la importancia que tienen ambos aspectos (en palabras de Louise, «conseguir los pensamientos y los alimentos apropiados»). Te iremos demostrando paulatinamente que elegir cosas que te convienen sin ser demasiado drástica es el mejor instrumento para la salud y la sanación. Nos basamos en consejos clásicos, no dogmáticos, cuya eficacia está más que demostrada y que trascienden las modas.

La mayoría de las personas no tienen claro qué es lo que pueden comer, especialmente si les han diagnosticado algo, como una enfermedad autoinmune. En primer lugar, te enseñamos a escuchar a tu cuerpo y a que tomes decisiones más

respetuosas con él respecto a lo que has de comer. Aprenderás que una buena nutrición facilita mucho repetir las afirmaciones, estar de buen humor, tener fuerza de voluntad y tomar decisiones más acertadas.

Hemos dividido este libro en dos partes. La Parte I, contiene los siete pasos para comer, pensar y disfrutar de tu camino hacia una salud excelente. Cada capítulo empieza con una cita de Louise, que nos prepara para el tema que se va a tratar en el mismo:

El capítulo 1 nos invita a que reflexionemos sobre lo que realmente significa la salud y a que creemos una visión que incluya nuestro poder innato de autosanación. Le quitamos el misterio a las enfermedades y el miedo que nos provocan, y compartimos consejos para que puedas conectar con el proceso natural de sanación de tu cuerpo.

El capítulo 2 trata sobre cómo y por qué elegir mejor es esencial para que ejerzas tu habilidad de sentirte lo mejor posible. Si hasta ahora no has conseguido realizar ningún cambio, te daremos unos ejercicios sencillos para que des esos pequeños pasos que tendrán como fruto grandes resultados.

El capítulo 3 te enseña el funcionamiento de tu sistema digestivo y su importancia para el resto de los sistemas de nuestro cuerpo, incluidos la salud mental, los estados de ánimo, el sueño, la capacidad para mantener un peso saludable, e incluso ¡la fuerza de voluntad y la toma de decisiones! Entenderás por qué Louise siempre dice, «¡Si no crece, no lo comas!»

El capítulo 4 es una guía de aprendizaje para que sepas escuchar a tu voz interior, o como dice Louise, a tu «din-don interior». Aprenderás sobre la intuición, el instinto visceral y otros síntomas y sensaciones similares, y sobre cómo puedes interpretar estas señales. Descubrirás de qué forma pueden ayudarte a mejorar tu salud y tu vida.

El capítulo 5 te invita a hacer un viaje por la comida. Descubrirás el engaño psicológico, los trucos que utiliza la industria alimentaria para que comas más; los aditivos tóxicos de los alimentos procesados; qué alimentos no debes tomar y cuáles debes consumir en mayor cantidad para tu bienestar y longevidad. Incluso te daremos consejos para que comas sano a un precio razonable, para que elimines o reduzcas tus antojos, y sobre el tipo de recompensas dulces que son buenas para tu cuerpo y para tu paladar.

El capítulo 6 revela algunos remedios caseros, suplementos y prácticas naturales que pueden ayudarnos a disolver trastornos comunes, ¡a la vez que mejorarán tu salud general!

El capítulo 7 es un plano que te servirá para encaminarte hacia tus hábitos nuevos y más saludables. Cuando llegues aquí ya estarás preparada para dar el primer paso y seguir avanzando pasito a pasito. O quizás incluso estés dispuesto/a a dar zancadas... sea como fuere, tenemos consejos prácticos para cualquier parte de tu viaje.

En la Parte II, te damos todo lo que necesitas para que empieces a amar a tu cuerpo con deliciosas comidas, tentempiés y postres caseros. Te daremos consejos para tu cocina y sobre el menaje que necesitas para que todo te resulte más fácil, menús de muestra, listas de la compra y un buen número de nuestras sencillas, deliciosas y nutritivas recetas favoritas.

Hemos escrito este libro entre las tres, principalmente, porque queremos ayudarte a que disfrutes de una salud óptima. Como dice Louise, ¡te queremos!

Ahlea y Heather

• •

Parte I

**7 pasos para comer,
pensar y amar.
Tu camino hacia
una salud excelente**

Capítulo 1

Paso 1: Renueva tu perspectiva sobre la salud

Todas las personas tenemos nuestra propia historia sobre nuestra vida y nuestra salud: de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde creemos que nos dirigimos. Puede que nos hayamos contado esta historia o se la hayamos contado a los demás millares de veces. Pero ¿y si tu situación actual y tus dificultades del pasado no importaran? ¿Y si supieras la verdad, es decir, que tu cuerpo está diseñado para curarse? ¿Y si tu historia fuera una historia de amor?

Probablemente te habrán dicho que tienes que recurrir a algo ajeno a ti, a los médicos y a los expertos, para «curarte». ¿Y si por el contrario creyeras que aunque los médicos y los expertos puedan ayudarte, *tú* tienes un gran poder en tu interior? Pues bien, ¡eso es cierto!

«La salud perfecta
es mi derecho Divino
y la reclamo ahora.»

— Louise

De ti depende que empieces a escuchar a tu cuerpo. Tu cuerpo, al igual que todo lo demás en esta vida, es un espejo de tus pensamientos y creencias. Todas tus células responden a cada uno de tus pensamientos y palabras, de modo que los patrones repetitivos de pensamientos y de creencias de cualquier índole pueden producir conductas y patrones corporales de bienestar o de malestar. Cuanto más conozcas tu cuerpo y más lo escuches, mejor te guiará hacia la buena salud. Hablaremos de esto con más detenimiento a lo largo de este libro. No obstante, por el momento, basta con que sepas esto: *si tienes un problema de salud, es que la Vida te está invitando a que te ames*. Es decir, no importa cuál sea el problema, sólo hay una respuesta: amarte a ti misma.

Sea cual sea el problema de salud, tu cuerpo te está pidiendo que seas más amable contigo y que empieces a quererte un poquito más todos los días. Piensa en la

persona o animal que más quieres, ¿cómo te sientes cuando piensas en ella o en él? Piénsalo por un momento y siéntelo realmente. Amarte significa que puedes sentir por ti la misma cantidad de amor que acabas de sentir por esos seres queridos. Si te parece muy difícil amarte de este modo, recuerda que no eres la única persona a la que también le cuesta.

A medida que te vas queriendo más, te vas concediendo lo que necesitas, sin esperar a haber hecho todo lo que tenías pendiente. A veces, sin embargo, puede que ni siquiera sepas lo que necesitas. Al leer este libro irás descubriendo los instrumentos que te ayudarán a reconocer qué es lo que más necesita tu cuerpo para que te sientas sana, feliz, vital y fuerte.

El mero hecho de que tengas en tus manos *Pensamientos y alimentos* significa que estás dispuesta a amarte y a hacer un cambio positivo en tu salud. ¡Te reconocemos ese mérito y te invitamos a que tú también lo reconozcas!

Y ahora, ¿qué tal si pudieras crear una historia nueva? En este capítulo vamos a compartir algunas formas nuevas de reescribir tu historia de amor.

¿Qué es la salud?

Para responder a esta pregunta nos pareció que era importante hacer un breve resumen de la versión científica de la salud, incluidos los grandes temas de la actualidad. (¡No te preocupes, te prometemos que seremos breves y que no entraremos en detalles demasiado técnicos!) En el fondo de esta versión científica hay una historia más profunda que es la que queremos destacar.

Hubo dos hechos que enseguida llamaron nuestra atención respecto a la visión que tiene la ciencia sobre la salud:

1. Nuestro estilo de vida repercute directamente en los grandes problemas de salud a los que nos enfrentamos actualmente.
2. Aumenta el número, ya de por sí alto, de personas a las que les diagnostican alguna enfermedad para la que la ciencia no tiene explicación ni remedio.

Para nosotras estos dos hechos implican dos verdades de suma importancia:

1. Todos tenemos poder para crear nuestra buena salud.
2. Cuando nadie tiene la respuesta, es la oportunidad perfecta para crear una nueva perspectiva sobre la salud.

Cómo ve la ciencia el estado de salud en la actualidad

No hace mucho tiempo, la mayor preocupación sanitaria eran las enfermedades infecciosas que se podían contraer por contagio de otras personas, como la tuberculosis o el sida. Sin embargo, en 2008, la Organización Mundial de la Salud informó que la tendencia sanitaria había cambiado y que lo que les preocupaba eran las denominadas «enfermedades no transmisibles». Enfermedades —como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes— que en su mayor parte se consideran crónicas y no contagiosas.¹

Lo más interesante de este cambio de tendencia es que las enfermedades no transmisibles tienen cuatro causas principales que se basan en nuestro estilo de vida:

1. Tabaco
2. Dieta poco saludable
3. Falta de ejercicio
4. Abuso del alcohol

Lo que estamos viendo ahora es que las decisiones que tomamos a diario afectan a nuestra salud. No hay un peligro «allí fuera», sino que todos los días tenemos la oportunidad de amar nuestro cuerpo y de tratarlo bien. Aunque la Organización Mundial de la Salud lo expresa de un modo algo más científico, está diciéndonos que elegir mejor puede tener una gran repercusión sobre nuestra salud.

Enfermedades autoinmunes: cuando el cuerpo ya no se reconoce a sí mismo

Una de las categorías de las enfermedades no transmisibles son las autoinmunes, que son aquellas en las que el sistema inmunitario ataca a órganos y tejidos sanos. Es decir, éste ya no es capaz de reconocer la diferencia entre tejido sano y sustancias nocivas como las bacterias, virus y otros agentes patógenos.

Para nosotras es como decir que el cuerpo ya no se reconoce a sí mismo, y que las células ya no reconocen lo bueno y lo malo. Piensa un momento en esto. Si una persona tiene pensamientos negativos y despiadados sobre su cuerpo y sobre sí misma, ¿cómo pueden saber las células que no han de autoatacarse del mismo modo?

Las investigaciones han demostrado que existen al menos cien modalidades de

condiciones autoinmunes. En 2005, se diagnosticaron enfermedades autoinmunes a casi 24 millones de estadounidenses, y este número va en aumento en todo el planeta, especialmente en los países occidentales industrializados. El 75 por ciento de los pacientes son mujeres, generalmente, en edad fértil.² De hecho, las enfermedades autoinmunes son una de las principales causas de muerte en las mujeres jóvenes y de mediana edad, ocupan el segundo puesto entre las enfermedades crónicas y el tercero, en la Seguridad Social, como causa de invalidez (después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer).³

Algunos trastornos autoinmunes comunes son:⁴

- Alergias alimentarias
- Anemia perniciosa (carencia grave de B₁₂)
- Artritis reumatoide
- Diabetes (tipo 1)
- Enfermedad celíaca
- Enfermedad de Crohn
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Escleroderma
- Esclerosis múltiple
- Fibromialgia
- Lupus
- Psoriasis
- Tiroiditis de Hashimoto
- Vitíligo (una enfermedad de la piel)

Otros ejemplos de trastornos que se cree que están relacionados con condiciones autoinmunes son el autismo, el síndrome de fatiga crónica, los trastornos alimentarios,⁵ la enfermedad de Lyme y la narcolepsia.

Los síntomas autoinmunes suelen manifestarse con dolor, cansancio, fiebre y falta de bienestar general; la mayoría se consideran crónicos e incurables. Uno de los aspectos de las enfermedades autoinmunes que más confusión causa es que la mayoría de las personas no dan muestras externas de estar enfermas y para sus amigos y seres queridos están perfectamente sanas. De hecho, hasta que no se lo diagnostican, suelen tener que oír que sus síntomas están «en su cabeza» o que se

deben a la ansiedad. Por desgracia, hay muchas personas que han sido catalogadas como hipocondríacas por padecer una enfermedad autoinmune.

Los científicos de todo el mundo están desconcertados por el creciente número de diagnósticos de enfermedades autoinmunes y no son capaces de descubrir la causa. La teoría actual es que el medio ambiente, la genética y el estilo de vida podrían ser causas que contribuyeran a este tipo de trastornos.

El estrés: los pensamientos negativos crónicos se convierten en creencias y en hábitos

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la causa principal de una enfermedad o trastorno es el estrés.

A fin de conocer la visión científica del estrés, recurrimos a la Asociación Americana de Psicología (APA). Lo describen como un estado de preocupación, saturación o agotamiento.⁶ En su informe de 2012 sobre el estrés en Estados Unidos comunicaron que el estrés, lejos de disminuir, en el 80 por ciento de las personas encuestadas seguía igual o había aumentado. Por si fuera poco, el 20 por ciento de los encuestados sentían que padecían un estrés⁷ «muy elevado».

¿De dónde surgen estos sentimientos de preocupación y saturación? ¿Cómo llegas al extremo de estar agotado? Todo empieza con un pensamiento. Con el tiempo los pensamientos negativos crónicos se convierten en creencias y en hábitos. Al poco tiempo, tu estilo de vida se basa en estos pensamientos, creencias y hábitos negativos, generando estrés crónico, y el estrés crónico causa estragos en la salud.

Si estás agobiada, ¿en qué piensas? Es muy probable que pienses en todo lo que tienes que hacer. Cuanto más piensas en todo lo que has de hacer y en el poco tiempo que tienes, más te agobias.

¿Qué me dices de la preocupación? La preocupación normalmente se debe a recordar el pasado pensando que podías haber hecho las cosas de otro modo o a pensar en lo que puede suceder en el futuro.

Y si te has agotado, como les sucede a muchas personas hoy en día, bien puede ser que se deba a que has aceptado demasiadas responsabilidades y no te has concedido tiempo para descansar y recuperarte. Quizás sepas que te convendría ponerte unos límites, pero te cuesta mucho decir que no.

El hábito del pensamiento negativo puede contribuir a que generes ciclos interminables de estrés crónico, que tienen un efecto directo y profundo sobre tu

salud. Aunque algo de estrés es bueno para el cuerpo, el estrés crónico crea problemas. Los estudios demuestran que las emociones no están sólo en tu mente, sino que también repercuten en tu cuerpo.⁸ Por ejemplo, cuando nos enfadamos, el cuerpo se tensa, los órganos digestivos se endurecen, el ritmo cardíaco se acelera y contraemos la mandíbula y los músculos faciales.

En el capítulo 3 hablaremos más de la conexión cuerpo-mente; de momento, queremos centrarnos en lo que le sucede a tu cuerpo cuando tienes estrés. Cuando el estrés se vuelve crónico, envía una señal de peligro que hace que vaya menos sangre al cerebro, al sistema inmunitario y al sistema digestivo, para enviarla a las extremidades a fin de que puedas huir.^{9,10} Esto significa que tu cuerpo no digerirá bien, que el sistema inmunitario no podrá protegerte, y que tu cerebro no podrá pensar correctamente. Los estudios han demostrado que el cerebro puede llegar a encogerse bajo una situación de estrés prolongado.¹¹

Bajo el estrés crónico el sistema nervioso se desequilibra. Lo que una vez fue una relación armoniosa entre el sistema nervioso simpático (el que moviliza la respuesta de lucha o huida de tu sistema nervioso) y el sistema parasimpático (el que te ayuda a descansar, dormir, digerir y curarte), ahora se decanta hacia el sistema simpático. De hecho, el estrés crónico te hace estar siempre acelerado y en estado de alerta, y de este modo te resulta más difícil descansar, renovarte y nutrirte.

Si padeces estrés crónico, debes saber que no eres la única.

Quizás, como les sucede a muchas otras personas, te hayas dado cuenta de que la vida no es segura. No importa lo que hayas aprendido hasta ahora, ni cuáles sean tus creencias en estos momentos, lo que queremos que sepas es que a medida que te vayas involucrando en tu historia de amor, te darás cuenta de lo a salvo y protegida que estás. Vamos a enseñarte a cambiar tu estrés crónico por pensamientos y creencias que incrementarán tu salud y tu felicidad. Este libro está repleto de medios para reducir el estrés que padecen tu mente y tu cuerpo. El estado de estrés en el que te encuentras ahora es irrelevante, siempre puedes invertirlo y sanarte.

Desconexión = Mal-estar

Dan Buettner, en su libro *Las Zonas Azules*, examina las principales soluciones para vivir más y mejor que utilizan algunas de las comunidades más longevas del mundo. Tres de las nueve soluciones que propone tienen que ver con la conexión: 1) conexión con una comunidad espiritual, 2) conexión con la familia, y 3) conexión con

un círculo íntimo o «tribu» de amigos. Curiosamente, aunque Buettner no incluyó la solución que vamos a mencionar entre sus «9 claves», todas las poblaciones de las Zonas Azules que ha estudiado también tenían una conexión con la Tierra. Todas ellas cultivaban y comían alimentos frescos y orgánicos.

Actualmente, las prioridades han cambiado porque nuestras vidas están más ocupadas. No conectamos tanto como antes y, cuando lo hacemos, suele haber una barrera tecnológica entre las personas. Aunque muchas de ellas bromeen al respecto, ver a un grupo de gente comiendo en una misma mesa y mirando sus móviles, escribiendo mensajes y colgando algo en Facebook es más normal que estar en el presente y relacionarse con los demás.

El concepto de cena en familia se está convirtiendo en una excepción en la mayoría de los hogares. Además, también vemos a muchas personas comiendo de cualquier manera: en sus coches, en su despacho, viendo la televisión o navegando por Internet. Esto no sólo revela una desconexión de los demás, sino también de nosotras. Ya no estamos conectadas con el amoroso y sensorial acto de alimentar a nuestro cuerpo.

Con el tiempo, a medida que nuestros hábitos como sociedad han ido cambiando, nuestro sistema de alimentarnos también lo ha hecho. La industria de la comida rápida y procesada floreció gracias a que permitía a las personas comer rápidamente, sobre la marcha y con mínimo esfuerzo. La ciencia ha creado «sucedáneos alimentarios» derivados de sustancias químicas para que la comida se cocine más rápido, sepa mejor y la gente quiera repetir.

Los alimentos procesados no son alimentos. En realidad, estamos convencidas de que los alimentos sintéticos procesados representan la máxima desconexión: nos desconectan de la Tierra y de la naturaleza. Niegan nuestra existencia y lo que necesitamos para lograr nuestro máximo rendimiento como seres naturales que somos.

El chef hindú Vikas Khanna, en su libro *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys* [Regreso a los ríos: recetas y recuerdos de los valles de los ríos del Himalaya], cuenta una historia sobre la comida y la conexión: «La última vez que estuve en Bután, en 2011, me di cuenta de hasta qué punto vivir en Nueva York me había desconectado de ese mundo. Cuando vivo y viajo por la cordillera del Himalaya me siento íntimamente conectado con la naturaleza, como en ningún otro lugar».¹²

Vikas describe que cuando va a casa de su amigo, pasa por los campos donde se cultiva lo que come. Cuando mira por la ventana de su habitación, ve a la oveja que

le ha proporcionado la lana de la manta que usa para taparse. Y cuando va al mercado, conoce a todos los que están allí vendiendo o intercambiando sus mercancías.

Es consciente de que en Bután conoce a todos los que producen los alimentos que consume. Esto no sólo genera una conexión entre la comunidad y la naturaleza, sino que crea un sistema de confianza, en el que las personas se preocupan de hacer productos saludables y satisfactorios para los demás. Se sienten responsables del bienestar de los demás. Describe algo que muchos no hemos experimentado jamás: la profunda conexión que existe dentro de las Zonas Azules.

Creemos que la buena salud se basa en la conexión: con nosotras y con nuestro cuerpo, con la naturaleza y con otras personas. Y el paso más importante que puedes dar para generar conexión es entablar una conexión contigo misma. De hecho, ésta es la clave para reducir el estrés y eliminar el mal-estar. Veamos cómo podemos hacerlo.

Una nueva perspectiva sobre la salud: tu salud es un espejo de tu relación contigo misma

La medicina convencional no conoce la causa de la creciente «epidemia» de estrés, de las enfermedades derivadas de nuestro estilo de vida, ni de las enfermedades autoinmunes; sin embargo, para nosotras la causa es muy sencilla: se trata de una epidemia de falta de autoestima.

Esto es una nueva visión sobre la salud. En realidad, no tiene demasiado misterio, y nos devuelve nuestro poder personal. Tu salud es un espejo de la relación que mantienes contigo y con tu cuerpo. No creemos en las enfermedades incurables; creemos que una enfermedad es una invitación a que mejores tu relación contigo.

Curiosamente, parece que los nuevos descubrimientos científicos confirman este hecho. Por ejemplo, el doctor Bruce Lipton es un biólogo celular reconocido en todo el mundo, que ha realizado estudios vanguardistas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford. En su libro *La biología de la creencia*, habla de un nuevo paradigma de la salud basado en la ciencia de la epigenética.

Bruce llevó a cabo algunos experimentos innovadores que demostraron que los genes no controlan la biología. La idea de que los genes controlan la biología es un supuesto científico erróneo, que aproximadamente en el año 2003, fue rebatido por el Proyecto del Genoma Humano, descubrimiento que encajaba perfectamente con

los experimentos que estaba realizando con las células en su laboratorio. Sus experimentos demostraban que no eran los genes los que controlaban las células, sino sus *respuestas al entorno en el que se encontraban*. Bruce explica que puesto que los seres humanos tenemos cerebro, nuestra respuesta a nuestro entorno es mucho más compleja que la de una célula. Respondemos a las situaciones de la vida (o del entorno),¹³ a través de nuestras creencias.

¿Qué mensaje le estás enviando a tus células en estos momentos?

Si crees que eres una mala persona, eso es lo que escucharán tus células. Si crees que estás enfermo, eso es lo que escucharán tus células. Asimismo, si te consideras un ser hermoso y sano, eso es lo que escucharán tus células.

¿Qué tipo de relación contigo misma y con tu cuerpo crees que estás creando si envías mensajes negativos y aceptas creencias negativas respecto a ti?

Amarse a uno mismo significa cuidarse

Cuando te amas procuras satisfacer tus necesidades. No obstante, hoy en día, cada vez es más frecuente que las personas (especialmente las mujeres) creen que han de cuidar de los demás antes que de sí mismas. Por ejemplo:

- ¿Has dicho alguna vez sí cuando en realidad querías decir no? ¿Ayudas tanto a los demás que tienes poco tiempo para descansar y relajarte? ¿Crees que ya descansarás cuando te jubiles o cuando tus hijos sean mayores?
- ¿Has dicho alguna vez «Cuando termine con esto ya descansaré/haré una pausa»?
- ¿Te consideras una persona que quiere complacer a los demás o que teme la desaprobación de la gente? ¿Tienes la sensación de ser siempre tú la que das y que recibes muy poco de los demás (o posiblemente, no eres capaz de recibir el apoyo, los regalos o cumplidos de otras personas)?
- ¿Intentas a menudo ponerte unos límites pero no lo consigues?

Creemos que la verdadera epidemia de salud es la desconexión de nosotras mismas. Creemos que el sistema inmunitario se desconcierta un poco cuando tú te pones en último lugar.

La ciencia afirma que el origen de casi cualquier enfermedad crónica —la inflamación— es que el sistema inmunitario ya no puede diferenciar entre lo que es

bueno y malo para el cuerpo.¹⁴ En el ámbito metafísico, pensamos que la inflamación y las enfermedades crónicas son en realidad un acto de amor de tu cuerpo que te está avisando de algo. Es una *invitación* a que le escuches y a que vuelvas a amarte.

Cuando somos bebés nos gusta todo sobre nosotras. Nos fascinan nuestras manos y pies, incluso nuestras heces. Con el tiempo nos enseñan que hay cosas de nosotras que están mal. Por desgracia, muchas veces nos avergonzamos de nuestro cuerpo o de alguna de nuestras características, y empezamos a sentirnos inferiores. Aprendemos que «las reglas», las expectativas de los demás y las pruebas irrefutables son más importantes que nuestros sentimientos o deseos. Nos enseñan a escuchar tanto a los demás que sentimos que no podemos confiar en nosotras mismas.

No es de extrañar que bajo esas circunstancias nos hayamos desconectado de nuestro sistema de guía, al que Louise ha bautizado como su «din-don interior». Todos lo tenemos, aunque a la mayoría no nos hayan enseñado a escuchar a esa voz, sentimiento o señal interior que nos guía.

Lo más hermoso de nuestro cuerpo es que posee un conocimiento profundo sobre lo que realmente necesitamos para estar sanos y felices. De hecho, una de las especialidades de Ahlea es escuchar lo que están pidiendo los cuerpos de sus clientes. Puede ver dentro del cuerpo o tocar la zona donde se encuentra un órgano y escuchar lo que éste le está diciendo. Suele oír lo que el cuerpo de una persona ha estado intentando decir a través de los síntomas.

En sus diez años de trabajo con clientes, el principal patrón que ha observado en todo este tiempo es un mensaje de miedo en los riñones. Dice que los riñones transmiten que están tristes y que tienen miedo porque no se sienten protegidos y que, en general, los cuerpos no se sienten escuchados. Esto nos llevó a hablar de nuestro niño interior. El niño interior se siente demasiadas veces forzado a situaciones que no desea, y esto le crea un gran malestar. Cuando realmente no deseas hacer algo, pero planificas «pasar por ello», tu niño interior sufre y tus órganos también. Para poder someterte a cosas que no deseas hacer, de alguna manera tienes que desconectarte de ti misma, de tu niño o de tu guía interiores.

Tu poder para conseguir la salud óptima va más allá de tu sistema inmunitario. Todo empieza con un secreto poco conocido: amarte a ti misma. Estamos convencidas de que cuando empieces a escuchar a tu guía interior con amor, tus riñones, tu sistema inmunitario y todo tu cuerpo empezarán a sentirse a salvo. Cuando el cuerpo se siente a salvo, tiene capacidad para curarse. Basta con que recuerdes que tu cuerpo *quiere* curarse.

Casos de clientes

La fibromialgia de Catherine

Catherine, una mujer de cincuenta años, fue a ver a Ahlea tras haber visitado a muchos médicos y haber sido diagnosticada de fibromialgia. La fibromialgia es una enfermedad autoinmune cuyos principales síntomas son el dolor muscular y articular generalizado, los puntos sensibles en el cuerpo y el cansancio; con frecuencia también conduce a la depresión.¹⁵

Como es natural, Catherine estaba asustada y buscaba la manera de afrontar esta enfermedad. Ahlea empezó poco a poco enseñándole algunos ejercicios de respiración profunda, para que oxigenara mejor su cuerpo, y algunos estiramientos para aportar mayor riego sanguíneo a sus tejidos. Empezó a darse cuenta de que podía respirar mejor y, al cabo de un mes, estaba más tranquila y el dolor comenzó a desaparecer. Su sistema nervioso estaba empezando a salir de la función de «luchar o huir» y a entrar en la de «descansar y digerir», lo que permitió que su cuerpo empezara el proceso de curación. Esto la animó a seguir avanzando en su protocolo de sanación.

El paso siguiente fue trabajar en la eliminación de un viejo trauma físico y emocional debido a un accidente de tráfico, que tuvo lugar justo antes de que se presentara la fibromialgia. Cuando Catherine empezó a liberarse de este trauma, se sintió preparada para pasar al protocolo de la nutrición que le había sugerido Ahlea.

Lo primero que le recomendó fue que dejara de tomar azúcar. Al cabo de un par de semanas, Catherine se sentía lo bastante en forma como para empezar a practicar Pilates, que le ayudó a desarrollar la musculatura en general y a reforzar la zona abdominal. Este nuevo fortalecimiento le ayudó a reafirmar sus articulaciones, y el dolor desapareció.

Lo mejor de la resolución de los síntomas de Catherine fue que empezó a bailar. Siempre había deseado hacerlo, puesto que sentía que había una bailarina en su interior. Al poco tiempo, comenzó a ir a las sesiones de terapia con mallas de baile y a bailar por la sala radiante de felicidad. Ahlea observó que la niña interior de su cliente estaba pletórica por volver a sentir ganas de jugar y que la Catherine adulta confiaba en la libertad que acababa de encontrar en su cuerpo.

Stacey: la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* y

transmitida por la picadura de una garrapata infectada. Los síntomas se parecen a los de la gripe: dolor articular, dolor de cabeza, fiebre y cansancio. Los expertos no están seguros de si esta enfermedad está relacionada con el sistema inmunitario o con el sistema nervioso, mientras los hay que afirman que ni siquiera existe.¹⁶

Sin embargo, los pacientes son muy conscientes de sus síntomas, incluida Stacey, una mujer de unos cincuenta años que fue a la consulta de Ahlea. Antes visitó a un montón de médicos, hasta que por fin alguien le diagnosticó la enfermedad de Lyme. Para su tratamiento, le recetaron dosis altas de antibióticos.

Lo primero que hizo Ahlea fue trabajar con los mensajes que el cuerpo de Stacey estaba intentando comunicar. Para esta mujer era importante saber que su cuerpo no la estaba atacando, sino que le estaba hablando con amor y pidiéndole que realizara algunos cambios.

Los cambios que Ahlea le pidió a Stacey que realizara fueron lentos y constantes. Le programó algunas sesiones en una cámara hiperbárica, un tipo de terapia que hace que vaya más oxígeno a la sangre. Entonces, cuando empezó a sentirse mejor, le recomendó que se centrara en la alimentación para mejorar su salud intestinal. Principalmente se concentró en añadir probióticos a su dieta para cultivar más bacterias beneficiosas que le ayudaran a digerir y a curarse. Ahlea también le enseñó a combinar adecuadamente los alimentos, que es una forma de comer ciertos alimentos juntos para que sean más fáciles de digerir.

Al año siguiente, Stacey se sintió lo bastante bien como para empezar a caminar y a hacer Pilates, lo que le ayudó a fortalecer su cuerpo. Liberó las emociones que tenía atrapadas en él, junto con sus creencias limitadoras sobre su salud y su felicidad. Durante ese segundo año, se sintió totalmente recuperada de la enfermedad de Lyme.

•

Con las enfermedades autoinmunes u otro tipo de condiciones similares, normalmente vemos que los síntomas físicos van acompañados de algún trauma emocional. Cuando se trabaja sobre el cuerpo y la mente, los beneficios aumentan exponencialmente. Más adelante te enseñaremos a escuchar a tu cuerpo para que puedas oír la historia que te cuentan tus órganos, escuchar a tu niño interior y aprender a protegerte para que tu cuerpo no tenga que recurrir al mal-estar por sentirse desprotegido. También compartiremos consejos y técnicas que podrás utilizar para amar a tu cuerpo con el fin de alcanzar una salud excepcional, incluidos los que utilizó Ahlea para ayudar a Stacey a curarse de la enfermedad de Lyme.

Queremos que comprendas que si padeces un problema de salud crónico, en realidad es una invitación a que regreses al amor. Vamos a compartir muchos consejos fáciles de aplicar para que puedas volver a conectar contigo y con tu cuerpo. Es un proceso milagroso, gozoso y lleno de amor. Es tan hermoso como regresar a casa.

Ahora bien, cuando piensas en volver a casa, no puedes evitar pensar en la familia y en la comunidad. El caso es que no tienes que hacer esto sola. Volver a conectar contigo misma es también una forma de volver a conectar con los demás, de encontrar a tu tribu, a tu comunidad de mentes afines, de personas que te apoyan. Es importante que aprendas a amarte y a protegerte. Igualmente importante es que tengas personas en las que puedas confiar. Personas que te guardan las espaldas.

Tanto si tienes una comunidad de amistades y de familia que te respalda como si no, algo que tienes de tu parte es la Vida. Parte de ese proceso de reconocimiento es saber que la Vida te ama. La Vida va a ser tu guardaespaldas. Cuando confías en que la Vida te apoya, nunca estás solo. ¡La Vida siempre te respaldará cuando vuelvas a asumir el poder sobre tu salud y tu felicidad!

Una evaluación de salud sencilla

Como hemos visto en este capítulo, la ciencia está demostrando lo que sabíamos desde hace mucho: *tú tienes el poder de sanarte.*

Creemos que la salud es un reflejo de tu yo interior. Dedicamos unos minutos a evaluar tu salud marcando las afirmaciones que consideres que son ciertas para ti:

- Te sientes bien contigo misma tal como eres ahora.
- Te sientes bien con tu cuerpo, no estás siempre pendiente de que tienes que arreglarle o cambiarle algo.
- No te preocupa ningún síntoma; es decir, no tienes dolores crónicos, molestias, adicciones o sueles estar baja de ánimo.
- Te gustas y te gustan las otras personas, no te quejas de la vida ni de las personas que te rodean.
- Hay tranquilidad en tu vida y parece que todo fluye fácilmente.
- Te sientes conectada con la naturaleza y con las otras personas.
- Eliges alimentos y bebidas que son saludables para tu cuerpo y que te hacen sentir bien.

- No tomas medicamentos.
- Sientes que hay equilibrio en tu vida, estás cómoda y no te agobia el trabajo, las cosas pendientes o el estrés.
- Das y recibes por igual; es decir, no sientes que das demasiado y que no recibes nada a cambio.
- Tienes buenas relaciones con las personas en las que confías y con las que sabes que puedes contar.
- Sientes que te cuidas muy bien.
- Tienes un sistema de guía interno en el que puedes confiar.

¿Cómo te ha ido? Si has marcado una o más de una de las afirmaciones, ¡enhorabuena! Y es probable que hayas observado que tienes oportunidad de mejorar. Siempre hay aspectos que podemos mejorar y en cada capítulo de este libro te mostraremos cómo hacerlo.

Ejercicios para crear una nueva perspectiva sobre la salud

La salud, como la vida, es simple. Lo que damos es lo que recibimos. Nuestras creencias implican que hemos estado años manteniendo los mismos pensamientos. Lo que piensas y crees respecto a ti, de la vida y de la salud se convierte en tu realidad. ¡Afortunadamente, puedes cambiar tus pensamientos y tus creencias! Estos ejercicios te ayudarán a empezar.

1. Cuando no sepas qué hacer, concéntrate en el amor

En 1985, Louise inició las Hayrides, reuniones de grupos de ayuda mutua para personas con VIH o ya con sida, junto con sus familiares y seres queridos. En la década de los ochenta todo el mundo estaba aterrorizado por el sida. Los médicos no sabían qué hacer, la gente tenía miedo incluso de tocar a una persona con la enfermedad. Los portadores del virus o los diagnosticados de sida vivían con sentimiento de culpa, miedo, vergüenza y secretismo, y muchas veces sentían que la muerte y el sufrimiento eran inevitables. Se tenía mucho miedo.

En aquellos tiempos nadie sabía qué hacer. Pero el escritor y orador David Kessler dijo: «Cuando todo el mundo estaba retrocediendo, Louise Hay dio un paso

hacia delante».

Louise tampoco sabía qué hacer, pero de una cosa sí estaba segura: *el amor cura*. Su mensaje de entonces y de ahora es claro: «Cuando no sepas qué más hacer, concéntrate en el amor».

En 2013, Louise convocó una reunión Hayride. Asistieron muchos de los hombres del primer grupo y aseguraron que concentrarse en el amor había supuesto un cambio radical en su vida. Y para los hombres que murieron en aquellos tiempos, asistir a aquellas reuniones les ayudó a enfrentarse a la muerte. Tuvieron la oportunidad de perdonar, de liberarse de su vergüenza, de sentir amor y conexión. Esto hizo que el proceso de la muerte fuera más llevadero y pacífico.

En las casi tres décadas que han transcurrido desde que Louise instauró esas reuniones, han cambiado muchas cosas. Hoy sabemos que las personas pueden vivir con el VIH o con sida. Sabemos que podemos tocar y abrazar a personas con el virus o ya con la enfermedad, sin temor a contagiarnos. No obstante, en una sociedad tan concentrada en la tecnología médica moderna, es fácil que nos olvidemos de que el amor cura. Que el amor propicia la conexión. Y que el amor fomenta más amor.

Si tienes una dolencia crónica o estás en una situación de estrés y no sabes qué más hacer, tómate un momento ahora mismo para concentrarte en el amor.

Coloca las manos sobre tu corazón y siente su latido. Respira profundo. Siente tu cuerpo. Respira profundo dirigiendo la respiración hacia el interior de tu cuerpo e invítale a que se relaje... cada músculo, cada célula, relájate. Ahora concéntrate en el sentimiento del amor. Si no sabes cómo empezar, piensa en una mascota o en un ser querido y observa cómo te sientes. Interioriza ese sentimiento en tu cuerpo. Sigue respirando profundo y lleva ese sentimiento a todas tus células a través de la respiración. Imagina que ese sentimiento te envuelve. Dale un color si lo prefieres: verde, rosa, blanco, o cualquier otro que te haga sentirte a gusto.

Déjate envolver por ese sentimiento de amor. Haz esto durante cinco minutos cada día, al despertarte y al acostarte. Empieza con un minuto si sólo dispones de ese tiempo, y procura ir alargando ese rato.

También te invitamos a que cada vez que algo te resulte difícil o notas que te supera, recuerdes concentrarte en el amor. Observa si te ayuda a que cambie algo.

2. El trabajo del espejo y las afirmaciones:

los pensamientos bellos y agradables son el inicio del viaje hacia la sanación

Los espejos nos devuelven lo que sentimos respecto a nosotras. Nos muestran claramente los aspectos que hemos de cambiar si queremos crear amor y satisfacción en nuestra vida. La forma más poderosa de repetir las afirmaciones es hacerlo frente a un espejo y en voz alta.

Cuando se hizo una encuesta a personas de todo el mundo que habían seguido las enseñanzas de Louise en la que se les preguntaba si les habían ido bien las afirmaciones y el trabajo delante del espejo, respondieron cientos de ellas. Compartieron infinidad de cambios positivos en su salud, desde adelgazar 50 kilos, hasta disolver enfermedades autoinmunes, superar adicciones y trastornos alimentarios, desaparición del dolor, aliviar el estrés y el trastorno por estrés postraumático, superar la ansiedad y el insomnio, y muchos más. ¡Es increíble lo que puede suceder cuando eres amable y amoroso contigo!

Mientras lees este libro te sugerimos que tengas un espejo cerca para repetir las afirmaciones que encontrarás en él. Hacer las afirmaciones delante del espejo te permitirá mirarte a los ojos y observar si detectas alguna resistencia o si ves amor.

Empezaremos con una afirmación importante. Mírate en el espejo y di: *Quiero cambiar*.

Observa cómo te sientes. ¿Notas alguna resistencia al cambio? ¿Sientes que puedes cambiar? ¿Lo deseas realmente? Es importante que observes cómo te sientes respecto al cambio, porque en lo que respecta al crecimiento personal, tu voluntad para cambiar puede hacer que fracasas o triunfes. Por eso queremos que empieces evaluando tu disposición al cambio.

Si notas resistencia, recuerda que no tienes la exclusiva de ese sentimiento. Heather trabajaba como experta en gestión del cambio, y parte de su trabajo consistía en comprender la resistencia al mismo: por qué sucede y cómo ayudar a las personas en los momentos de transición. Aunque las empresas introdujeran cambios positivos que podían ayudar a las personas, podían fracasar si éstas no aceptaban el cambio.

La resistencia al cambio es bastante común por varias razones. La mayoría de las personas sólo piensan en que les asusta lo que es diferente. Los seres humanos solemos mantener nuestro statu quo porque nos asusta cómo podría ser nuestra vida si cambiáramos. Quizás nos asusta perder la identidad que nos hemos creado o tener que afrontar algo que no funcione en nuestra vida.

Una mujer le dijo una vez a Heather: «No me gusta nada lo que hago en mi trabajo. Quiero cambiar de profesión, pero mi marido no trabaja y he de mantener mi empleo». Esta mujer anhelaba con todas sus fuerzas dedicarse a otra cosa y eso le estaba afectando a su salud, pero se sentía tan encerrada en su empleo que tenía

miedo de abandonarlo. Hasta tenía miedo de contratar a un coach personal porque el coaching le revelaría que le iría bien cambiar de trabajo. Tenía tanto miedo que siguió en su trabajo hasta que se puso tan enferma que tuvo que dejarlo de todos modos.

Si dejamos que el miedo nos paralice y no nos permita cambiar, perderemos la oportunidad de descubrir nuestro verdadero poder y ¡hasta qué extremo la Vida nos ama y está de nuestra parte!

Los psicólogos te recomendarán que hagas algunas cosas para ayudarte a reforzar tu disposición al cambio, como «supervisar tus conductas», «secuenciar los acontecimientos de una manera lógica» y «examinar las consecuencias».¹⁷ Sin embargo, nosotras vamos a simplificar compartiendo algunos consejos excelentes que puedes empezar a poner en práctica ahora mismo:

— **Decide que eres lo bastante importante.** Louise siempre dice que cuando pruebas algo por ti misma y ves que funciona, te resulta más fácil cambiar porque te das permiso para volver a repetir esa experiencia. Lo que importa es que empieces por autorizarte. Has de sentir que eres lo bastante importante como para permitirte eso, para darte el espacio para cambiar, para darle prioridad a tu vida, y ¡para ayudarte a tener éxito con el resto de estos consejos! A veces la mejor forma de cambiar es simplemente hacerlo, da el primer paso de ser consciente de que tu salud y tu felicidad son importantes. *Tú* eres importante.

— **Ve pasito a pasito.** Elige hacer algo pequeño, puede ser tan rápido y sencillo como te plazca, pero elige algo y empieza. Por ejemplo, bésate la mano y di: «Te mereces curarte». Puedes hacer esto tantas veces como quieras y cuando estés preparada seguir con otra cosa. Recuerda la lección de la fábula de la tortuga y la liebre: lenta pero constante y ganarás la carrera.

— **Procura que sea simple y cómodo.** Cuanto más amable seas contigo misma, mejor. Esto no es la filosofía de «si no cuesta no vale la pena». En parte, amarte a ti misma consiste en facilitarte las cosas y en ser amable contigo. Imagina cómo te sentirías si lo haces. Recuerda el miedo que tienen tus riñones, recuerda a tu niño interior y sé compasiva. Éste es un ejemplo de algo amable que puedes decirte: «Estás a salvo conmigo».

— **Sé coherente.** Recuerda que cuanto más practiques la técnica del espejo y tus afirmaciones, más fácil te resultará. Cuanto más constante seas, más resultados

obtendrás. Piensa en lo que supone la práctica, nadie nace sabiendo. ¡Cuanto más practicas, mejor lo haces!

— **Consigue ayudantes.** Una de las mejores formas de fomentar la conexión y de hacer un cambio es crear un sistema de apoyo. Puede tratarse de un amigo, pareja, coach, familiar o cualquier otra persona con la que te sientas a gusto. Algunas personas crean o encuentran apoyo en grupos de ayuda mutua por Internet o en Facebook. Sea como fuere, siempre es muy útil encontrar personas que compartan tus ideas o un grupo para que te ayude con tus afirmaciones y con el que puedas compartir tus dificultades y triunfos.

— **¡Diviértete!** Procura que el proceso sea divertido. Ríete de ti misma, haz payasadas. Louise se ve ante un espejo y dice: «¡Hola, pequeña, qué buen aspecto tienes hoy!»; le tiene sin cuidado quién pueda estar a su lado, pero inevitablemente le hace sonreír y quererla todavía más. Ahlea se hace un guiño cada vez que pasa por delante del espejo. Heather levanta los brazos y salta después de cada afirmación. Una de las mejores cosas de las sesiones de salud y trabajo corporal de Ahlea y Louise es que se pasan todo el rato riendo. Están haciendo un trabajo serio, pero también divertido. Recuerda que ¡el cambio y la sanación pueden ser divertidos!

— **Celebra cada pequeño triunfo.** A medida que empieces a notar los cambios, ¡reconoce el triunfo de haber empezado! No tienes que esperar a hacer grandes cambios para celebrarlo, puedes destacar los pequeños éxitos que has ido logrando por el camino. Elige recompensas que sean importantes para ti, puede ser algo tan sencillo como darte muchos besos y abrazos. Los niños pequeños conocen bien el poder sanador que tiene recibir besos de sus madres y emiten un «bu-bu» de satisfacción. Los besos y los abrazos tienen un gran poder sanador, especialmente cuando te los das a ti misma. Al principio puede parecer una tontería, pero es una bonita forma de ser agradable contigo misma.

— **Piensa en positivo.** Los psicólogos entienden lo que Louise ha estado enseñando durante décadas: el cambio es más fácil cuando se basa en el pensamiento positivo, en vez de en la culpa, la vergüenza o el miedo. En las páginas siguientes hemos incluido algunas afirmaciones para que puedas ¡reforzar tus pensamientos y creencias positivos!

Aunque al principio, puede que te cueste cambiar, hay algo mágico en probar algo nuevo. Te da la oportunidad de demostrarte lo fuerte que eres. Has de ser fuerte, de

lo contrario no estarías leyendo este libro, ni sentirías curiosidad por cómo puede ser el cambio.

Cuando Heather estaba aprendiendo submarinismo, no confiaba en el equipo de respiración. El día de su primera inmersión, el mar estaba muy picado. Después de nadar desde la popa hasta la proa de la embarcación, ya se había quedado sin respiración, y aumentó su miedo a sumergirse. Su instructor la miró a los ojos y le dijo: «Puedes volver atrás o puedes meter la cabeza bajo el agua y ver qué te parece. Subiremos enseguida si lo deseas».

Aunque estaba tan aterrorizada que lo que quería era regresar, la idea de hacer un pequeño intento de sumergirse para ver cómo se sentía la tranquilizó. El instructor y ella descendieron poco menos de medio metro y permanecieron unos minutos bajo el agua. Esto le sirvió para comprobar lo fácil que era respirar con el equipo, ¡y que realmente funcionaba! Aceptó descender muy despacio, y cuando se sintió cómoda, procedió a realizar su primera inmersión.

Después de la inmersión, ¡se sentía pletórica! Superó sus temores y se enamoró del submarinismo. Se dio cuenta de que si no hubiera dado ese pequeño paso, se habría perdido la experiencia de sentir que puedes volar bajo el agua. Aunque volver no hubiera estado mal, la experiencia que tuvo fue diez veces mejor.

Como habrás podido ver, si quieres hacer algo que te asusta, ser amable contigo misma e ir poco a poco puede ayudarte a aunar el valor necesario para hacer algo más grande, y te puede ayudar a superar los miedos para dar el paso siguiente y el otro.

El cambio es uno de los grandes maestros. Nos asusta y nos pide que busquemos el valor en nuestro interior, un valor que ni siquiera sabíamos que teníamos. Todos los días nos pide que probemos nuestro compromiso con nosotras mismas. Nos lleva a las zonas oscuras para que las iluminemos. Nos muestra cosas sobre nosotras mismas que no conocíamos. Nos permite reconocer que el fracaso y el éxito son las dos caras de la moneda. Y sin darnos cuenta, nos enseña lo poderosas y fuertes que somos. El cambio no nos pide que vayamos más rápidas o más lejos de lo que estamos dispuestas a ir, por el contrario, nos enseña a escuchar a nuestro corazón y a tomar decisiones que nos liberarán.

•

Prueba las afirmaciones siguientes, elige una para empezar. Puedes elegir más cuando estés preparada. Prácticalas durante el día, cuando sientas que lo necesitas.

Cambio

Si notas resistencia al cambio en ti, mírate en el espejo y afirma:

Sólo es un pensamiento y un pensamiento se puede cambiar.

Estoy abierta al cambio.

Estoy dispuesta a cambiar.

Doy la bienvenida a lo nuevo con los brazos abiertos.

Estoy dispuesta a aprender cosas nuevas todos los días.

Cada problema tiene su solución. Todas las experiencias son oportunidades para aprender y crecer. Estoy a salvo.

Amar y aceptar a los demás y a ti misma

Mírate en el espejo y pregúntate: «¿Cómo puedo amarte y aceptarte más?» Sé receptiva y escucha la respuesta, en forma de sentimiento o de cualquier otra señal. Ten la certeza de que aunque no notes nada en ese momento, la respuesta llegará en otra ocasión. Afirma:

Me acepto y creo paz en mi mente y en mi corazón.

Estoy bien tal como soy.

Me amo y me apruebo.

Al perdonarme, dejo atrás todos los sentimientos de inferioridad y estoy libre para amarme.

[Tu nombre], te amo. Te amo sinceramente.

Me amo.

Soy especial y maravillosa.

Amo mi vida.

Amo este día.

Es maravilloso sentir el amor en mi corazón.

Mi corazón está abierto y dejo que el amor fluya libremente.

Me amo a mí misma, amo a los demás y los demás me aman a mí.

Me perdono por no ser como me gustaría ser.

Me perdono y me libero para ser simplemente tal como soy.

Me amo y me acepto tal como soy.

Te bendigo con amor y apporto armonía a esta situación.

(Es una gran afirmación para utilizarla cuando alguien está intentando desestabilizar tu vida, como lo es la que viene a continuación.)

Te perdono por no ser como me gustaría que fueras.

Te perdono y te libero.

*No puedo cambiar a otra persona. Dejo que los demás sean como son,
y yo simplemente me amo tal como soy.*

*Trasciendo el perdón para llegar a la comprensión
y siento compasión hacia todos.*

Salud

Tu salud y felicidad son el espejo de la relación que mantienes contigo misma.

Afirma:

*Mis pensamientos amables y amorosos son el inicio
de mi viaje de sanación.*

*Dejo que el amor que hay en mi corazón me purifique por entero,
limpiando y sanando cada parte de mi cuerpo.*

Sé que me merezco sanarme.

Mi cuerpo está siempre trabajando para lograr la salud óptima.

*Mi cuerpo quiere sentirse íntegro y sano. Yo le ayudo y me vuelvo
una persona sana, íntegra y completa.*

Ahora manifiesto salud, felicidad, prosperidad y paz mental.

Cuidarte y escuchar a tu guía interior

Escuchar a tu guía interior y actuar según te lo indica te conduce a la salud y a la felicidad. Recuerda que tú eres el primer paso en tu salud y que tu sistema inmunitario está aprendiendo de tu habilidad de cuidar de ti misma. Tus células están aprendiendo de lo que tú piensas y crees. Afirmas:

Amo y cuido a mi niño interior.

Confío en mi sabiduría interior.

*Digo no cuando quiero decir no,
y digo sí cuando quiero decir sí.*

*En el día de hoy recibo la guía que necesito para tomar
las decisiones correctas. La inteligencia divina me guía*

constantemente en la realización de lo que es bueno para mí.

Escucho a mi guía interior durante todo el día.

Mi intuición está siempre de mi parte.

Confío en que siempre lo estará. Estoy a salvo.

Hablo en mi propio nombre. Pido lo que quiero.

Reclamo mi poder.

Confiar en la Vida

Puedes pedirle a la Vida que te ayude en cualquier situación. La Vida te ama y está siempre a tu lado, si se lo pides. Mírate en el espejo y pídele a la Vida: «¿Qué necesito?» Escucha la respuesta, un sentimiento o cualquier otra señal. Si no sucede nada en ese momento, mantente receptiva para escuchar la respuesta más adelante. Afirma:

La Vida me ama.

Confío en que todo será maravilloso.

Observo con alegría con qué abundancia me apoya y me cuida la Vida.

Sé que sólo me esperan cosas buenas.

Todo está bien. Todo lo que sucede es para mi máximo beneficio.

Esta situación sólo me aportará cosas buenas. Estoy a salvo.

3. Meditación: vuelve a conectar con la Tierra y con todas las cosas

Tu salud y tu felicidad dependen de tu conexión contigo misma, con los demás, con la Tierra y con todas las cosas. Cuando te desconectas en un nivel, puede que notes que te estás desconectando en muchos otros. Y con el tiempo te puede parecer que estás solo. Puede que olvides que la Vida te ama y te apoya.

Un patrón bastante habitual que Ahlea suele observar en su consulta es que los cuerpos de las personas necesitan estar conectados con la Tierra. Los seres humanos vivíamos sobre la Tierra; tocábamos el suelo y comprendíamos a las plantas y a los árboles. Las comunidades tribales utilizaban la naturaleza, del mismo modo que nosotros utilizamos las señales y los sistemas de posicionamiento globales (GPS), para desplazarse de un lugar a otro. Lo que ella escucha en los cuerpos es un llanto de desesperación. Cuanto más desconectados estamos de la Tierra y de la naturaleza, más anhelan nuestros cuerpos esta conexión primordial.

La meditación que viene a continuación es una de las formas en que Ahlea ayuda a sus clientes a conectar con la Tierra y con todas las cosas. Es una meditación muy sanadora:

Estírate en un lugar cómodo y tranquilo, y cierra los ojos. Lleva tu atención a tu cuerpo. Siente tu respiración, obsérvala mientras inspiras y expiras profundo. Sigue observando tu respiración hasta que notes que tu cuerpo se relaja.

Ahora imagina que estás en un hermoso prado, bajo el árbol más bello. Hace una temperatura cálida y agradable y brilla el sol. Estás a salvo y el árbol te proporciona la sombra y el cobijo que necesitas. Mira y siente ese espacio seguro, cómodo y bello.

Siente que tu cuerpo se hunde en la tierra. Esa tierra te protege y nutre. Siente que tu cuerpo echa raíces en el suelo. No te olvides de la respiración, y deja que esas raíces se vayan adentrando en la Tierra, hasta llegar a su mismísimo centro.

Respirando siempre profundo, recoge la amorosa energía de la tierra y aspirala hacia tu cuerpo a través de tus raíces. Siente la conexión profunda y amorosa que te proporciona este acto. Siente la protección, nutrición, apoyo y amor.

Siente ese amor y ese apoyo... siéntelo en cada una de tus células a través de la respiración. Siente que tus células responden a esa conexión con la Tierra. Ahora respira profundo y siente esa conexión con todo lo que te rodea. Respira como si estuvieras respirando al unísono con toda la naturaleza y con toda la vida.

Sigue sintiendo esa conexión y el amor, el apoyo y el sustento que eso conlleva. Ahora recoge todo ese amor y apoyo y siéntelo en todo tu cuerpo. Ten la certeza de que esta conexión y este amor siempre están a tu alcance. Cada vez que te imagines en este espacio, bajo este árbol, podrás sentirlos. Cada vez que pienses en tus raíces, conectando con la Tierra, podrás sentirlos.

Respira profundo tres veces más y abre los ojos.

A esta meditación puedes dedicarle tres minutos o todo el tiempo que te plazca. Algunas personas la hacen a diario. Cuando hayas hecho esta meditación y tengas el recuerdo de ese sentimiento, te sugerimos que pienses y confíes en que esta energía y conexión están siempre al alcance de tu mano para cuando las necesites. De este

modo, si estás en el trabajo o haciendo otras cosas, lo único que has de hacer es recordar este sentimiento y eso te ayudará a reforzar tu conexión.

4. Algunas formas agradables de volver a conectar

- **Jardín** — Ahlea y Louise son grandes jardineras. En el capítulo 5 verás cómo la horticultura te reconecta con la Tierra. ¡También te daremos algunos consejos de horticultura interior!
- **Come productos ecológicos** — alimentar tu cuerpo con alimentos integrales es muy bueno para enraizarte. Asimismo, tocar alimentos de la naturaleza, como verduras y frutas, es una forma excelente de reconectar con ella.
- **Conecta con la naturaleza** — ve a pasear por la naturaleza, camina descalza por la arena o por la tierra, siéntate junto al mar o en la cima de una montaña.
- **Haz pausas durante tu trabajo** — sal a la calle y deja que te dé el sol. Quizás puedas sacarte los zapatos y caminar descalza sobre el suelo. Estírate.
- **Pasa tiempo con tus amigos y familiares** — concéntrate en conectar con las personas en el presente y acepta dejar a un lado los auriculares y aparatos electrónicos.
- **Busca granjas** — visita granjas donde elaboren productos ecológicos y, si te lo permiten, ayuda a cuidar a los animales. Ve a las ferias agrícolas locales y conecta con las personas que cosechan y cuidan lo que comes.
- **Ponte las manos en el corazón** — repite el ejercicio que hemos hecho anteriormente en este capítulo.
- **Escucha a tu cuerpo** — en el capítulo 4 te enseñaremos cómo hacerlo.
- **Afirma que formas parte de este proceso** — tienes el poder para volver a conectar contigo misma y con todas las cosas.
- **Practica la compasión por ti y por los demás** — practica no juzgar o criticar a nadie, ni a ti misma. Para facilitar esto, lee las afirmaciones sobre el amor y la aceptación del paso 2, que hemos visto en este capítulo. (En el capítulo 2 daremos más consejos.)

Tienes la facultad de sanarte

Una pregunta interesante: ¿por qué hay personas que tienen tan buen aspecto cuando

en su interior están sufriendo? Nosotras creemos que en nuestra sociedad nos han enseñado a «guardar las apariencias» bajo cualquier circunstancia. Aprendemos a dar la imagen que la gente quiere que demos; a tirar adelante, aunque por dentro sintamos que nos estamos muriendo. Cuanto más lo hacemos, más se refleja este patrón en nuestro cuerpo.

Queremos que también veas la otra cara de esta moneda. Si tu cuerpo está en un estado de mal-estar, pero aparentas salud ante los demás, es muy probable que tengas una gran capacidad de sanación y resiliencia en tu interior. Incluso aunque te parezca que no aparentas salud, el mero hecho de que estés leyendo este libro nos está indicando que te has comprometido a mejorar tu salud. Puedes aceptar este compromiso y capacidad para sanarte y confiar en que cuando le muestres ternura y amor a tu cuerpo, podrás sustentarlo hasta que recobre el bienestar. Puedes cambiar el patrón del miedo y de la superprotección que usa tu cuerpo para sobrevivir por un patrón de amor con el que tu cuerpo pueda confiar en que vas a hacer todo lo posible por cuidarte.

Cuanto más esmero pongas en protegerte y cuidarte, más te acercarás al equilibrio. Ésta es la mayor historia de amor que puedes vivir, ¡y tienes el poder para vivirla!

Ahora que ya tienes una nueva perspectiva sobre la salud, vamos a ofrecerte algunos consejos importantes para que sepas amarte y amar a tu cuerpo.

• •

Capítulo 2

Paso 2: Ámate y ama a tu cuerpo: alimentación, perder peso, malestar y más

Hemos dicho que la salud es el reflejo de la relación que tienes contigo misma, y que tus síntomas son la forma que tiene el cuerpo de pedirte que vuelvas a amarte. No obstante, consideramos que es importante comentar por qué sucede esto, por qué hay tantas personas desconectadas de sí mismas y por qué la autoestima nos parece tan difícil. Como también hemos dicho, la falta de autoestima se debe al sentimiento de creer que no estamos a la altura de las circunstancias. Veamos esto un poco mejor.

«El amor es la cura milagrosa. Amarnos a nosotras mismas obra milagros en nuestra vida.»

— Louise

¿A cuántos nos han enseñado de pequeños lo perfectos que somos? ¿Lo bellos, únicos y maravillosos que somos? Lo cierto es que la mayoría hemos crecido recibiendo mensajes que indican justo lo contrario: que hay muchas cosas en nosotros que no están bien. Independientemente de cuál fuera la procedencia de estos mensajes —familia, escuela, instituciones religiosas, amigos, medios de comunicación...—, la verdad es que muchas hemos crecido con la firme creencia de que no valemos lo suficiente. Entonces, ¿cómo podemos ser nosotras mismas o confiar en nuestro guía interior si tenemos esa convicción?

Louise en su superventas *Usted puede sanar su vida*, presenta unos ejercicios muy importantes que te aconsejamos que hagas. Aquí tienes dos de ellos que están relacionados con lo que hemos estado hablando:

1. Escribe todas las creencias negativas que tienes sobre ti e identifica su procedencia. ¿Proviene de tus padres, escuela, iglesia u otras figuras de autoridad,

amigos o los medios? Identificar la procedencia de estas creencias es dar un paso hacia darte cuenta de que esto no son más que pensamientos y que no son ciertos. Estas creencias impiden que puedas aceptarte y amarte. (Al final de este capítulo, te daremos algunas afirmaciones para que puedas repetir las delante del espejo en cualquier momento que se presente alguna de estas creencias.)

2. Imagina que tienes tres años. Mira a ese niño de tres años e imagina qué supondría para él que le gritaras todas esas creencias negativas que llevas dentro. Todos tenemos a ese niño de tres años en nuestro interior, y cuando seguimos gritándole que no es bueno, no es de extrañar que no nos sintamos bien.

¿Y si te dijeras cuánto te amas en vez de enumerar todo lo que está mal? ¿Cómo crees que sería tu vida si todos los días te apoyaras y te aceptaras tal como eres?

Éste es uno de los grandes pasos que puedes dar para crear buena salud.

Los medios de comunicación: desconecta la programación negativa

Cuando te has comprometido a reconectar con tu autoestima, puede que te vuelvas muy consciente de una cosa: los mensajes que recibes de los medios de comunicación. Los programas de radio y de televisión, las revistas y los sitios de Internet suelen estar orientados a reforzar tus defectos a fin de lucrarse. La publicidad se centra en hacerte creer que no eres la persona perfecta que en realidad eres, para que compres sus productos o servicios. Va dirigida hacia esa parte de ti que se cree los mensajes negativos que le transmitieron de pequeña.

Desde la década de 1800, los publicistas han utilizado la técnica del miedo, la culpa y la vergüenza para crear desequilibrio emocional y conseguir su meta: que compres lo que venden.^{1,2} Su objetivo es conseguir tu desconexión interior, a fin de que creas que necesitas algo para ser aceptada o ser mejor. El autor de Hay House, Eldon Taylor, en su libro *La programación mental*, expone que en 2007 los publicistas gastaron 149 mil millones de dólares en estudios de mercado, en los que utilizaron psicólogos y otros expertos para descubrir qué es lo que incitaría a la gente a comprar sus productos.³ Según Taylor, descubren nuestra forma de ser y se las ingenian para manipular nuestras elecciones y conducta.

Estos mensajes de miedo, culpa y vergüenza han condicionado la vida, decisiones

y actitudes de las personas de muchas formas distintas. Estos mensajes negativos muchas veces nos conducen a elecciones que no favorecen nuestra buena salud. Nos venden que nos concentremos en lo externo —en nuestro aspecto y en lo que piensan los demás sobre nosotros— en lugar de que nos concentremos en nuestro interior, en quiénes somos y en qué es lo que nos convierte en seres maravillosamente únicos.

En 2014, la doctora Caroline Heldman, en la conferencia que dio en San Diego para TEDxYouth, compartió algunos hechos sorprendentes de su estudio sobre qué sucede cuando los medios de comunicación lanzan retratos de mujeres como si fueran objetos sexuales:⁴

— El número de anuncios a los que está expuesta una persona común se ha incrementado de 500 al día en la década de 1970, a 5.000. En la publicidad actual, el 96 por ciento de los cuerpos objetivizados son femeninos.

— Los niños, desde los ocho a los dieciocho años, utilizan la tecnología una media de ocho horas al día, donde los publicistas los tienen a su alcance y los anuncios se vuelven más sexuales si cabe, en su feroz lucha por conseguir captar la atención del público.

— Cuanto más condicionadas están las mujeres a sentirse objetos sexuales, más:

- Suben los índices de depresión.
- Se dedican a controlar su cuerpo, lo que significa que son hiperconscientes de cómo se sientan, de su pelo, de quién las está mirando, etcétera. Una mujer, por lo general, controla su cuerpo cada 30 segundos.
- Se avergüenzan de su cuerpo y aumentan los trastornos alimentarios.
- Aumenta la disfunción sexual.
- Aumenta la falta de autoestima.
- Bajan sus notas en los estudios.
- Compiten contra otras mujeres.

Éstas son razones de peso para dejar de consumir medios de comunicación nocivos y comprar productos que promueven mensajes negativos.

Afortunadamente, ya no tienes por qué someterte a este condicionamiento y puedes concentrarte en el amor. Cuando te alejas de los mensajes de vergüenza y vuelves a conectar con tu guía interior, tienes más claro lo que realmente quieres. Puedes elegir dejar de ver, leer y escuchar programaciones que sólo sirven para reforzar tu

pensamiento negativo; y por el contrario, dedicarte a cultivar los pensamientos positivos que te recuerdan que ya eres perfecta, estás sana y completa en este momento.

El caso es que siempre estamos creciendo, cambiando, evolucionando, y es mucho más fácil crecer cuando tu punto de partida es aceptarte y amarte en tu situación actual. Recuerda que ya eres perfecto/a y adorable tal como eres en estos momentos. La mejor forma de realizar un cambio son los pilares del amor y de la aceptación.

Heather buscó respuestas durante dieciséis años para superar su bulimia. Y aunque aparentemente tuvo éxito y era muy optimista, no acababa de ser feliz ni de aceptarse, debido a la vergüenza y al sentimiento de culpa que albergaba por padecer un trastorno alimentario. Lo mantuvo en secreto, por temor a que la gente no la aceptara si se enteraba de ello.

Un día se dio cuenta de que la vergüenza, la culpa y la falta de autoaceptación le impedían disfrutar plenamente de la vida. Empezó a preguntarse: «¿Y si no me recupero nunca? ¿Podría aceptarme de todos modos? ¿Podría seguir disfrutando de momentos maravillosos en mi vida? ¿Y si pudiera amarme tal como soy ahora?» Como puedes suponer, le daba un poco de miedo tener esos pensamientos, porque nos han enseñado que para cambiar, no podemos aceptar nuestra situación actual. No obstante, ése fue el comienzo de su recuperación. En el momento en que decidió aceptarse tal como era, algo cambió en su interior. Empezó a ver la vida desde una perspectiva más abierta y compasiva. En el plazo de un año consiguió atar los cabos que le condujeron a su total restablecimiento. Aceptarse a sí misma no impidió que buscara otras respuestas; por el contrario, le permitió amarse más y valorar más su vida, y el resultado fue una recuperación aparentemente milagrosa y simple.

El cambio significa que las cosas varían y se mueven, y ello suele implicar salir de tu zona de confort. Esto es mucho más difícil si el miedo, la culpa o la vergüenza te condicionan o te atan. Puedes actuar partiendo de estas actitudes, pero rara vez funciona.

Ha llegado el momento de que abandones todos los mensajes que te inciten a algo que no sea amarte y concentrarte en crear una base sólida para un cambio duradero. La autoaceptación es un sentimiento expansivo que te abre al descubrimiento de tus propias respuestas y te ayuda a trascender lo que «te» han dicho. Cuanto más te amas, mejor recibes la guía hacia lo que realmente *te* conviene.

Dietas, peso y salud: cuando lo de fuera es más

importante que lo de dentro

Si le preguntaras a una persona normal y corriente qué es la buena salud, ¿qué crees que te respondería? Por desgracia, a la mayoría nos han enseñado que el aspecto que tiene una persona determina su estado de salud. Con demasiada frecuencia, el peso es el factor número uno en lo que respecta a la salud.

En 2013, la proyección para el mercado de los productos adelgazantes sólo en Estados Unidos se estimaba en 66,5 mil millones de dólares, y el 83 por ciento va dirigido a las mujeres, muchas de las cuales hacen cuatro o cinco intentos de dieta cada año.⁵ Asimismo, el índice de obesidad está aumentando en todo el mundo y la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que hay más de mil millones de personas adultas con sobrepeso, al menos 300 millones padecen una obesidad clínica, y el número no deja de crecer.⁶

¿Por qué aumentan los índices de obesidad con todos estos intentos de hacer dieta y todo este dispendio?

Porque gracias a la industria de los productos para adelgazar y otros mensajes de los medios de comunicación, el mantra de muchas mujeres es: *no estoy suficientemente bien*. ¿De qué sirve esto? Esta forma de pensar puede inducir las a utilizar su cuerpo como diana de su odio hacia sí mismas. Detrás de todo esto podría hallarse la idea de «Si estuviera más delgada, me querrían».

Si esto te suena es porque quizás cuando eras pequeña oíste a tu madre criticar su propio cuerpo o porque has visto que tus amigas han seguido dietas extremas. Quizás te pasó como a Ahlea, y eras una gimnasta o practicabas un deporte de competición en el que te enviaban a casa si te pasabas del peso. Quizás oíste los cumplidos que recibían las personas que habían adelgazado o quizás juzgaste abiertamente a las mujeres por su peso o por su aspecto. No es de extrañar que haya una parte de ti que sienta que el peso es una meta primordial.

Pero lo cierto es que cuando sólo te centras en el exterior no funciona nada. Aproximadamente el 80 por ciento de las personas que hacen dieta vuelven a recobrar el peso que han perdido.⁷ La autoaceptación y la autoestima son las verdaderas claves para conseguir adelgazar y gozar de una buena salud estable. Hay otro secreto que los publicistas no quieren desvelar: lo que comes importa (por no hablar de los alimentos envasados), porque lo que comes es una forma de amarte.

Las dietas que se basan en la restricción de calorías, en los productos envasados y en la mentalidad de «lo que no cuesta, no vale la pena» no son sostenibles.

La única dieta que funciona: la dieta de los medios de comunicación

Si quieres ponerte a dieta, ¡te recomendamos que te pongas a dieta de los medios de comunicación! Se trata de que te abstengas de cualquier tipo de medio que te separe de la persona adorable que en realidad eres. Puedes hacer lo mismo con los comentarios de los demás, o cuando oigas que juzgan a alguien por su aspecto físico. Te invitamos a que rodees a esas personas con un halo de energía amorosa. Están respondiendo automáticamente a lo que aprendieron de pequeñas, y es muy probable que también se juzguen a sí mismas con la misma dureza. Lo que piensen los demás nunca será tan importante como lo que pienses y sientas tú. Eso es lo único sobre lo que verdaderamente tienes control y es una vía directa para que puedas tomar las mejores decisiones para ti.

La salud no se mide por lo que pesas. No se consigue sufriendo para llegar a una cifra en la báscula o ponerte una talla de ropa. No es un trabajo externo, sino interno. La salud empieza por lo que piensas y termina con lo que sientes. Se trata de cuidarte vigilando tus pensamientos y tus alimentos. Y de todos los pequeños detalles que tienes contigo misma durante ese proceso.

Si lo que quieres es adelgazar, te enseñaremos formas naturales y no agresivas de conseguirlo y te contaremos algunas historias inspiradoras de personas que han adelgazado espontáneamente realizando unos pocos cambios sencillos. En primer lugar, expondremos algunas formas más fiables de evaluar la salud que el peso. Te rogamos que respondas a estas preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Te cuesta moverte?
- ¿Responde tu cuerpo al tipo de vida que deseas?
- ¿Funciona bien tu mente? ¿Son estables tus estados de ánimo?
- ¿Tienes la energía que quieres?
- ¿Duermes bien toda la noche?
- ¿Confías en que tu cuerpo te guíe?
- ¿Te sientes bien en tu piel?

Tus respuestas a las preguntas que acabamos de plantear son un medio más fiable de evaluar tu salud que los números de una báscula.

La comida importa: si no crece, no lo comas

El periodista Randall Fitzgerald, en su libro *The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health* [La mentira de los cien años: cómo la comida y la medicina están destruyendo tu salud], cuenta que empezó a ver estudios y patrones que le condujeron a investigar la relación entre los alimentos manufacturados (o procesados) y la salud.

Fitzgerald descubrió que había tres grandes grupos de influencia sobre lo que comemos: la industria de los alimentos procesados, la industria farmacéutica y la industria química. Éstos tienen como finalidad convencernos de que la química que han creado y los alimentos sintéticos son mejores que los alimentos que produce la naturaleza.⁸ Por desgracia, han tenido mucho éxito en su misión de reforzar esta creencia. A esto se suma que algunos acontecimientos históricos les han sido favorables, como la escasez de alimentos durante la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial y, más recientemente, las familias en las que todos trabajan fuera de casa.

La margarina es un gran ejemplo. En las décadas de 1930 y 1940, la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial provocaron una escasez de alimentos en Estados Unidos. Puesto que no había mantequilla, la «oleomargarina» se convirtió en un popular sustituto. Louise recuerda una sustancia blanca que venía envasada en una bolsa de plástico con un puntito de líquido amarillo, se sentaba a la mesa y apretaba la bolsa para que ambas sustancias se mezclaran y conseguir así el color amarillo de la mantequilla.

Con el tiempo, los fabricantes hicieron margarina de color amarillo para que fuera más apetitosa; puede que recuerdes el anuncio. Te decían que la margarina era mucho más saludable que la mantequilla y mucha gente se lo creyó. Luego, tras varias décadas, salió a la luz la verdad sobre la margarina: esta grasa sintética es, en realidad, una «grasa trans» (hablaremos más sobre este tema en el capítulo 5), una de las grasas más nocivas que existen para la salud.⁹ Ahora los expertos empiezan a decir que la mantequilla es más saludable que la margarina.

A continuación mencionamos algunas de las estadísticas que llamaron la atención de Fitzgerald cuando investigaba para su libro. En los últimos cien años:¹⁰

- El índice de mortalidad por cáncer ha aumentado de un 3 a un 20 por ciento.
- La diabetes se ha incrementado de un 0,1 a un 20 por ciento.
- Las enfermedades cardíacas de ser casi inexistentes han pasado a acabar con la

vida de más de 700.000 personas.

- Se ha disparado el gasto sanitario.
- Desde 1974 hasta 1997, la incidencia de muertes por enfermedades cerebrales, como el alzheimer y el párkinson, se ha triplicado en nueve países occidentales, incluido Estados Unidos.

Los expertos de diversas industrias justificarán sus razonamientos por los que consideren que se han disparado estas enfermedades, al mismo tiempo que introducen en el mercado los alimentos sintéticos y procesados. Sin embargo, en el estudio sobre las enfermedades cerebrales que hemos mencionado, los investigadores especularon con la idea de que se deben a la combinación de comer alimentos procesados y alimentos que contienen pesticidas tóxicos.

La comida rápida y envasada con la que nos alimentamos y alimentamos a nuestra familia se considera práctica y, muchas veces, también barata. Muchas personas crecimos comiendo este tipo de alimentos. Están diseñados para ser muy sabrosos y durar mucho tiempo; tienen envases divertidos y llamativos; y los psicólogos, científicos e investigadores que han contratado para su elaboración se han asegurado de que quieras seguir consumiéndolos.

Greg Critser, en su libro *Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World* [País de gordos: cómo se han convertido los estadounidenses en la población más gorda del mundo], explica que los fabricantes de alimentos tenían dificultades porque el número de la población estadounidense no crecía lo suficientemente rápido como para que aumentaran sus beneficios. Así que se concentraron en conseguir que cada persona ingiriera por término medio al menos 200 calorías más cada día, pues con eso podrían seguir incrementando sus ganancias.¹¹ A fin de aumentar su margen de beneficios, las empresas de alimentos procesados también añaden sustancias químicas tóxicas para que la comida sea más adictiva, cambian los tamaños de los envases y sus colores, y utilizan campañas publicitarias y otras técnicas engañosas.

Cada célula, tejido, órgano —*todo* en nuestro cuerpo— depende de los nutrientes que contienen los alimentos. Sin los nutrientes adecuados, ni el cuerpo ni el cerebro funcionan correctamente. Un mensaje importante que Louise lleva años transmitiendo es el de «Si no crece, no lo comas». Si sigues esta directriz, le estarás haciendo un gran favor a tu salud.

Nuestros cuerpos estaban diseñados para digerir la comida y el agua que se encontraba en la naturaleza. Hubo un tiempo en que sólo comíamos lo que procedía de la tierra y del mar. Aunque la comida manufacturada fue creada hace unos cien

años, los seres humanos modernos nos remontamos a unos doscientos mil años. Nuestros cuerpos no han cambiado; entonces, ¿qué sucede cuando llenamos con alimentos sintéticos un cuerpo que estaba creado para digerir los productos de la tierra? El cuerpo hace todo lo posible, pero le ponemos una gran carga y le negamos lo que necesita para su funcionamiento óptimo.

Casos de clientes

Creemos que los síntomas son la forma que tiene el cuerpo de expresar alguna deficiencia. Y el cuerpo quiere ser oído. Nosotras siempre empezamos estudiando la dieta, el estilo de vida, los pensamientos y las creencias.

Jennifer: acné grave y erupciones

Jennifer era una mujer de unos treinta años que acudió a la consulta de Ahlea con acné y erupciones en la espalda, cara, cuello y torso. Hacía diez años que sufría este trastorno y estaba desesperada. Había ido a diversos médicos especialistas y le habían realizado todo tipo de pruebas médicas, examinándole desde la piel hasta los riñones. Le habían recetado varios medicamentos y pomadas con esteroides, y nada le había funcionado.

Sin embargo, Ahlea fue la primera profesional que le habló de la dieta. Cuando le preguntó por su dieta, Jennifer respondió que tomaba muchos productos lácteos y que su desayuno favorito era el muesli crujiente con frutos del bosque y leche, convencida de que era muy saludable. Pero cuando Ahlea vio los ingredientes de su desayuno, le indicó la gran cantidad de azúcar escondido que contenía.

Puesto que a Jennifer le preocupaba hacer grandes cambios, Ahlea le preguntó si estaba dispuesta a dar un primer paso cambiando su leche tradicional por leche de almendras orgánica. También le enseñó a incorporar algunas plantas medicinales, como la cúrcuma (una especia que es fabulosa para la inflamación y la piel), y plantas para limpiar el riñón.

En el plazo de una semana, las erupciones y el acné habían disminuido notablemente; al cabo de un mes, Jennifer ya no tenía acné ni erupción en la cara, cuello y torso. Esto le abrió los ojos al valor de la alimentación y de los productos ecológicos. Empezó a hacer más cambios dietéticos, y las erupciones y el acné desaparecieron por completo. Ahora cuando se estresa o empieza a comer demasiada comida basura, el acné y las erupciones vuelven a aparecer, aunque de un

modo mucho más suave. No obstante, después de haber trabajado con Ahlea, sabe que no es más que una forma que tiene su cuerpo de demostrarle su amor y recordarle que se cuide. Ahora sabe que es capaz de adaptar su comida, pensamientos y hábitos para regresar al camino de la buena salud.

James: alcoholismo y depresión

James, un hombre cuarentón, fue a la consulta de Heather porque le habían diagnosticado depresión, y recetado medicamentos. Además, tenía la costumbre de beberse diariamente una o, a veces, incluso, dos botellas de vino después del trabajo. Hacía muchos años que tenía un trabajo muy estresante y sentía que el vino le ayudaba a relajarse. Cuando empezó a trabajar con Heather, estaba preocupado porque se daba cuenta de que lo suyo se estaba convirtiendo en alcoholismo y quería recuperarse de su depresión.

Heather observó que James era muy sensible a la energía y también muy compulsivo, una personalidad del tipo A. Le enseñó a crear más equilibrio entre su trabajo y su vida, y también a trabajar su intuición y sensibilidad. Él, por su parte, empezó a notar patrones en su pensamiento, en su comida y en su forma de trabajar que eran los que le desencadenaban sus desequilibrios de azúcar en sangre y su apetencia por el alcohol. Esto le motivó a poner en práctica el protocolo alimentario que Heather le había diseñado, para estabilizar su nivel de azúcar en sangre, mejorar su digestión y equilibrar sus estados de ánimo.

Al cabo de dos semanas, se presentó en la consulta y le dijo a Heather que ya no tomaba antidepresivos y que se encontraba de maravilla. Estaba sorprendido de que el mero hecho de haber cambiado su dieta tuviera un efecto tan notable en su estado de salud general. En los cinco meses siguientes, redujo su dosis de alcohol primero de dos botellas de vino a una, y luego a tomar un vaso de vez en cuando. En el plazo de un año, había dejado de beber alcohol, había mejorado la calidad del sueño y sus estados de ánimo, energía y vitalidad estaban mejor que nunca.

La mayoría de las adicciones, incluso el alcoholismo, están relacionadas con el nivel de azúcar en sangre y con los desequilibrios intestinales. Cuando se desequilibra el azúcar en sangre dejas de suministrar energía a tu cuerpo y empiezan los problemas digestivos. (Hablaemos de la digestión, de la salud intestinal y del azúcar en sangre en el capítulo siguiente.)

Tú lo vales: por qué puedes permitirte comer sano

Las empresas de comida procesada y de bebidas buscan aumentar sus beneficios creando productos baratos, rápidos y prácticos. Actualmente, suele ser más barato comprar artículos envasados que alimentos frescos a granel, como los productos y alimentos que casi no están procesados, refinados y que no llevan sustancias químicas. Sin embargo, hay gastos ocultos relacionados con el embalaje de los productos. De hecho, hay expertos que velan por la salud de la población mundial que están analizando el verdadero coste de la comida basura, de la comida rápida y procesada. Vamos a contarte algunos de sus descubrimientos.

En 2013, Sustainable Food Trust organizó un congreso internacional sobre el «Verdadero coste de producción de la comida y la agricultura». La meta del congreso era «Conseguir que los líderes mundiales de la alimentación, agricultura, conservación, investigación, finanzas y políticas estatales... accedieran a investigar por qué para nuestro sistema económico es más rentable producir alimentos de formas que deterioran el medio ambiente y la salud humana, en vez de incentivar métodos de producción que sean beneficiosos».¹²

Aunque nos pueda parecer que Estados Unidos es donde se encuentran los peores problemas de salud relacionados con la alimentación, en realidad es un problema mundial. El congreso de Sustainable Food Trust resaltó varios problemas sanitarios relacionados con la alimentación en todo el planeta, y se incluyeron estas estadísticas del Reino Unido:¹³

- Las enfermedades relacionadas con la comida (enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer) ascienden a 125.000 muertes prematuras (menores de setenta y cinco años) al año en el Reino Unido.
- En 2007, el Chief Scientist's Foresight Obesity Report reveló que el coste de la obesidad en el Reino Unido ascendió a 10.525.352 euros en 2002 (eso supone más de 11.500 millones de dólares).
- Las enfermedades relacionadas con la salud cuestan al Sistema Sanitario Nacional británico, 9.139.656 euros al año (casi 10 mil millones de dólares).

En este informe se reflejaba el cambio que se había producido en el aumento del porcentaje de azúcar refinado, sal refinada y alimentos procesados, como principales problemas en lo que se refería a la salud de las personas.

Durante el congreso, los expertos mencionaron que aunque a la hora de comprar en el supermercado el precio sea inferior, existen costes ocultos mucho más elevados que se incluyen en el coste de los servicios sanitarios, como los de las aseguradoras médicas; los impuestos (que contribuyen a costear los gastos

sanitarios, los subsidios alimentarios y los subsidios por incapacitaciones); y el gran deterioro que supone para el medio ambiente.

Normalmente, sólo vemos el gasto que realizamos en la tienda y nos olvidamos de la repercusión económica que tendrá eso en nuestra vida. Por ejemplo, cuando comemos de forma saludable, gastamos menos en medicamentos, en visitas al médico, en productos de belleza (lociones, sérums faciales, cremas antiarrugas y otros), productos para el cabello, maquillaje, ayudas para adelgazar, calmantes para el dolor sin receta, bebidas energéticas, quiroprácticos y otros gastos sanitarios.

Lo que comes influye directamente en tu salud física, pero hay un beneficio añadido: tu estado de ánimo. La mayoría de las personas que adoptan hábitos alimentarios más saludables dicen que se encuentran mejor. Mejora su energía, estado de ánimo y memoria. Suelen estar más motivadas y ser más productivas en su trabajo y en casa. El beneficio de encontrarse mejor no tiene precio.

En el libro *Interview with God* [Entrevista con Dios] de Reata Strickland, la autora dice algo muy interesante: «ellos [la humanidad] pierden su salud para ganar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud». ¹⁴

Esto es lo que solemos hacer los humanos. Pensamos en el precio inmediato que hemos de pagar en caja y nos olvidamos de que nosotros valemos la inversión. A menudo nos olvidamos de que nuestra salud es fruto de lo que pensamos, comemos y de la forma en que vivimos. Entonces es cuando realmente estamos desconectados de nuestro propósito en la vida y nos olvidamos de amarnos.

La mayor inversión que puedes hacer para conseguir felicidad y salud en tu vida es amarte a través de tus palabras, pensamientos y obras. Un cuerpo sano implica que tiene una mente sana: una mente sana implica más felicidad y alegría, y un cuerpo sano implica más energía y fuerza. Imagínate viviendo en un mundo donde tú y el resto de la humanidad fuerais más felices y estuvierais más sanos y fuertes. ¿Cuánta ayuda podríamos brindarnos mutuamente y al planeta si empezáramos desde una base sólida para la salud?

Tú mereces la inversión. Algunas personas nos han dicho que sienten que no merece la pena llenar un cuerpo enfermo con alimentos ecológicos. Repetimos que la comida y los pensamientos sanos son el medio para recuperar la salud. Con cada pensamiento y cada bocado entrenas a tu cuerpo para que vaya en cierta dirección. Tú te mereces la inversión, no importa desde dónde empieces. Está bien comenzar con pequeñas inversiones, pues el cambio llegará a su debido tiempo. Tu cuerpo responde a los cambios que haces con amor, por pequeños que éstos sean.

Parte de tu historia de amor consiste en creer que te mereces el bienestar en tu

vida, aunque te cueste un poco más. Puede que observes, como nos sucede a nosotras, que empiezas a cambiar la prioridad de tus valores, que comes más en casa, en vez de hacerlo en restaurantes, y que modificas tu presupuesto para comprar alimentos de más calidad. (Tenemos muchos consejos para comer de forma saludable a buen precio que veremos en el capítulo 5.)

Dedicarle tiempo a tu salud es dedicarte tiempo a ti

La gente, además de no querer gastar más dinero en alimentos más nutritivos, suele insistir en que no tiene tiempo para preparar comidas sanas.

¡Lo entendemos perfectamente! Nosotras tres nos hemos visto en la situación de tener que decidir cómo vamos a dedicar tiempo a preparar la comida dentro de nuestra apretada agenda laboral y familiar, sin olvidarnos de que también hemos de pagar facturas, hacer recados, viajar por trabajo, etcétera.

Heather trabajó quince años en el mundo empresarial, y debido a las ofertas de trabajo y ascensos, siempre estaba en la fase de aprendizaje para dominar el siguiente nivel de responsabilidad. Resumiendo, tal como ella misma se describe, era una adicta al trabajo. Cuando se enteró de que recuperarse de la bulimia suponía comer alimentos más saludables y darle a su cuerpo nutrientes de alta calidad, trabajaba de ejecutiva doce horas al día y la mayoría de los fines de semana. En aquellos tiempos, su lugar de compra habitual tenía todo tipo de alimentos procesados y envasados, y la hora de comer siempre transcurría junto a un microondas o en un restaurante de comida rápida. Tenía que replantearse a fondo su forma de vida, especialmente su relación con su lugar de suministro y con la preparación de la comida, en una de las etapas profesionales más activas y estresantes de su carrera.

Lo que le sucedió fue interesante. Buscó la ayuda de un coach especializado en naturopatía, y empezó con unas sencillas recetas de sopas y verduras que nunca había probado y aprendió a prepararlas. En la tienda de productos naturales pidió que la aconsejaran para escoger los productos. La verdad es que tuvo que pedir mucha ayuda, tanto en casa a su marido, como en el trabajo a sus subordinados y colegas, cosa que en ella era muy poco habitual. Empezó a ser más eficiente en su trabajo, por consiguiente ya no tenía que trabajar los fines de semana, y nadie se dio cuenta de que trabajaba menos. Al haber mejorado su estado de salud y su estado mental se volvió más productiva y empleaba menos tiempo en sus tareas. Además, desarrolló

la afición por la cocina, porque era la primera vez en su vida que se estaba preocupando tanto de ella misma. Se tomó su tiempo para curarse y se demostró que ella era más importante que sus creencias autoimpuestas sobre el trabajo que tenía que hacer.

Ese año la ascendieron y su equipo fue el más productivo de la compañía. No fue porque trabajara más, sino porque se encontraba mejor. Tenía un cuerpo sano y una mente más fuerte, que estaba dispuesta a poner unos límites para conseguir el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, lo cual también puso en práctica con su equipo.

Su gran descubrimiento fue que si tú eres tu propia prioridad, siempre encontrarás formas de concentrarte en lo que es importante y podrás cuidar de las personas que confían en ti como líder o como padre o madre. Encontrarse bien tiene un efecto dominó que aporta muchos beneficios.

Las historias de Ahlea y de Louise sobre cómo aprendieron a valorar su propia importancia a la hora de cocinar comida saludable son parecidas. Cuando escribimos este libro, Ahlea hacía dos años que había tenido a su primer hijo. Lo está criando con alimentos biológicos e integrales, lo que muchas veces implica tener que improvisar las comidas. Además, dirige un negocio próspero. Ahlea, igual que Heather, ha tenido que aprender a pedir ayuda, a su marido, a sus amistades y familia. La horticultura y preparar la comida son para ella parte del proceso de vinculación con su hijo. Lo lleva a la cocina y lo pone en una trona para niños pequeños para que observe y participe en lo que ella hace.

Una de las grandes lecciones que ha aprendido Ahlea al tener un hijo es que has de saber aceptar tu situación actual. Todos tenemos otra cosa o varias cosas más que hacer. Quizás te parece que tienes mucho que hacer y muy poco tiempo. Recuerda que sólo es un pensamiento y que los pensamientos se pueden cambiar. Si tu meta es la salud y quieres preparar comidas saludables, empieza por aceptar tu situación actual, y luego piensa cómo puedes realizar pequeños cambios en tu rutina. Quizás habrá personas o cosas de las que puedas prescindir o a las que tendrás que recurrir en busca de ayuda.

Por ello no dejaremos de recordarte la importancia que tiene la «tribu». Según *Las Zonas Azules* de Dan Buettner, en las poblaciones más longevas del mundo, las personas nacen en un círculo de amigos o lo encuentran posteriormente, con los que comparten sus hábitos saludables y que les ayudan cuando lo necesitan.¹⁵ Saber que podían pedir ayuda y que iban a recibirla cuando lo necesitaran era esencial para que se sintieran a salvo y vivieran más. Así que si no estás seguro de lo que tienes

que hacer para comer de un modo más saludable, o te cuesta encontrar el momento, llama a tus amigos o amigas, busca un grupo de ayuda mutua, o una red social donde conseguir ideas y ayuda. ¡Quizás conozcas a alguien que sabe cocinar y que estaría encantado de venir a tu casa a ayudarte!

Louise es extraordinaria creando tribus de personas con ideas afines. Siempre está uniendo a las personas para que preparen comidas y se diviertan en la cocina. Cuando aprende algo nuevo, busca personas que puedan enseñarle algo más a ella y a su tribu dándoles consejos, trucos y técnicas útiles. Siempre está dispuesta a aprender cosas nuevas y a «ser una principiante», que es una de las claves de la salud y la longevidad.

Puesto que está tan ocupada enseñando y viajando, utiliza una agenda y se reserva tiempo para hacer las cosas que le interesan, entre lo que se encuentra ir a comprar alimentos y prepararse comida sana. Éste es un gran consejo: apunta en tu agenda «cocinar y comprar», en lugar de apuntarlo en tu lista de tareas porque puede que quede pendiente. Es una gran forma de darle prioridad a cuidarte y de asegurarte de que lo vas a hacer.

Casos de clientes

En este libro iremos estudiando casos de personas que se han curado de forma natural de enfermedades consideradas incurables, para que puedas comprobar el importante papel que desempeñan en la salud el estilo de vida, la nutrición y las creencias. En primer lugar veremos el caso de Mary, que acudió a Ahlea para un tratamiento de lupus.

Mary: lupus

El lupus es una enfermedad autoinmune considerada «incurable» por la medicina convencional y su sintomatología se caracteriza por inflamación, hinchazón y deterioro de los riñones, corazón, pulmones y articulaciones.¹⁶ Mary tenía cuarenta y tantos años y lo había probado casi todo para aliviar sus síntomas. Su médico le había dicho específicamente que la alimentación no influía en nada en su enfermedad, pero su voz interior ponía en duda esa afirmación. Sentía que la forma en que tratara a su cuerpo debería tener algún efecto sobre su salud, pero no sabía por dónde empezar o qué hacer. Fue entonces cuando decidió acudir a Ahlea.

Como muchas personas que padecen enfermedades autoinmunes, Mary aparentaba

estar perfectamente, así que muchas veces sus familiares y amigos la tachaban de hipocondríaca. Lo primero que hizo Ahlea fue hacerle entender que su cuerpo le estaba transmitiendo algo con amor y sabiduría. Puesto que Ahlea tiene la facultad de poder oír las historias que cuentan los cuerpos, escuchó el de Mary y le tradujo los mensajes que éste le transmitía. También le recomendó formas de comunicarse con su familia para que pudieran entender su situación y lo que estaba haciendo para resolverla.

Además, le dijo que le faltaban minerales, condición que contribuía a sus dolores corporales e inflamación. Mary confesó ser una yonqui de la comida rápida y basura, y se resistía a cambiar de dieta. De modo que Ahlea la animó a que empezara con un pequeño cambio: dejar de tomar gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales y que a muchas personas les cuesta digerir; por consiguiente, dejar de tomar gluten puede ser en muchas ocasiones la forma más sencilla de reducir la inflamación y el dolor articular e incluso puede ayudar a adelgazar.

Mary accedió a regañadientes a dejar el gluten durante un par de semanas. En la siguiente visita estaba entusiasmada, puesto que le dolían menos las articulaciones y se notaba más flexible. Pronto volvió a salir a pasear porque ya no tenía dolores.

Se emocionó al darse cuenta de que además estaba adelgazándose sin hacer nada y que los síntomas del lupus habían desaparecido. Al igual que otras personas con enfermedades autoinmunes, el cuerpo de Mary le habla con los síntomas del lupus cuando empieza a desviarse demasiado de su camino, así que ha aprendido a recuperar un estilo de vida saludable y respetuoso cuando eso sucede. Actualmente, entiende muy bien que amarse a sí misma a través de una dieta saludable y con afirmaciones positivas es la clave para ser feliz.

Empodérate: sé tu mejor defensora de tu salud

Aunque nuestro sistema sanitario actual sea muy eficaz en muchos aspectos, como salvando vidas en casos de emergencia, muchas de las patologías crónicas de nuestros días, como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, responden mejor a la nutrición que a los fármacos.¹⁷ No obstante, todos sabemos que en las facultades de medicina no se enseña nutrición a los estudiantes. En un estudio realizado en 2010 en las facultades de medicina, se constató que tan sólo una cuarta parte de ellas ofrecían las veinticinco horas de clase de nutrición recomendadas, y que algunas lo hacían como asignatura opcional y otras

ni siquiera eso.¹⁸

Dado que se da tan poca importancia a la nutrición en las facultades de medicina, puede que tu médico no esté al día de la importancia que tiene sobre la salud. Lo bueno de esto es que te brinda la oportunidad de trabajar conjuntamente con tu médico. Internet nos ha ofrecido muchas ventajas, incluidos los grupos de ayuda mutua *online* y la posibilidad de investigar prácticamente sobre cualquier tema. De hecho, un estudio realizado en 2012 por el Pew Internet Project reveló que el 72 por ciento de los usuarios de Internet habían buscado información sobre salud en la web durante el pasado año; entre los que padecían enfermedades graves, el 60 por ciento obtuvo información de familiares y amigos, y el 24 por ciento la recibió de otras personas que estaban en su misma situación.¹⁹

Ahora tenemos muchas opciones para investigar más a fondo sobre nuestra salud. Louise ha sido siempre una ávida estudiante, y la salud y la nutrición son dos de sus temas favoritos. Actualmente estudia homeopatía y el poder curativo de las especias. Va a clase y confía en que siempre se presentarán en su vida las personas adecuadas con la información adecuada. ¡Y así es!

La pasión de Louise por la nutrición es una de las razones por las que está tan sana, radiante y activa a sus ochenta y ocho años. Hace una década que empezó a trabajar con Ahlea, y entre las dos han creado una rutina de nutrición, ejercicio y estilo de vida que se adapta a la agenda de Louise, que incluye muchos viajes.

Aquí tienes algunos consejos de Louise para ser la mejor defensora de tu salud:

— **Disposición a aprender.** No es necesario que sepas todas las respuestas, basta con que preguntes a otros o busques la respuesta.

— **Pídele a la Vida que te traiga a las personas adecuadas** para que te ayuden en cualquier cosa que puedas necesitar.

— **Utiliza esta afirmación:** *Todas las manos que me tocan son terapéuticas.*

— **Elige un médico que consideres que entiende tu visión sobre la salud y el bienestar.** Elegir al profesional adecuado para ti va más allá de conseguir referencias de tus personas de confianza. Asegúrate de que este profesional te escucha y te facilita la información que crees que necesitas para tomar las mejores decisiones. ¿Te explica tu médico las cosas de una forma comprensible sin tratarte como si fueras tonta? ¿Te trata como a un igual en lo que respecta a tu salud? ¿Te sientes cómoda cuando le haces preguntas de seguimiento? Y lo más importante, ¿te

sientes cómoda con lo que te está recomendando que hagas?

— **Crea un equipo.** Tu equipo puede estar formado por un experto en salud que sea de tu confianza, además de amigos y familiares conocedores del tema. Louise ha creado su propio equipo de salud, para obtener la ayuda que necesita para encontrarse lo mejor posible. Ahlea es la líder de ese equipo y muchas veces hay otras personas que también recurren al mismo cuando lo necesitan. Ella también es la guardiana de la salud de Louise y va al médico con ella; de este modo, Ahlea puede trabajar con Louise y con el facultativo para asegurarse de que los consejos médicos coinciden con su visión de la medicina natural. A su vez, esto tranquiliza a Louise en el sentido de que no tiene que saberlo todo, porque está con alguien que sabe cómo hablar con los médicos y qué es lo que más le conviene para lograr sus metas específicas.

— **Ten una carpeta o un archivo en el ordenador con tus pruebas médicas.** Asegúrate de que te quedas con una copia de todas las pruebas que te hacen. Pregunta sobre los resultados y toma notas. De este modo podrás revisarlas siempre que sea necesario y llevarlas a otro especialista, si se diera el caso.

— **Haz preguntas.** Prepárate las preguntas para tu médico con antelación y házselas cuando lo veas. Si te aconseja algo con lo que no te sientes bien o que no acabas de entender, pídele que te lo aclare.

— **Busca una segunda opinión.** Si no te convence el diagnóstico o consejo de tu profesional de la salud, busca una segunda o tercera opinión.

— **Conecta con tu guía interior.** Esto es muy importante. Si el médico te dice algo que no te gusta, confía en tu guía interior. Confía en que encontrarás las respuestas que necesitas. Louise, Ahlea y Heather se han encontrado en esta situación más de una vez; haz como nosotras, lo más importante que puedes hacer para ser la defensora de tu salud es escuchar a tu guía interior.

Tú puedes sanar tu cuerpo: más allá de las enfermedades incurables

Puede que ya sepas que hace algunas décadas a Louise le diagnosticaron un cáncer. Al principio se asustó, pero sabía que era una gran ocasión para predicar con el

ejemplo. Por aquel entonces, ya tenía un conocimiento profundo sobre cómo influían sus pensamientos sobre su vida y su salud, y sospechaba que la Vida le estaba dando la oportunidad de demostrárselo a sí misma.

No obstante, puede que lo que no sepas es que Louise además de trabajar con sus pensamientos, optó por un sistema de curación no convencional para tratar su cáncer. En aquellos tiempos, no había demasiados conocimientos sobre cómo tratar el cáncer mediante remedios naturales, pero su din-don interno le dijo que contemplara la nutrición como vía de sanación. Uno de los protocolos que siguió fue comer 60 gramos de espárragos triturados, tres veces al día. Debido a su agenda de enseñanza y de viajes, muchas veces tenía que llevarse la comida. Se puso a buscar recipientes y descubrió que los portarrollos para las películas de las cámaras de foto (entonces se usaba película) daban la medida perfecta para sus 60 gramos, así que los limpiaba y los utilizaba para llevar sus dosis de espárragos. (Ahora disponemos de muchas opciones nuevas y saludables para llevar la comida en nuestros viajes, en el capítulo 10, veremos la receta de espárragos de Louise.)

Fue interesante lo que observó durante ese tiempo. Cuanto más avanzaba hacia la confianza plena en su trabajo —confiar en sus pensamientos, su compromiso con la nutrición y en que la Vida cuidaría de ella— sus clientas y sus discípulas lograron aún mejores resultados. Si la has conocido, o sólo visto o escuchado enseñando, lo entenderás. Cuando alguien encarna realmente lo que enseña, hay una cualidad casi mágica que trasciende lo que dice. Aprendemos más y cambiamos más porque podemos reconocer lo que se está enseñando. Esto es lo maravilloso de invertir tiempo en una misma y de confiar en que la Vida cuidará de ti. Cuando haces esto, consigues cambiar tu vida, pero también te conviertes en un ejemplo para los demás, sólo con ser como eres.

A Ahlea, a los doce años, le diagnosticaron distrofia muscular, una enfermedad que debilita los músculos y que puede llegar a incapacitarte para andar o estar sentado con la espalda recta. Le dijeron que tendrían que operarle todas las articulaciones principales. Cuando le dieron ese diagnóstico, supo que ése no sería su caso, tuvo clarísimo que no volvería a la consulta de ese médico y que no recurriría a la medicina convencional. Afortunadamente, sus padres habían desarrollado un profundo respeto por su intuición y sus particulares visiones sobre la salud, tras haberla observado durante años en el entorno familiar, en su trato con los animales y con sus amigas y amigos. Se dieron cuenta de que estaba decidida a curarse por medios naturales, y decidieron apoyarla y ver qué sucedía.

A partir de ese momento, Ahlea fue muy consciente de las necesidades de su cuerpo, alimentarias, funcionales, espirituales y estructurales. Estudiaba todo lo que

podía sobre la salud física y emocional y se concentraba en los pensamientos positivos y en cuidarse. Décadas después es una mujer fuerte, radiante y sana, y también es un vivo ejemplo de sus enseñanzas. Con el paso de los años, desarrolló su facultad de ver en el interior de los cuerpos hasta llegar a aplicarla en su trabajo, y puede oír historias que despiertan la facultad de autosanación en otras personas.

Durante los dieciséis años que Heather padeció bulimia, tuvo casi todos los síntomas aterradores y dolorosos que puedas imaginar y acudió a infinidad de médicos para que le dieran una respuesta. Lo único que sabía era que no quería que la trataran mediante cirugía gastrointestinal (por ejemplo, la extirpación de la vesícula biliar, que un especialista insistía en que sería lo único que le funcionaría) o con medicamentos; así que igual que Louise y Ahlea, su guía interior la alejó de los enfoques de la medicina convencional y se curó cambiando sus pensamientos, estilo de vida y alimentación.

Heather desarrolló la firme creencia de que las personas podían recuperarse de cualquier cosa. Algunos expertos le dijeron que tenía que ingresar urgentemente en un centro de tratamiento porque su vida corría peligro. A veces tuvo miedo de *estar* a punto de morir, y en esos momentos de oscuridad, eligió confiar en su salud. Así aprendió a no temer los síntomas y a reconocerlos como las señales que enviaba el cuerpo para poder recuperarse. Actualmente, su capacidad para descubrir, incluso los síntomas ocultos, en los cuerpos y las mentes de las personas le permite ayudar a su clientela a que se cure de adicciones y enfermedades crónicas mediante remedios naturales.

Todas teníamos algo considerado «incurable» por la medicina convencional. En cada uno de los casos, seguimos los consejos de nuestra guía interior, y luego hemos trabajado con muchas personas ayudándolas a que hicieran lo mismo.

Ahora bien, es de suma importancia que entiendas que no te estamos recomendando que no vayas al médico y que no sigas tratamientos convencionales. Las tres trabajamos conjuntamente con profesionales de la medicina y los valoramos mucho. También nos cercioramos de que nuestra clientela acuda a su médico, y nosotras nos consideramos parte de su equipo.

A lo que nos estamos refiriendo es a que no hay enfermedades incurables. La palabra *incurable* significa algo que no se puede curar con los recursos externos del momento, por lo que la respuesta está en centrarnos en nuestro interior. Creemos que tu cuerpo te está pidiendo que vuelvas a tener una relación amorosa contigo misma. Que no tienes por qué asustarte de los síntomas, sino que más bien los consideres como indicadores de carretera que te están señalando que te has desviado de tu camino y que has de realizar algunos ajustes en tus cuidados personales. Si entiendes

esto, dejarás que tu guía interior te señale la dirección que quieres tomar en tu viaje hacia la sanación.

También nos gustaría que siguieras indagando y obtuvieras una segunda opinión médica sobre algún diagnóstico o medicamento que te hayan recetado, especialmente si tu guía interior tiene dudas al respecto.

Como ya hemos dicho, cuando escribimos este libro, Louise estudiaba homeopatía y un experto le dijo: «Si quieres saber cuál será tu siguiente problema de salud, mira la lista de efectos secundarios de los medicamentos que estás tomando ahora».

En 1988, *The Journal of the American Medical Association*, publicó un estudio que reflejaba que *cada año* enfermaban más de dos millones de estadounidenses y que 106.000 de ellos morían a causa de los efectos secundarios de los medicamentos correctamente prescritos.²⁰ Este estudio sólo contemplaba los medicamentos farmacéuticos *adecuadamente prescritos por médicos y adecuadamente ingeridos por los pacientes*. El estudio no pretendía que los pacientes interrumpieran sus medicaciones, sino que el sistema sanitario mejorara su manera de delimitar competencias a fin de proteger a los pacientes.

Esto es lo que pasa con los productos farmacéuticos que se toman durante mucho tiempo, en los casos de problemas de salud crónicos. En lugar de tener clara cómo es tu relación contigo misma, donde tus síntomas son las señales que te indican cómo recuperar tu equilibrio, es como la casa de los espejos de un parque de atracciones, donde tu imagen queda distorsionada por los síntomas que te producen los medicamentos, y pierdes la facultad de conocer qué es lo que le está pasando realmente a tu cuerpo.

Cuanto más escuches a tu cuerpo, más te enseñará lo que tienes que saber para mejorar tu salud y tu felicidad. Aunque al principio no sepas muy bien cómo escuchar a tu cuerpo, más adelante te daremos algunas técnicas excelentes que te ayudarán a saber escucharlo y a interpretar sus señales.

Cuando aprendas a escuchar a tu cuerpo y a concederle amorosamente lo que te pide —y cuando sepas alimentarlo con pensamientos y alimentos terapéuticos— éste responderá mejorando su salud. Tu cuerpo siempre te habla con amor.

Ejercicios para amarte y amar a tu cuerpo

Hemos diseñado los ejercicios siguientes para ayudarte a crear una relación más amorosa contigo y con tu cuerpo.

1. Ejercicio de la visión

Heather hace el ejercicio de la visión con toda su clientela, porque considera que el primer paso para crear una buena salud y un buen estilo de vida es tener claro lo que realmente deseas. Muchas personas actuamos basándonos en lo que pensamos que «deberíamos» querer o en lo que los demás quieren de nosotros. O nos damos cuenta de que somos desgraciadas y no sabemos cómo cambiar eso.

«Todo lo que la mente humana pueda concebir y creer, puede conseguirlo.»

— Napoleon Hill

Heather todavía trabajaba para una empresa cuando asistió a un seminario de escribir visiones. Era muy escéptica respecto a este tema, pues ya había hecho ejercicios similares con anterioridad, y aunque no sé por qué lo hizo, el caso es que se animó y escribió la suya. Su visión incluía montar su propio negocio en una pequeña isla del Caribe, dos metas aparentemente imposibles. Como no estaba segura de qué era lo que quería hacer aparte de su trabajo actual, sólo se concentró en el tipo de trabajo que le gustaba y en cómo se sentiría haciéndolo. También incluyó cómo quería sentirse respecto a sí misma y sus relaciones, y cómo quería sentirse física y emocionalmente desde la perspectiva de la salud.

Se concentró en su visión cada mañana durante su meditación y la leía por la noche. Al cabo de unos meses, dejó de leerla por la noche y sólo se concentraba en su visualización matinal. Cuanto más visualizaba su nueva vida, más cómoda se sentía y más viable le parecía. Por otra parte, también quería ser práctica, así que ella y su esposo Joel empezaron a hablar sobre cómo podían trasladarse al Caribe. ¿Cómo iban a ganarse la vida? ¿Podría Joel trabajar a distancia para su empresa?

Lo que descubrieron fue que el mero hecho de concentrarse en lo que querían les permitió fijarse algunas metas prácticas. En primer lugar, hicieron un presupuesto para saber qué era lo que tenían que cambiar para que su sueño fuera económicamente viable. Cuando se dieron cuenta de lo que gastaban, reconocieron que tenían que reducir drásticamente su ritmo de vida. Escribieron un plan detallado que incluía lo siguiente: 1) vender su casa actual y la mayor parte de sus posesiones, 2) Heather se haría escritora y coach profesional, y 3) Joel seguiría con lo suyo trabajando a distancia. Aunque cada paso conllevaba sus riesgos, su fuerte deseo de vivir de un modo más sencillo en el Caribe les permitió concentrarse y confiar en ellos mismos hasta el extremo de hacer peticiones que antes no se hubieran atrevido a hacer. Esto no implica que no tuvieran que tomar decisiones importantes y que tuvieran miedo en algunos momentos. Sin embargo, las decisiones y los temores no

eran nada en comparación con su pasión por crear su vida ideal. Aclarar sus deseos y comprometerse a realizarlos fue como el catalizador que necesitaban para hacer un verdadero cambio en sus vidas.

Muchas personas dicen que cuando te centras en algo, ves soluciones que nunca hubieras visto de otro modo. Heather y Joel sentían que las soluciones se iban presentando como por arte de magia para facilitar su transición. Un año más tarde, los dos volaban hacia Saint Martin. Cuando tocaron tierra a Heather le saltaron las lágrimas. Joel le preguntó qué le pasaba, y ella respondió: «Acabo de darme cuenta de que he realizado la mayor parte de mi visión».

Heather había dejado su trabajo y montado una consulta de coaching. Joel había conseguido permiso de su empresa para trabajar desde la isla. Entonces fue cuando se dio cuenta de que escribir una visión no era una chorrada. Sí, hay una gran parte de fe y de magia, pero desde una perspectiva práctica, se trata de conseguir aclarar nuestras ideas respecto a lo que deseamos y de crear un plan para conseguirlo.

•

Un ejemplo simple, que conocerás por experiencia propia o incluso a raíz de haber tenido hijos, es que sabes lo importante que es la claridad cuando das instrucciones. ¿Les dirías a tus hijos «No lleguéis demasiado tarde a casa», sin decirles a qué hora han de llegar? ¿Les dirías a tus empleados «Haced un buen trabajo», sin decirles cuál es el resultado concreto que quieres obtener?

Tu mente actúa de la misma manera. Cuanto más claro tienes lo que quieres, más fácil te resulta dar los mensajes y afirmaciones correctos a tu mente consciente, para que tu subconsciente pueda seguir con su trabajo.

Aunque como parte de tu visión sepas lo que quieres hacer (como una profesión), recuerda que lo más importante y poderoso de este ejercicio está en identificar cómo te quieres *sentir*. Aunque la visión de lo que quieres conseguir en tu vida o en tu carrera sea maravillosa, hay un viaje de por medio y pasos que has de dar desde donde estás ahora hasta la consecución de tu meta.

Por otra parte, cuando ya tienes claro cómo quieres sentirte, puedes empezar a sentirte así a partir de ya. Lo mejor de todo es que puesto que tu cuerpo se cree lo que piensa tu mente, un sentimiento positivo y enriquecedor puede aportar todo tipo de beneficios a tu cuerpo y a tu salud general.

Hay dos beneficios esenciales que derivan de escribir tu visión:

1. Se te aclara lo que realmente quieres y puedes concentrarte en lo que importa.

2. Reafirmas lo que quieres sentir, de modo que puedes despertar esos sentimientos en tu cuerpo y en tu mente enseguida.

¡Vamos a empezar!

Prepara el escenario

- Instálate en una habitación tranquila donde no tengas distracciones.
- Asegúrate de que estás en un entorno que inspira paz y/o creatividad, baja o apaga las luces y enciende una vela o pon música suave.

Directrices para escribir tu visión

- Haz este ejercicio como mejor te sientas. Utiliza tu creatividad y ¡haz que sea divertido!
- A algunas personas les gusta concentrarse en su «día ideal» e identificar cómo sería su día soñado. Otras prefieren adoptar una visión global de lo que sería su vida ideal. Usa lo que mejor te vaya; ten una visión global o tan detallada como gustes. Lo principal que debes recordar es que has de sentir y ver cómo sería tu estilo de vida ideal. Utiliza todos los sentidos que puedas, los cinco (¡o seis!) en esta experiencia.
- Concéntrate en lo que te apasiona: ¿qué es lo que más te gusta? ¿Qué alegra a tu corazón? Cuanto más intensamente sientas los elementos de tu visión, más probabilidades tendrás de crearlos. Se trata de crear la vida que deseas, ¡la vida de tus sueños!
- Utiliza cuantos más detalles mejor. La visión ideal sería aquella en la que puedes visualizar la vida de tus sueños desde que te levantas hasta que te acuestas. Una visión global podría ser aquella en la que te concentras exactamente en cómo te sentirías en tu vida, con quien estás, cómo te cuidas, dónde vives, etcétera.
- Utiliza el lenguaje como si tu visión transcurriera en el presente e intenta que sea positivo. No utilices «No seré» o «No tengo», sino «Soy», «Tengo» o «Elijo».
- Incluye a las personas que quieras en tu vida (personas específicas o representativas de aquellas con las que deseas pasar tu tiempo).
- Incluye las cosas que quieras tener en tu vida (la casa de tus sueños, tu propio negocio o cualquier otra cosa).

- Incluye cómo quieres ser o sentirte (por ejemplo, ser una persona: *feliz, sana, vital, sentirte ligera, estar serena, alegre, ser carismática, segura de sí misma, inteligente, amable, compasiva, paciente, etcétera*).
- Incluye lo que quieres hacer (como *viajar a tal y tal país, ser un líder, trabajar a tiempo parcial y seguir ganando tal cantidad, casarte, estar en forma, comer saludable, escribir un libro, y cosas por el estilo*).
- Emplea todos los sentidos posibles (lo que ves, saboreas, tocas, hueles y sientes).
- Sé lo más específica que puedas respecto a cómo combinas tu trabajo y tu vida personal. Estás inventando el *estilo de vida* que es más ideal para ti, no lo que consideras realista.
- Evita preocuparte por las limitaciones (es decir, «Tengo hijos, por eso no puedo vivir en un lugar soleado en invierno» o «Mi marido trabaja aquí, por lo que no puedo vivir en la ciudad de mis sueños»). Es tu hora de soñar lo que *tú* desees, no lo que crees que será mejor para todos.
- ¿Estás soñando lo bastante a lo grande? No te limites a lo que crees que es posible. Puede que ni siquiera sepas lo que es realmente posible hasta que experimentes el poder de aclarar lo que desees y lo visualices haciéndose realidad. El ejercicio del espejo y las afirmaciones para ayudarte a creer en tu visión son otra forma de potenciar el poder de este ejercicio.

Opción alternativa: el tablón de la visión

Si se te da mejor expresarte de forma visual, en vez de hacerlo por escrito, puedes utilizar un tablón de la visión. Sigue las mismas directrices que en la versión escrita. Empieza con un tablón de anuncios vacío y añade:

- Fotos tuyas y de las personas que quieres en tu vida.
- Fotos de las cosas que quieres en tu vida o que expresan cómo quieres ser o te quieres sentir. Mira en las revistas, periódicos u otras fuentes.
- Palabras: utiliza rotuladores o algún otro medio para escribir palabras que tengan algún sentido especial para ti.
- Añade fechas específicas para cuándo desees tener estas cosas en tu vida. Y recuerda, piensa a lo grande, no te preocupes por el cómo o por si podrás conseguirlo para esa fecha. ¡Es tu sueño y tú marcas los tiempos!

Coloca tu tablón de la visión en la pared de tu despacho o en tu dormitorio, en cualquier lugar donde puedas verlo a menudo. Algunas personas pegan las fotos en un diario, con lo que pueden llevarlas siempre encima. Míralo todos los días, observa los detalles y ¡ten fe en él!

**Si tienes problemas con tu visión,
reflexiona sobre estas preguntas**

¿Es la primera vez que escribes tu visión? ¿No sabes por dónde empezar? Aquí tienes algunas preguntas para aclararte:

- Si el dinero no fuera un problema y pudieras hacer lo que quisieras, ¿qué harías?
- Si tuvieras la certeza de que no puedes fracasar, ¿qué harías?
- Si alguien moviera una varita mágica y pudieras tener cualquier cosa, ¿qué sería?
- ¿Qué es lo que te apasiona?
- ¿Cómo quieres sentirte?
- ¿Cómo puedes amarte más?
- ¿Qué es lo que siempre has querido hacer?
- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Cuáles son tus intereses?
- ¿A quién admiras?
- ¿Cuáles son tus talentos? (Esto es algo que se manifiesta fácilmente porque lo haces sin darte cuenta.)
- ¿Cuáles son las cualidades, características y actitudes de las personas que quieres en tu vida?
- ¿Cómo es tu relación ideal?
- ¿Adónde quieres viajar?
- ¿Dónde quieres vivir (o cuáles serían los aspectos de tu lugar ideal para vivir)?
- ¿Cómo es tu día a día?
- ¿Cómo te ven los demás?
- ¿Cuál es tu estilo de vida ideal (combinación de trabajo y tiempo de ocio)?
- ¿Cuántos días te gustaría trabajar?

Luego está la opción de «Simplifica»: puede que prefieras que toda tu visión se reduzca a cómo quieres sentirte, sin hacer hincapié en ninguna otra cosa. En esta visión, te concentrarás en cómo quieres sentirte desde el inicio hasta el final del día, o en cómo quieres sentirte durante toda tu vida. Puede que te quieras concentrar en cómo sabrás que te sientes así. (Por ejemplo: *Siento que me amo y sé que es así porque soy amable conmigo misma. Digo sí cuando quiero decir sí y no cuando quiero decir no. Me siento bien con la forma en que hago las cosas, y lo sé porque*

tengo muy poco estrés en mi vida. Soy feliz y estoy en paz durante todo el día.)

Has completado tu visión. ¿Y ahora qué?

- Cuando hayas escrito tu visión o hayas completado tu tablón: **ponla a la vista.**
- **Lee tus palabras o contempla tu tablón de la visión por la mañana y por la noche.**
- **Plantéate meditar por la mañana y/o por la noche** para visualizarlo todo como si ya formara parte de tu vida actual. Si todavía no estás preparado para meditar o visualizar, puedes leer tu visión respirando profundo mientras lo haces. Haz la respiración abdominal, llena suavemente los pulmones de aire y siente cómo se llena tu abdomen. Si notas que lo tensas, relájalo y deja que tu respiración se expanda. Siente que la respiración llena tu cuerpo con las palabras que estás leyendo.
- **Actúa como si** ya tuvieras ahora todo lo que has visualizado. Puesto que todo es energía, de este modo estás aceptando esa energía en el presente que será la que lo atraerá en el futuro.
- **¡Créetelo!** Si te cuesta hacerlo, empieza por abrirte a la idea de creértelo, y cuando lo consigas, créetelo de verdad.
- **Abre tu mente** a las infinitas posibilidades que la Vida puede ofrecerte.
- **Actúa.** Haz cosas que te acerquen a tu visión. Haz cualquier cosa que te aporte los sentimientos, las personas o las cosas que deseas, por pequeña que sea.
- **Concéntrate en inspirarte.** Lee libros, asiste a seminarios, mira programas, escucha podcast, la radio o ¡cualquier otro programa de audio que te inspire!
- **Presta atención a lo que sucede.** Empieza a observar cuándo surgen las oportunidades que te acercan a tu visión y ¡aprovéchalas!
- **Presta atención a tus pensamientos.** Observa cuándo aparecen pensamientos negativos y limitadores y ¡bórralos de tu mente! Sustitúyelos por afirmaciones positivas o afirmaciones de tu visión.
- **Deja de dudar.** Busca pruebas de que lo que estás haciendo funciona y escríbelo en tu diario. Una prueba es algo grande o pequeño que te demuestra que te acercas a

tu visión. Puede ser que seas más feliz o estés más tranquila, o que las cosas son más fáciles para ti. Quizás te sucedan algunas cosas mágicas. Aunque te parezcan insignificantes en comparación con lo que es tu visión, siguen siendo signos de que la Vida te ama y que cuida de ti. Cuanto mejor puedas identificar las señales que recibes todos los días, menos dudarás y mayor será tu fe. Cuanto mayor sea tu fe, más fácil te será crear la vida que buscas.

— **Apunta y celebra tus resultados.** Pon notas en tu diario sobre tus progresos. Observa los milagros que se empiezan a producir en tu vida, por pequeños que sean. Anótalos para poder comparar hasta dónde has llegado. Celebra los milagros que te suceden. A veces puedes llegar a olvidarte de cómo eras, y entonces ¡tu diario te recordará cuánto has cambiado desde que tienes fe en tu capacidad para crear la vida que deseas!

2. Afirmaciones

Aquí tienes algunas afirmaciones que te ayudarán a amarte más y a amar más tu cuerpo. Elige una para empezar; cuando estés preparado podrás elegir otras. Repítelas delante del espejo. Prácticalas a lo largo del día, en cualquier momento que sientas que las necesitas.

Juicios y compasión

Empezaremos por las afirmaciones de Louise sobre los juicios y la compasión porque consideramos que las personas que juzgan a los demás suelen ser las más críticas consigo mismas. Aprender a dejar de juzgar es una gran forma de desarrollar más compasión.

Normalmente, cuando te parece que algo está mal respecto a ti o a otra persona, suele tratarse de una expresión de la individualidad. Todo ser humano es único y especial, del mismo modo que no hay dos cosas idénticas. Se supone que hemos de ser diferentes. Cuando puedas aceptar esto, la comparación y la competitividad dejarán de tener sentido en tu vida.

Afirma:

*Estoy dispuesta a liberarme de mi sentimiento
de no ser merecedora.*

Me veo a mí misma y a los demás con compasión y comprensión.

*Las personas que me rodean son proyecciones de mí.
Esto me brinda la oportunidad para crecer y cambiar.*

Siento compasión por la infancia de mis padres. Ahora sé que les escogí porque eran perfectos para lo que tenía que aprender. Les perdono y les libero y me libero de ellos.

No hay competitividad, ni comparación, puesto que todos somos diferentes y así se supone que ha de ser.

Acepto que soy un ser único y acepto que los demás también lo son. El amor a los demás llena mi vida, y me resulta fácil expresarles mi amor.

Me merezco lo mejor en la vida y ahora me autorizo amorosamente a aceptarlo.

Irradio aceptación y los demás me aman sinceramente.

Tengo el corazón abierto, me amo, amo a los demás y los demás me aman a mí.

Amar tu cuerpo

El subconsciente no tiene sentido del humor y no distingue entre verdadero o falso. Acepta lo que dices y lo da por hecho, y éste es el material que utiliza para sus construcciones. Cuando respetas estas afirmaciones, confía en que estás plantando semillas en el suelo fértil del subconsciente. Estas afirmaciones pueden ayudarte a tener el cuerpo que deseas:

Te quiero mucho, cuerpo. Amo cada centímetro de ti.

Tengo un cuerpo feliz y esbelto.

Es un gozo amarte para lograr la salud perfecta.

Me encanta mi hermosa forma.

Cuanto más amo mi cuerpo, más sano me siento.

Mi cuerpo es un gran amigo, disfrutamos de una vida maravillosa juntos.

Amo y aprecio mi hermoso cuerpo tal como es.

Me alegro de haber elegido este cuerpo porque es perfecto para mí.

Creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Estoy a salvo siendo yo misma. Soy maravillosa tal como soy.

Elijo la alegría y la autoaceptación.

Salud y nutrición

Todos tenemos ideas y hábitos en cuanto a los alimentos que comemos y nuestros pensamientos sobre la salud. Si adoptas la actitud de que eres capaz de crear hábitos saludables respecto a la comida y que confías en que puedes curarte, recibirás la información y el apoyo correcto. Si crees que algo es muy difícil, te lleva demasiado tiempo o que no se puede hacer, tu vida y tus hábitos reflejarán esa convicción. Cuando cambies y creas que se puede hacer, aparecerá la manera.

Afirma:

Hola, cuerpo, gracias por estar tan sano.

Mi salud se manifiesta fácilmente y sin esfuerzo.

Estoy curada y me siento sana.

Merezco curarme.

Mi cuerpo sabe cómo sanarse a sí mismo.

Cada día me siento más sana de todas las maneras posibles.

Me encanta elegir alimentos nutritivos y deliciosos.

*A mi cuerpo le gusta cómo elijo los alimentos perfectos
para cada comida.*

Planificar comidas saludables es maravilloso. Me lo merezco.

*Cuando me alimento con alimentos ecológicos, nutro mi cuerpo
y mi mente para el día que tengo por delante.*

Detectar problemas:

si te cuesta creerte tus afirmaciones

Muchas personas se preguntan cómo pueden repetir las afirmaciones sobre amarse a sí mismas o amar su cuerpo, si no creen en lo que están diciendo. En primer lugar, ten paciencia y sé amable contigo. Estás desenterrando años de condicionamientos negativos, y a veces hace falta tiempo y práctica para plantar nuevas semillas en un terreno fértil y renovado.

Hay algo muy sencillo que puedes hacer y es decir «Estoy abierta a amarme y a aceptarme». Si empiezas por ahí, quizás te darás cuenta de que si estás abierta a esta creencia, con el tiempo y haciendo el ejercicio del espejo podrás llegar a creértela.

Otra gran forma de empezar a ver cómo tus pensamientos pueden cambiar tu vida es despersonalizando toda la experiencia. Louise aconseja que empieces por creer que encontrarás el semáforo en verde o una buena plaza de aparcamiento. Puesto que esto no tiene nada que ver contigo personalmente, no tienes que enfrentarte a tantos

condicionamientos antiguos.

Date treinta días de práctica en concentrarte en que encontrarás el semáforo en verde cuando vas al trabajo o a hacer la compra. O concéntrate en que vas a encontrar un buen aparcamiento. Cuanto más firme sea tu creencia, observa cómo la Vida te va concediendo estas cosas. Esto es una prueba de que el pensamiento positivo funciona, y puede ayudarte a confiar en que las afirmaciones y el ejercicio del espejo pueden cambiar tu vida y tu salud de otras formas.

En el capítulo siguiente, profundizaremos sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, para que puedas crear una base sólida para tu salud.

• •

Capítulo 3

Paso 3: Conoce cómo funciona realmente tu cuerpo: el pilar de la salud

Si te preguntáramos *por qué* comes, ¿cuál sería tu respuesta?

Desde una perspectiva intelectual, es fácil comprender que los seres humanos comen para satisfacer su apetito y sustentar su cuerpo. Algunas personas incluso dirían que comen para estar sanas. Lo que quizás no sepas es que nuestras elecciones alimentarias son más complicadas de lo que piensas. Tomamos unas doscientas decisiones al día sobre los alimentos basándonos en las emociones, los hábitos, el medio ambiente, quiénes somos, con quién estamos y en la química de los alimentos (los aditivos alimentarios diseñados para que comas más).¹

«Digiero vida y asimilo todas las nuevas experiencias con tranquilidad y alegría.»

— Louise

Aunque esto pueda parecer muy complejo, vamos a intentar simplificarlo al máximo. Puesto que sólo hay una emoción, un hábito y un medio ambiente a cultivar: *amarte a ti misma*. La persona que se ama a sí misma está preparada para elegir los alimentos que más le convienen. En este capítulo vamos a explicarte cómo funciona tu cuerpo, para que puedas amarte a través de la comida más nutritiva para ti.

Dónde nos perdimos y cómo reencontrarnos

Tanto los expertos como los novatos coinciden en que comer una dieta saludable es una gran forma de sentirse de maravilla. Entonces, ¿por qué no hay más personas que hagan esto?

Si pudiéramos retroceder en el tiempo, antes de que las personas se trasladaran a

vivir a las ciudades, antes de la Revolución Industrial, cuando la gente vivía en el campo, descubriríamos que nuestros antepasados comían alimentos que procedían de la naturaleza. Nuestros antepasados de la era de la agricultura estaban conectados con la naturaleza y comían lo que cultivaban. Aprendieron a cocinar y a preparar la comida desde cero, porque sólo contaban con eso.

Reay Tannahill, en su libro *Food in History* (La comida en la historia), explica que la Revolución Industrial cambió «la faz de la Tierra». La población europea creció espectacularmente (de 180 millones de personas a 390 millones) en la década de 1800, la gente emigró a las ciudades y comenzó la crisis alimentaria.² En esa época, la sociedad estaba concentrada en la construcción de máquinas y la gente trabajaba en las fábricas, en lugar de hacerlo en el campo. Al tener menos tiempo para la tierra y menos accesibilidad a la misma, y la subsiguiente escasez alimentaria, se emplearon las máquinas para fabricar comida. Las tecnologías del enlatado, la congelación y el transporte experimentaron un gran desarrollo gracias a que las ciudades, los países y el mundo entero importaban cada vez más alimentos.

Cuando se quiso rentabilizar la comida y abaratar los costes, empezaron los primeros chanchullos. Los comerciantes aumentaban el cacao en polvo añadiéndole polvo de ladrillo. A la pimienta negra le añadían cualquier cosa, desde la cascarilla de la mostaza hasta el polvo que se recogía de barrer la tienda. Las hojas de fresno se mezclaban con las de té. En una fecha tan tardía como 1969, un fabricante italiano fue acusado de ¡fabricar «queso parmesano» con virutas de asas de paraguas!³ Tannahill lo denomina el período de «adulteración» de los alimentos, y aunque hubo muchas quejas y se crearon leyes para actuar contra esto, la crisis de tener que alimentar a una población que iba en aumento era la principal preocupación.

Aunque el gobierno británico pensaba que estaba haciendo una gran labor alimentando a los pobres, se dio cuenta de que algo no funcionaba cuando descubrieron que el 41 por ciento de los hombres llamados a filas entre 1917 y 1918 no pasaron el examen médico debido a alguna deficiencia de salud.⁴ Justo en ese momento, la nueva ciencia de la nutrición estaba descubriendo la necesidad de tomar vitaminas y minerales, pero el reto de alimentar a una creciente población y mantenerla sana, se convirtió en su propio campo de batalla y todavía lo es.

No es de extrañar que hubiera tanta confusión respecto a qué comer y cómo nutrir nuestro cuerpo. Tiempo atrás, la naturaleza era lo único que teníamos. Hoy en día seguimos teniendo esa opción, pero también tenemos lo que el científico social Claude Fischler denomina *ovnis* u «objetos no identificados».⁵ Ya no sabemos qué es lo que comemos.

La visión de Fischler está bien resumida en un artículo de Ashley Braun: «En Occidente, lo que ha pasado con la comida es que ha perdido su magia... Cuando cogemos alimentos sin pensar, sin ritual, se ha perdido el sentido... Cuando la comida se comercializa y procesa, se confina en una caja negra. Somos lo que comemos y si no sabemos lo que comemos...»⁶

Creemos que la desconexión de la comida real, natural y nutritiva nos está llevando a comer por conveniencia y apetencia, en lugar de hacerlo para conservar la salud. En el caso de las muchas personas que *coméis* para estar sanas, sabemos que los mensajes contradictorios que recibimos actualmente pueden confundirnos más que ayudarnos.

La buena noticia es que en los dos capítulos siguientes, te facilitaremos dos conceptos simples pero importantes que te ayudarán a tomar las mejores decisiones para tu salud. En este capítulo te explicaremos el funcionamiento del aparato digestivo, a fin de que veas lo milagrosamente diseñado que está nuestro cuerpo para conservar el bienestar. En el capítulo 4, te enseñaremos a escuchar a tu cuerpo, para que puedas seguir a tu propia guía interior cuando no sepas qué hacer.

Te invitamos a que en este momento pongas una de tus manos en el centro del pecho y la otra en el abdomen. Respira profundo tres veces. Dite cuánto te amas, y luego pregúntate si te mereces encontrarte lo mejor posible. Sea cual sea la respuesta, di: *Estoy dispuesta a liberarme de los patrones que me han llevado a este estado. Me merezco sanarme. Me merezco el tiempo que necesito para aprender a nutrirme. Te quiero, cuerpo.*

La mayoría no hemos aprendido a alimentarnos bien. Aprendimos a alimentarnos a través de los anuncios, de nuestras familias y de nuestros amigos. Comíamos lo que nos resultaba conveniente. Es más que probable que no nos enseñaran el funcionamiento de nuestro cuerpo y qué es lo que realmente necesita para estar en paz y equilibrado.

Una de las cosas más importantes que has de tener en cuenta en lo que respecta a tus pensamientos y lo que comes es que eso es con lo que te estás alimentando. Si albergas pensamientos que te hacen sentirte mal y comes alimentos que no te alimentan, te estás negando el amor y te estás alimentando con sufrimiento. Te mereces alimentarte con amor y descartar el sufrimiento. El sufrimiento no es el camino correcto hacia la salud o la felicidad.

Hay muchos estudios que demuestran que actos de amor como reducir el estrés, hacer ejercicio y mejorar la calidad del sueño pueden afectar positivamente en nuestra digestión. Una dieta saludable también influye positivamente en nuestra

digestión, y algo que ya no es tan conocido es que influye positivamente en nuestro cerebro, ¡incluidos nuestros estados de ánimo, memoria y fuerza de voluntad! (Más adelante, en este mismo capítulo, nos centraremos en la conexión intestino-cerebro.)

Nos gustaría enseñarte los aspectos más importantes del funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Lo haremos de la manera más sencilla posible y luego veremos algunas de las extraordinarias formas en que el cerebro y el aparato digestivo se comunican entre ellos.

La digestión: el milagro que realiza el cuerpo para nutrirte

El sistema digestivo es el único sistema del cuerpo que puede funcionar sin la ayuda del cerebro; el intestino cuenta con su propio sistema nervioso entérico, al que se suele denominar «segundo cerebro».⁷ Es uno de los sistemas más importantes que puedes conocer, porque a través del sistema digestivo obtienes todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para tener el mejor aspecto y salud posible.

El sistema digestivo, denominado también tracto gastrointestinal (tracto GI), es básicamente un tubo muscular de unos 8 a 11 metros de longitud que va desde la boca hasta el ano.⁸ Su misión es romper los alimentos que ingerimos para transformarlos en los pilares de la energía, la sanación, el crecimiento, los estados de ánimo positivos y todas las demás funciones que realiza el cuerpo. Sin embargo, un tercio o la mitad de los adultos tienen problemas digestivos, y parece que también se está convirtiendo en una epidemia entre los niños.⁹

Los síntomas relacionados con los problemas digestivos

Aunque puedas reconocer algunos de los síntomas de la mala digestión de la amplia gama existente, muchos puede que te sorprendan. Entre ellos se encuentran:¹⁰

- Alergias o sensibilidades alimentarias
- Artritis
- Colitis ulcerosa
- Diarrea
- Disbiosis (un trastorno bacteriano en el cuerpo que suele provocar síntomas digestivos, cansancio y alteraciones de los estados de ánimo.)

- Dolor abdominal
- Dolor en la espalda
- Dolores de cabeza o migrañas
- Enfermedad de Crohn
- Enfermedades autoinmunes
- Esterilidad
- Estreñimiento
- Fatiga
- Gases
- Hinchazón
- Indigestión
- Infecciones bacterianas o por hongos
- Problemas de piel
- Reflujo gastroesofágico (RGE), ardor de estómago o reflujo ácido
- Síndrome del colon irritable (SCI)
- Síndrome del intestino permeable
- Síndrome premenstrual (SPM)
- Trastornos de la memoria y del aprendizaje
- Trastornos del equilibrio y en el aparato locomotor
- Trastornos del estado de ánimo (depresión, irritabilidad y otros por el estilo)
- Trastornos del sueño

Cambiar tu estilo de vida puede mejorar tu digestión

No obstante, la gran ventaja es que cuanto más acertadas sean nuestras elecciones, ¡mejor digeriremos! Aparte de los genes, las causas más comunes de los trastornos digestivos están relacionadas con nuestro estilo de vida. Como ya hemos visto anteriormente en este libro, el trabajo de Bruce Lipton revela que los genes no son más que una plantilla, y que los cambios positivos en nuestras creencias y percepciones pueden cambiar nuestros genes. La ciencia de la epigenética también está aportando más investigaciones que demuestran que una buena nutrición puede «desactivar» la expresión negativa de los genes.¹¹

Aquí tienes algunas de las principales causas de los problemas digestivos:¹²

- Abuso del alcohol
- Deshidratación
- Estrés crónico
- Falta de ejercicio
- Infecciones
- Mala nutrición
- Medicamentos con receta y sin receta
- Poca acidez estomacal
- Predisposiciones genéticas
- Tabaquismo
- Toxinas medioambientales y alimentarias

Creemos que cuando empiezas a elegir con amor tus pensamientos y tu forma de vivir, estás sentando las bases para una salud óptima.

El cerebro: el punto de partida

Aunque muchas personas te dirán que la digestión empieza en la boca, en realidad lo hace antes del acto de comer. De hecho, empieza en el cerebro: cuando piensas en la comida, la ves o la hueles, tu cerebro manda señales al tracto digestivo que hacen que comiences a salivar, que se te contraiga el estómago y que tu páncreas segregue enzimas.¹³ Entonces, tu cuerpo ya está preparado para la digestión.

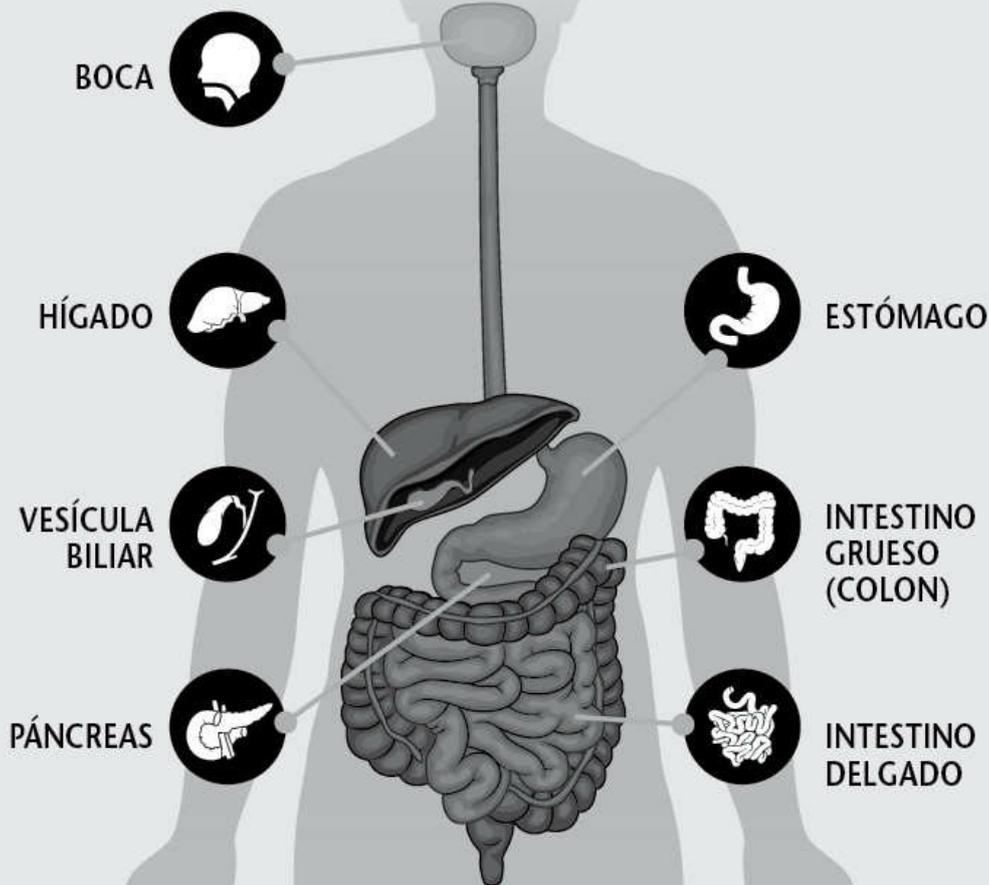
El cerebro también participa en la elección de lo que comes. Cuando eliges comida de verdad que crece en la naturaleza, le estás dando a tu cuerpo algo que entiende. (En este capítulo, hablaremos más sobre las elecciones alimentarias y la fuerza de voluntad, y en el capítulo 5 ampliaremos la información sobre cómo elegir alimentos ecológicos deliciosos que pueden ayudarte a alimentar tu cuerpo y a reforzar tu fuerza de voluntad. ¡En la Parte II, incluiremos menús y recetas para que te resulte más fácil elegir!)

Vale la pena saber lo importante que es el cerebro en el proceso digestivo. El cuerpo cree que el cerebro piensa, por lo que si te visualizas digiriendo correctamente y nutriendo a tu cuerpo, también lo estarás predisponiendo a mejorar

su salud. Al final de este capítulo hay afirmaciones y meditaciones que te ayudarán a hacer esto.

Veamos con más detalle cada parte del sistema digestivo. En la página siguiente, hemos incluido una ilustración práctica que te puede servir de referencia.

EL SISTEMA DIGESTIVO



BOCA

Al masticar, la boca segrega saliva, que contiene amilasa, una enzima que ayuda a iniciar el proceso de ruptura de los carbohidratos. Masticar bien es una forma de preparar a tu cuerpo para una buena digestión.

HÍGADO

El hígado filtra casi toda la sangre del cuerpo, crea bilis para romper las grasas, rompe las hormonas, procesa todos los nutrientes, vitaminas y minerales incluidos, y neutraliza las toxinas.

ESTÓMAGO

El estómago segrega ácido clorhídrico (para romper la comida), factor intrínseco (inicia la digestión de la vitamina B₁₂) y las enzimas digestivas, pepsina y lipasa.

VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar almacena y segrega bilis para ayudarte a digerir las grasas.

PÁNCREAS

El páncreas regula el azúcar en la sangre y segrega enzimas pancreáticas para romper los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

INTESTINO GRUESO (COLON)

Las bacterias buenas del colon controlan a las bacterias malas y favorecen el peristaltismo. Se extraen los nutrientes del quimo y el resto (heces) queda almacenado en el recto.

INTESTINO DELGADO

El intestino delgado es el responsable de la digestión y la absorción. Unas estructuras microscópicas filiformes denominadas vellosidades intestinales producen enzimas para romper los alimentos y absorber los nutrientes.

La boca

Cuando tomas la decisión de comer algo, entra por tu boca. Recuerda que masticar bien la comida hasta convertirla en una masa es una forma de cuidar tu estómago, porque le entregas la comida de la mejor manera para que pueda digerirla. Cuando te tragas la comida o no la masticas bien, estás perjudicando a tu estómago porque le estás mandando trozos de alimentos que son demasiado grandes. Si tienes indigestión, gases, hinchazón, eructos o ardor de estómago, puede que tengas que cambiar tu masticación.

Aunque puede que hayas oído decir a muchos expertos que deberías masticar entre quince y cuarenta veces los alimentos antes de tragártelos, lo más importante es que te concentres en masticarlos lo bastante para tragarte la comida sin problemas. Con el tiempo, cuando hayas aprendido a ser consciente mientras comes, descubrirás cuál es la cantidad correcta de masticaciones para tu digestión.

Al masticar, la boca segrega saliva, que contiene amilasa, una enzima que ayuda a iniciar el proceso de ruptura de los carbohidratos. La saliva también te limpia la boca y los dientes, y le indica a las glándulas paratiroides (en la mandíbula detrás de las orejas) que segreguen las hormonas, que a su vez indicarán a la glándula timo que prepare al sistema inmunitario.¹⁴

Recuerda que tu salud dental y de las encías es importante para una buena digestión. Cuando tienes los dientes sanos, tienes más zona de superficie para masticar mejor. Además, cuando eliges alimentos sanos, también mejora la salud dental.¹⁵

Alerta sanitaria: amalgamas de plata y mercurio y elección de un dentista holístico

Te recomendamos que vayas a un dentista holístico que entienda que de la salud de tu boca depende la salud del resto de tu cuerpo. Este tipo de dentista puede ayudarte a tomar decisiones para la salud de tus dientes y encías, y si te tiene que hacer empastes, poner coronas o algún otro trabajo dental, te ayudará a elegir los materiales más compatibles con tu cuerpo.

Si todavía llevas amalgamas de mercurio (plata), como muchas personas hoy en día, y tienes problemas de salud, un dentista holístico puede explicarte las ventajas de eliminarlas. La odontología convencional no sabía que los empastes de mercurio podían perjudicar la salud de las personas, aunque el debate sobre el mercurio sigue abierto, cada vez hay más estudios que revelan lo que los dentistas y médicos holísticos sabían desde hacía tiempo: los empastes de mercurio de las madres pueden afectar la salud de los recién nacidos,¹⁶ también pueden ocasionar enfermedades autoinmunes, fatiga crónica y otros problemas de salud.¹⁷ El debate llegó a un punto crítico en octubre de 2013, cuando se firmó el Tratado Internacional sobre el Mercurio y se llegó a un

acuerdo internacional para que en el año 2020¹⁸ se dejaran de utilizar definitivamente las amalgamas y otros productos que contuvieran mercurio en todo el mundo.

Para encontrar a un dentista holístico, aquí tienes algunos consejos:

—**Pide a amigos, familiares o profesionales de la salud que estén concienciados sobre la salud** que te recomienden a alguien.

—**Utiliza Internet.** Busca dentistas holísticos por Internet e información en grupos sociales, foros y páginas de opiniones que se preocupen por la salud, sobre la calidad de los profesionales de tu área. También hay directorios *online* donde puedes encontrar dentistas holísticos, como: Mercury Safe Dentistry, International Academy of Oral Medicine & Toxicology, International Academy of Biological Dentistry & Medicine, Holistic Dental Association, American Academy of Craniofacial Pain, y los dentistas recomendados por la Weston A. Price Foundation.

—**Pide hora con el dentista** y habla con él para ver si está dispuesto a hacer lo que le pides y a atender tus preocupaciones. ¿Responde a tus preguntas? ¿Tiene en cuenta tu salud general (no sólo la de tu boca)? ¿Te trata como a un igual en lo que respecta a tu salud?

—**Analiza sus métodos y recomendaciones.** Los dentistas verdaderamente holísticos no utilizan amalgama (empastes de mercurio), no fomentan el uso del flúor, buscan otras alternativas antes de ponerte coronas y prefieren los implantes a hacer endodoncias. Los dentistas holísticos utilizan rayos X digitales o coloración dental para la detección de las caries para evitar la radiación. Si es necesario algún tipo de cirugía, suelen recomendar terapias naturales para facilitarla, como tomar vitamina C, el drenaje linfático y una dieta desintoxicante. Muchas veces también te recetarán remedios naturales u homeopáticos para el dolor.

—**Pero, ante todo, escucha a tu voz interior.** Asegúrate de que te sientes cómoda con la profesional y con las soluciones que te propone. Heather tuvo una experiencia con un dentista holístico nuevo que le sugirió una cirugía muy invasiva para corregir su oclusión dental, masticar mejor y mejorar su digestión, pero a ella no le convenció. Otro especialista le dijo que puesto que su digestión había mejorado gracias a los cambios positivos que había hecho en su alimentación y estilo de vida, la oclusión dental probablemente no era la causa de su historial de problemas digestivos. Por el contrario, le dio la opción de no hacer nada si así lo deseaba, y que respetara la capacidad de adaptación de su cuerpo. Tras haber valorado los pros y los contras de la cirugía dental invasiva, al final decidió seguir su intuición interior e ir al dentista que estaba dispuesto a trabajar de acuerdo con su filosofía de la medicina natural, en vez de recurrir a la cirugía.

Puede que elijas otra opción diferente a la de Heather. No se trata de la elección en sí misma, sino de conectar con tu sabiduría interior. Te recomendamos que indagues por tu cuenta y que busques una segunda o tercera opinión en lo que respecta a tu salud, pero confía siempre en lo que te dice tu voz interior.

Desde el esófago hasta el estómago

Cuando tragas, la comida baja por el esófago, que es como un tubo. Si los alimentos son demasiado grandes o secos, se pueden quedar atascados por el camino. En el fondo del esófago hay una válvula protectora (el esfínter esofágico o cardias), que lo protege de los ácidos estomacales y se abre durante la peristalsis, que es el movimiento ondulado que impulsa la comida hacia el estómago.¹⁹

Los problemas más habituales que se pueden producir en esta fase de la digestión son dificultad para tragar, reflujo ácido o ardor. Estos síntomas pueden deberse a

una variedad de causas, incluida la hernia de hiato, que es cuando un órgano, generalmente el estómago, se asoma por la apertura del diafragma.²⁰ (En el capítulo 6 ofrecemos algunos remedios para el reflujo gastroesofágico. Al final de este capítulo también hay algunos ejercicios que puedes hacer para facilitar todo tu proceso digestivo.)

A continuación, un poco más arriba, en el lado izquierdo de la parte superior del abdomen, debajo del corazón, se encuentra el estómago. El estómago segrega ácido clorhídrico, que ayuda a romper los alimentos hasta convertirlos en una masa de la consistencia de una sopa (denominada quimo) y mata las bacterias de los alimentos. También segrega factor intrínseco (que empieza con la digestión de la vitamina B₁₂), y las enzimas digestivas pepsina (para descomponer las proteínas en aminoácidos) y lipasa (para la digestión de las grasas). Por último, el estómago produce una barrera de moco para protegerse del ácido estomacal.

Los problemas de salud habituales relacionados con el estómago suelen ser debidos a la insuficiencia de ácido estomacal. Curiosamente, las úlceras pueden deberse a esa insuficiencia de ácido, no al exceso. (En el capítulo 6 te enseñaremos a hacer un test de acidez estomacal, y te daremos consejos para que mejores tu digestión.) Existen una serie de razones, entre las que se incluyen una mala dieta y el envejecimiento, por las que el cuerpo puede dejar de producir suficiente ácido estomacal y factor intrínseco. Sin suficiente factor intrínseco, el cuerpo no puede digerir, ni asimilar la vitamina B₁₂. Los síntomas suelen ser: depresión, problemas de memoria, demencia, falta de energía, hormigueo en las extremidades, trastornos del sistema nervioso y otros (véase «La vitamina B₁₂: “La llave maestra”», en la página siguiente).

Si quieres mejorar tu digestión una de las cosas que puedes hacer es reducir tu estrés, especialmente durante las comidas. El estrés interrumpe la digestión y alarga el tiempo que está la comida en el estómago, lo que puede predisponer a posibles trastornos intestinales. Normalmente, la comida permanece en el estómago de dos a cuatro horas, luego se vierte en el intestino delgado a través de la válvula pilórica.

La vitamina B₁₂: «La llave maestra»

Aunque todos los nutrientes son importantes, algunos destacan por el número de sistemas corporales que se benefician de ellos. Uno de ellos es la vitamina B₁₂ (conocida también como cobalamina). La B₁₂ debe su estatus de llave maestra, otorgado por los investigadores, a que desempeña un papel funcional en una larga lista de sistemas de órganos y se puede utilizar para corregir problemas originados por otras causas, aunque los niveles de B₁₂ de una persona sean correctos.²¹

Algunos profesionales de la medicina empiezan a llamar a la deficiencia de B₁₂ la epidemia silenciosa, porque incluso con un nivel bajo normal pueden aparecer síntomas. Un estudio sobre los niveles de B₁₂ realizado por la Universidad de Tufts, donde participaron sujetos de edades comprendidas entre los veintiséis y los ochenta y tres años, reveló que casi el 40 por ciento de los participantes tenía un nivel «bajo normal», el 16 por ciento casi tenía una deficiencia, y el 9 por ciento la tenía.²²

Aunque tener la B₁₂ baja y deficiencia de B₁₂ puede producirse a cualquier edad, es más habitual entre las personas mayores, los veganos y los vegetarianos. Se calcula que casi el 80 por ciento de los veganos y casi el 50 por ciento de los vegetarianos a largo plazo, que no toman suplementos de B₁₂, padecen una deficiencia de esta vitamina.²³

Las personas que tienen trastornos alimentarios, anemia, enfermedades autoinmunes, esterilidad, diabetes o alcoholismo —o las que tienen problemas en el intestino, como el síndrome de colon irritable, Crohn, insuficiencia de ácido estomacal o las personas que toman antiácidos— es probable que tengan la B₁₂ baja o bien incluso una deficiencia.²⁴

Algunos síntomas de deficiencia de B₁₂ son:²⁵

- Accidentes cerebrovasculares o ataques isquémicos transitorios (AIT o «miniderrames cerebrales»)
- Acúfenos
- Ataques cardíacos, enfermedades coronarias o insuficiencia cardíaca congestiva
- Cambios en la visión o afeción del nervio óptico
- Debilidad generalizada (brazos o piernas débiles, dificultad para caminar)
- Diarrea o estreñimiento
- Dolor gástrico (mala digestión, sensación de hinchazón o de plenitud)
- Embolismo pulmonar
- Encanecimiento prematuro
- Esterilidad
- Fatiga crónica
- Incontinencia
- Osteoporosis
- Palpitaciones
- Parálisis
- Pérdida del apetito, pérdida de peso o anorexia
- Respiración superficial
- Sensaciones anormales (temblor, hormigueo, entumecimiento, espasmos musculares)
- Trastornos anímicos (depresión, irritabilidad, apatía, paranoia)
- Trastornos de la memoria y demencia
- Trombosis venosa profunda
- Vitiligo

Si sospechas que puedes tener una deficiencia de B₁₂ habla con tu médico. Ten presente que puede que los médicos no reconozcan la importancia de la prueba de la B₁₂, así que tal vez tengas que ir a un médico naturópata. La prueba del ácido urinario metilmalónico (AMM) es la mejor que te puedes hacer, si decides someterte a alguna. También has de tener en cuenta que algunas personas tienen ciertas mutaciones genéticas que afectan negativamente a la metilación (una función corporal esencial que ayuda a que todos los sistemas funcionen correctamente) y que esto podría dar falsos negativos o falsos positivos en el nivel de B₁₂ debido a lo que algunos llaman la «trampa del metil». Lo que importa es que si crees que puedes tener una deficiencia de esta vitamina, vayas a un profesional que pueda indicarte las pruebas que has de realizar, que interprete los resultados cotejándolos con tus síntomas y que te recete suplementos adecuados.

Si necesitas suplementos, te recomendamos que revises las formas activas de la B₁₂: metilcobalamina y adenosilcobalamina (también llamado dibencozida). Estas formas son las más biodisponibles y se pueden obtener en formato sublingual o en inyectables (cuando escribimos este libro, la adenosilcobalamina ya no se comercializaba en inyectables, pero puede que se vuelva a comercializar en el futuro).

Como las dosis pueden variar de una persona a otra (algunas personas han de empezar con dosis bajas y despacio, mientras que otras necesitan dosis más altas), te recomendamos que vayas a un profesional experimentado en identificar el tipo y la dosis de B₁₂ que le conviene a cada paciente.

El intestino delgado: la fábrica del cuerpo

Cuando el estómago vierte los alimentos parcialmente digeridos en el intestino delgado, se adentra en el duodeno, los primeros 30 centímetros, de aproximadamente los 6 metros que mide el intestino delgado. El intestino delgado es como una fábrica, que se encarga de la digestión y de la absorción. Las estructuras microscópicas filiformes denominadas vellosidades intestinales son los trabajadores de esta fábrica, producen enzimas para seguir rompiendo los alimentos, absorber los nutrientes que necesitamos y bloquear los que no necesitamos.²⁶

La pared del intestino delgado es como un portero: permite la entrada del agua y de ciertos nutrientes e impide la de sustancias nocivas. Una mala dieta, los medicamentos y una proliferación bacteriana o fúngica pueden dañar sus paredes, provocando el síndrome del intestino permeable. Los síntomas del intestino permeable son variados, pero abarcan desde las sensibilidades alimentarias, alergias, dolores de cabeza o migrañas, artritis, eccemas, urticarias hasta la fatiga crónica.²⁷

El páncreas, el hígado y la vesícula biliar: las tres estrellas del intestino delgado

Aunque el 90 por ciento de la digestión tiene lugar en el intestino delgado, hay tres grandes estrellas que juegan un papel muy importante:

— El **páncreas** está situado en la zona posterior del abdomen, en parte detrás del estómago y en parte parcialmente conectado con el duodeno del intestino delgado. A medida que la comida va pasando del estómago al intestino delgado, el páncreas va segregando bicarbonato de soda (como la levadura en polvo) para neutralizar el ácido antes de que entre en el intestino delgado. A partir de allí, segrega enzimas pancreáticas: proteasa (rompe las proteínas), amilasa (rompe los carbohidratos) y lipasa (rompe las grasas). Si no tienes suficientes enzimas pancreáticas, puede que tengas deficiencias nutricionales, como una deficiencia de B₁₂. El páncreas también regula el azúcar en sangre segregando las hormonas glucagón e insulina. Si este

sistema está alterado se puede desarrollar diabetes.

Los síntomas que pueden indicar problemas de páncreas son: dolor que irradia hacia la espalda, náuseas, vómitos, fiebre, aumento de la frecuencia cardíaca, pérdida del apetito, hinchazón, heces fétidas o grasas (que tienen un aspecto oleoso y puede que floten).^{28,29}

— El **hígado** pesa aproximadamente 1,360 kilos y se encuentra a la derecha de la zona superior del abdomen, debajo del diafragma. Es el órgano glándula más grande de nuestro organismo, y se podría decir que es el que más trabaja del sistema digestivo, ya que realiza más de quinientas funciones conocidas para conservar tu salud.

El hígado es el órgano favorito de Ahlea, y desempeña las siguientes funciones: filtrar casi toda la sangre del cuerpo; crea bilis para romper las grasas; rompe las hormonas; procesa todos los nutrientes, incluidas las vitaminas y los minerales; y neutraliza toxinas. Este burro de carga nos quiere tanto que fabrica hasta trece mil sustancias químicas y dos mil sistemas de enzimas, y puede perder hasta el 70 por ciento de sus funciones sin dar muestras de enfermedad.³⁰

El hígado neutraliza todas las toxinas que puede, y lo que no puede neutralizar queda almacenado en el lóbulo inferior del mismo y en otros tejidos del cuerpo. Por eso recomendamos su limpieza regular (en el capítulo 6 te daremos algunos consejos sobre cómo hacerlo).

Algunos signos de trastornos del hígado son: adicción a sustancias como la nicotina, el alcohol o alimentos a los que eres alérgico; cambios en la piel (como una coloración amarillenta, prurito e inflamación), orina (cambia a un tono oscuro) o heces (pálidas, sanguinolentas o negras como el alquitrán); cansancio; debilidad, o dolor abdominal (retortijones, gases y presión).³¹

— Debajo del hígado se encuentra la **vesícula biliar**, un pequeño órgano en forma de pera que almacena y segrega bilis para que digieras las grasas. Los síntomas más comunes que indican que tu vesícula biliar necesita amor son: cálculos biliares, dolor después de comer (especialmente grasas procesadas o fritos), síntomas leves de dolor abdominal que pueden irradiar hacia la parte superior de la espalda o los hombros, sabor amargo en la boca, moqueo nasal constante, dolor de pies, llagas en la lengua, prurito rectal o descamación en las palmas de las manos.³²

El intestino grueso (colon): el receptor

El intestino grueso mide de 1 metro a 1,5 metros de largo, asciende por el costado derecho de la zona inferior del abdomen, luego lo atraviesa transversalmente para descender por el costado izquierdo. El intestino delgado vierte agua, fibra y bacterias en el intestino grueso, donde se extraerá el 80 por ciento del agua, que volverá al torrente sanguíneo y se formarán las heces.

El colon está lleno de bacterias buenas (flora bacteriana), que mantienen a raya a las bacterias nocivas y favorecen la peristalsis, el movimiento que hace que el quimo, o los alimentos parcialmente digeridos, lleguen hasta el colon. Se extraerán los nutrientes del quimo y la materia restante (heces) quedarán almacenadas en el recto. Cuando hay suficientes heces en el recto, los esfínteres se relajan y notas el movimiento intestinal. (Véase el recuadro de la página siguiente para saber más sobre cómo han de ser unas heces sanas, los síntomas del estreñimiento y el sentido metafísico de las heces.)

Puede haber problemas en el colon si el quimo llega muy rápidamente al mismo, provocando diarrea, o si las heces permanecen demasiado tiempo en el colon, provocando estreñimiento. La diarrea y el estreñimiento podrían considerarse las dos caras de la misma moneda, ya que si alguien tiene estreñimiento crónico y se compactan las heces en el colon, sólo podrán atravesarlo las heces sueltas, que se manifestarán como diarrea. Otros trastornos asociados con el colon son: proliferación bacteriana, diverticulitis, síndrome de colon irritable, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del colon inflamado, hemorroides y parásitos.³³

Un vistazo a las heces

Casi el 80 por ciento de las personas padecen estreñimiento en algún momento de su vida.³⁴ Lo que algunas personas o profesionales de la salud consideran «normal» en lo que respecta al número de defecaciones varía mucho, desde tres veces al día hasta tres veces a la semana.

Lo que realmente importa es el hecho de que lo que comes ha de salir. Si tienes estreñimiento, ¿cómo te sientes? Aunque en algunas personas puede que no provoque síntomas, es bastante habitual tener algunos de los que mencionamos a continuación: hinchazón, dolor abdominal o retortijones, gases fétidos, irritabilidad, cansancio o apatía, dificultad para expulsar los gases, sangrado rectal, cambios en el apetito o vómito.³⁵

La realidad es que tú eres quien vive en tu cuerpo y quien sabe cuándo no estás cómoda o algo no va bien. (Te animamos a que confíes en ti misma en lo que respecta a cómo te sientes. En el capítulo 4 te enseñaremos cómo hacerlo.)

Afortunadamente, hay algunos signos que puedes observar si no estás segura de cómo han de ser unas heces normales. Echa un vistazo a las listas que vienen a continuación para estar más informada.^{36,37,38}

Aspecto de unas heces normales:

- Color marrón.
- Bien formadas, en forma de plátano con una punta al final.
- De consistencia tipo pasta de dientes y bien hidratadas.
- Son expulsadas fácilmente sin esfuerzo ni malestar.

Aspecto de unas heces anormales:

- Heces finas del grosor de un lápiz, sueltas como una sopa de guisantes, duras, con grumos o en forma de bolitas.
- Blandas, con olor fétido y que se quedan enganchadas en las paredes del váter.
- Con un moco blanquinoso.
- Que se expulsan con dificultad o malestar.
- Sensación de no haber evacuado lo suficiente.
- Pálidas, amarillentas, verdosas, negras o rojas.
- Sensación de que has de manipular manualmente tu abdomen para expulsarlas.
- Sensación de tener bloqueado el colon.
- Sentir que tienes que sacarte las heces con los dedos.
- Comida por digerir en las heces.

Nota: en la ilustración [ver aquí](#), las heces de tipo 4 son el ejemplo de cómo deberían ser unas heces normales. La escala de la forma de las heces de Bristol se creó como un instrumento para ayudar a valorar la salud intestinal. Puede ser útil para identificar la rapidez con la que tus heces se mueven a través de tu colon y, por consiguiente, si tienes tendencia a la diarrea o al estreñimiento. Los dos primeros tipos de heces indican estreñimiento; los tipos 3 y 4 indican un tránsito más normal, siendo las del tipo 4 las que pasan con mayor facilidad; y las de los tipos del 5 al 7 indican más una tendencia hacia la diarrea. Aunque esta escala no es una prueba definitiva de la salud digestiva, puede aportarnos información importante sobre nutrición y estilo de vida.^{39,40}

Las heces no son más que uno de los signos del estado de salud de tu sistema digestivo. Los consejos típicos para mejorar la salud de tus heces y de tu sistema digestivo se basan en el abecé de la salud: comer más fibra, beber mucha agua, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, y reducir el estrés. Seguro que estaremos de acuerdo en que son unas buenas directrices, ¡a lo que hemos de sumar el prestar atención a tus pensamientos y hacer el ejercicio del espejo! Sin embargo, hay otros aspectos que pueden poner en peligro nuestra salud digestiva, como ya hemos visto. Los ejercicios al final de este capítulo, junto con los del resto del libro, te proporcionarán muchas formas de mejorar tu salud digestiva, incluida la de tus heces.

El significado metafísico de las heces

Cuando a Louise le pidieron que explicara el significado metafísico de las heces, respondió:

Los intestinos o las heces nos indican cómo vivimos. En la vida todo se reduce a: ingerir vida, asimilar lo que nos beneficia, y deshacernos o liberarnos de lo que ya no necesitamos.

Cuando la ingesta, asimilación y eliminación siguen el orden divino correcto, me siento de maravilla. Nada sienta mejor que una buena cagada. Luego tiramos de la cadena y ¡se va para no regresar! Así es como actúa la naturaleza. No sé de nadie que haya intentado ir a la cloaca a recuperar sus excrementos.

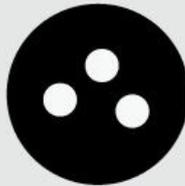
Ojalá pudiéramos hacer lo mismo con todas nuestras experiencias. Ingerirlas, asimilarlas, eliminarlas y ¡tirar de la cadena! ¿Cuántas veces removemos la basura de nuestro pasado, intentamos revivir una situación para rehacerla cuando ya no existe en nuestra vida?

Cuando me doy cuenta de que estoy haciendo esto, me digo: «Louise, ¡tira de la cadena!» y vuelvo al *presente*. La acción está en el presente.

LA ESCALA DE LA FORMA DE LAS HECES DE BRISTOL

¿CUÁL ES EL ASPECTO DE UNAS HECES SANAS?

TIPO 1



Bolitas duras como frutos secos (difíciles de evacuar).

TIPO 2



Con forma de salchicha con bultos irregulares.

TIPO 3



Como una salchicha con grietas superficiales.

IDEAL →

TIPO 4



Con forma de salchicha o serpiente, lisas y blandas

TIPO 5



Grumos blandos con bordes bien definidos.

TIPO 6



Trozos blandos con bordes mal definidos, heces deshechas.

TIPO 7



Heces acuosas, sin elementos sólidos. Totalmente líquidas.

Trabajar con el ejército de amor de tu cuerpo

Vale la pena recordar que el 70 por ciento de nuestro sistema inmunitario se encuentra en el intestino. No es de extrañar si tenemos en cuenta la cantidad de toxinas que pasan por nuestro sistema digestivo. ¡Nuestro milagroso cuerpo ha sido diseñado para mantenernos fuertes y sanas!

Nuestro tejido linfoide asociado al intestino (GALT, por sus siglas en inglés) es como un ejército de amor que protege nuestro cuerpo. Cuando Ahlea trabaja con personas con deficiencia inmunitaria, puede escuchar que su GALT se siente como si fueran «soldados solitarios y sin equipo». Una dieta y un estilo de vida saludables es lo que nos permite facilitar el trabajo al GALT y a todo el sistema digestivo. ¡Imagina cuánta energía te quedaría si pudieran descansar de ese duro trabajo!

Desde nuestros órganos digestivos hasta los 100 billones de bacterias que viven en nuestro intestino, nuestro cuerpo está diseñado para trabajar en perfecta armonía. Con el tiempo, los estilos de vida modernos nos han llevado a estar más ocupados, a tener más estrés, a estar más expuestos a las toxinas, a dormir menos, y a seguir una dieta cargada de comida rápida o comida práctica procesada.

No está mal vivir en el mundo moderno. Lo que está mal es dejar que la prisa, la conveniencia y los miedos del mundo moderno nos desconecten de nuestro cuerpo. Por ejemplo, si quieres tomarte un descanso, pero sientes que has de esforzarte para seguir y «acabar» una semana difícil por miedo a las consecuencias, tendrás que desconectarte de la súplica de descanso que te está pidiendo tu cuerpo.

Lo cierto es que los seres humanos tenemos necesidades y que vivimos en un mundo que suele pedirnos que las dejemos a un lado y que sigamos adelante. Al cabo de un tiempo, tenemos miedo de que si escuchamos a nuestro cuerpo, suframos algún revés económico, social, de salud, profesional o en nuestras relaciones. Por desgracia, muchas veces vivimos condicionadas por nuestro temor a lo que puede suceder.

A la mayoría no nos han enseñado a escuchar a nuestro cuerpo y a tener en cuenta su sabiduría interior, por lo tanto, no confiamos en él. Aunque hablaremos de este tema más adelante, ahora queremos recalcar algo importante: cuando dejas de escuchar a tu cuerpo o a tu voz interior, pasas de vivir en armonía a la desarmonía. Es difícil que seas capaz de tomar decisiones amables para ti cuando ni siquiera sabes lo que te está pidiendo tu cuerpo. Cuando se trata de elegir alimentos, lo más fácil es seguir las señales obvias, como los antojos, la necesidad de ir rápido (comida rápida y procesada), o desconectar de la experiencia sensorial de la comida (comer haciendo otras cosas).

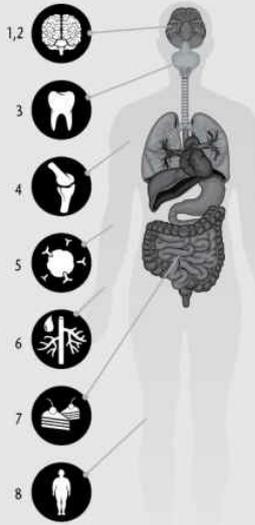
Estas conductas te predisponen a seguir una dieta poco nutritiva, a comer en exceso y a caer en el ciclo vicioso de los antojos. Lo que sucede en el interior de tu cuerpo es aún peor: tus órganos no saben qué hacer con las sustancias químicas de los alimentos procesados; tu cuerpo puede padecer una deficiencia debido a la carencia de nutrientes reales y utilizables; y los síntomas como cansancio, dolor articular, irritabilidad, depresión y aumento de peso se convierten en la única forma que tiene de comunicarse contigo.

Si nos adentramos más en nuestro sistema digestivo, veremos que las bacterias del intestino —que en su día estaban sanas y trabajaban en equipo para proporcionarnos todo lo que necesitábamos para nuestro bienestar— están librando una batalla contra las sustancias químicas «sucedáneas de alimentos» porque no saben qué hacer con ellas. Las chicas buenas empiezan a caer en combate, las malas se hacen con el mando y se crea un estado de disbiosis (ausencia de armonía). A las bacterias malas les encanta el azúcar porque las ayuda a crecer y a hacerse fuertes. Les encanta que la «casa esté en desorden» para poder campar a su antojo, y a medida que empiezan a hacer de las suyas en nuestro sistema, vamos perdiendo el control, nos falta fuerza de voluntad y perdemos la capacidad para saber lo que hemos de comer y cómo podemos curarnos.

¿Has ordenado alguna vez tu despacho y luego te has dado cuenta de que trabajas mejor, o has limpiado una habitación y te has sentido más feliz? Si no tienes claro qué camino seguir, o te ves incapaz de adoptar hábitos saludables, hacer limpieza en tu dieta es un gran punto de partida, porque con ello estás limpiando tu sistema digestivo y favorecerás la proliferación de las bacterias buenas.

HAZTE UN FAVOR: ¡TIRA ESAS NOCIVAS BEBIDAS CARBONATADAS Y ENERGÉTICAS!

Aunque las investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas saben que las bebidas carbonatadas no son buenas para la salud, las estadísticas de ventas indican que siguen comprándolas.



1. EL CEREBRO Y LA SALUD MENTAL

Un estudio realizado con adolescentes reveló que el consumo de bebidas energéticas estaba asociado a la mala salud mental, la depresión y al abuso de sustancias.

2. EL HUMOR Y LA MEMORIA

Los edulcorantes artificiales provocan pánico, ansiedad e irritabilidad. El consumo de bebidas energéticas se ha asociado al insomnio.

3. LOS DIENTES

Los elevados niveles de ácido y azúcar de las bebidas carbonatadas y energéticas provocan caries dental.

4. LOS HUESOS

El ácido fosfórico del azúcar puede contribuir a reducir la densidad ósea.

5. EL DETERIORO CELULAR

Las bebidas carbonatadas contienen benzoato de sodio y benzoato de potasio, que son unos conservantes que deterioran las células y contribuyen al asma y a los trastornos alérgicos.

6. EL AZÚCAR EN SANGRE

El subidón y la bajada rápida de azúcar que provocan afecta negativamente al humor, al apetito y a la fuerza de voluntad.

7. LOS ANTOJOS

Los edulcorantes artificiales de los refrescos con gas pueden provocar la pérdida de la apetencia por los alimentos naturales y aumentar el deseo de tomar comida basura.

8. EL AUMENTO DE PESO

«En el supuesto de que no se cambie nada en la dieta, una persona que consume una lata de cola al día aumenta 6,5 kilos al año, sólo por las calorías», dice el doctor Christopher Ockme, profesor adjunto de pediatría y medicina para adolescentes de la Facultad de Medicina Isahn del Hospital Monte Sinai. Los investigadores de la Universidad de Yale descubrieron que las personas comían más cuando bebían más refrescos. Los estudios demuestran que el consumo regular de bebidas carbonatadas puede conducir a: **34%** de aumento del riesgo de padecer síndrome metabólico. **26%** de aumento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. **75%** de aumento del riesgo en las mujeres de padecer gota.

Haz un acto de amor hacia ti mismo: una cosa que puedes hacer es sustituir las bebidas carbonatadas y bebidas energéticas por alimentos que nutran tu cuerpo y tu mente. En el capítulo 6 exponemos ideas para aumentar la energía por medios naturales, y en nuestra sección de recetas damos algunas ideas para sustituir las bebidas carbonatadas por otras más saludables.

Cómo afectan en tu salud las bebidas carbonatadas y energéticas



La venta de bebidas energéticas va en aumento: se calcula que en 2013, sólo en Estados Unidos, los fabricantes obtuvieron unos ingresos de **20 mil millones de dólares**.

Casi el **50 por ciento** de los estadounidenses bebe una media de **624 millilitros de bebidas carbonatadas** al día, e incluso con el descenso que se ha producido en las ventas debido a que se asocia con la obesidad, se espera que éstas aumenten hasta un **17 por ciento** más al final de la década.

9. EL CORAZÓN

Se ha descubierto que la deshidratación y el consumo de cafeína a través de las bebidas carbonatadas aumentan la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Las bebidas energéticas no son buenas para el corazón. Su consumo se asocia a: palpitaciones, aumento de la frecuencia cardíaca e hipertensión, ataque cardíaco e incluso la muerte. El consumo de bebidas carbonatadas light se asocia al aumento del colesterol.

10. EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

El consumo de bebidas carbonatadas se asocia a un mayor riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares.

11. EL HÍGADO

Los investigadores han descubierto que el mayor consumo de bebidas carbonatadas se asocia al aumento de la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

12. EL SISTEMA DIGESTIVO

Las bebidas carbonatadas y los sopes de maíz ricos en fructosa contribuyen a la formación de gases en el tracto digestivo, provocando hinchazón, eructos, dolor abdominal y flatulencia.

13. LOS INTESTINOS

Los edulcorantes artificiales de la cola light pueden reducir el número de bacterias amigas en el intestino.

14. LOS RIÑONES

Un estudio de la Universidad de Harvard reveló que el consumo de bebidas carbonatadas perjudicaba la función renal, concretamente si se bebían más de dos refrescos al día.

15. EL SISTEMA REPRODUCTOR

Las latas que contienen los refrescos carbonatados pueden desprender BPA (bisfenol A), que es un disruptor endocrino responsable de los problemas del aparato reproductor, y esta sustancia se ingiere al beber el producto.

FUENTES

National Institutes of Health. «Gas in the Digestive Tract». National Digestive Diseases Information Clearinghouse. Web. 24 de abril de 2014. Bray, George A., Nelson, Samara Joy, Popkin, Barry M. «Consumption of High-Fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity». The American Journal of Clinical Nutrition. 2006; vol. 73, no. 4, pp. 537-543. Web. 24 de abril de 2014. Bradbury, Stuart. «Chug». Diet soda doesn't help you lose weight. USA Today. 10 de julio de 2012. Web. 24 de abril de 2014. University of Waterloo. «Energy drinks linked to teen health risks». ScienceDaily. 8 de marzo de 2014. Web. 24 de abril de 2014. Eble, Marie. «Energy drinks alter heart function, study shows». Medical News Today. Medscape.com, Web. 2 de diciembre de 2013. Web. 24 de abril de 2014. Benowitz y otros. «Soda consumption and the risk of stroke in men and women». The American Journal of Clinical Nutrition. 2012; Web. 24 de abril de 2014. Saad, Lydia. «Nearly Half of Americans Drink Soda Daily». Gallup. Washington, Calif., 23 de julio de 2012. Web. 24 de abril de 2014. Team, Tobi. «The Coke And Bull Story: Why Soda Sales For The Company Could Improve». Forbes. 24 de febrero de 2014. Web. 24 de abril de 2014. Galland, Marily. «7 Side Effects of Drinking Diet Soda». Yahoo! Health. Prevention Magazine. 17 de septiembre de 2012. Web. 24 de abril de 2014. Harvard School of Public Health. «Soft Drinks and Disease». Harvard School of Public Health. Web. 24 de abril de 2014. Shan, Cina. «Soda and Osteoporosis: Is There a Connection?». Osteoporosis Health Center. WebMD. 2007. Web. 24 de abril de 2014. Abadi, Ali y otros. «Soft drink consumption is associated with fatty liver free disease independent of metabolic syndrome». Journal of Hepatology 51 (2009) pp. 918-924. Archivo en PDF.

La salud digestiva: cuerpos que pasan hambre, estando llenos de comida

En el proceso digestivo para una buena salud hay tres pasos importantes:

1. Los alimentos se han de romper en nutrientes.
2. Los nutrientes han de ser absorbidos y asimilados.
3. Los desechos han de ser eliminados.

Cuando tu dieta se basa principalmente en alimentos procesados, estás predisponiendo a tu cuerpo a que tenga dificultades en los tres pasos del proceso digestivo. Con el tiempo puede padecer una deficiencia de los nutrientes que necesita para estar fuerte, tener energía y ser feliz. Los músculos pueden perder su tono, puede que necesites bebidas energéticas o cafeína para aguantar todo el día y que tengas antojos o cambios de humor. Si esto progresa puede llegar a manifestarse

en forma de dolores, trastornos del sueño, estrés constante o «nervios de punta», y aumento de peso.

¿Sabías que los antojos y comer en exceso pueden ser signos de que tu cuerpo está pasando hambre? Ahora puedes empezar a entender que la deficiencia de nutrientes está relacionada con el aumento de peso. No obstante, recuerda que el peso por sí solo no es un indicador de la salud digestiva.

Supongamos que comes sano, pero que tienes problemas con los pasos dos y tres de la digestión, clara señal de que puedes tener algún trastorno en el sistema digestivo. El hecho de seguir una dieta saludable es una hermosa demostración de autoestima, pero puede que tengas que profundizar más concentrándote en mejorar la absorción, la asimilación y la eliminación. Lee las historias de los casos de clientes de este capítulo para descubrir qué han hecho otras personas para mejorar su digestión. ¡Esto te ayudará a seguir manteniendo los hábitos saludables que iniciaste!

Los síntomas de que puedes tener problemas en el segundo y el tercer paso (y que puedes tener disbiosis o malabsorción) son:

- Antojos constantes (especialmente, por los hidratos de carbono)
- Azúcar bajo en sangre o hipoglucemia
- Cambios en las heces (véase «Un vistazo a las heces», y concretamente «La escala de la forma de las heces de Bristol», que hemos visto anteriormente, para identificar tu tipo de movimiento intestinal que puede indicarte tu problema digestivo)
- Cansancio
- Diarrea
- Dolor abdominal y retortijones
- Dolor en las articulaciones
- Estreñimiento
- Gases, incluidos los que no puedes sacar y son dolorosos
- Problemas en la piel (acné, eccema, psoriasis o erupciones)
- Siempre tienes hambre
- Síndrome de colon irritable
- Te han diagnosticado parásitos, proliferación fúngica o bacteriana (cándidas, proliferación bacteriana en el intestino delgado [SIBO, por sus siglas en inglés], *Clostridium difficile*, y otras similares)

- Tener hambre y sentirte llena simultáneamente
- Trastornos alimentarios
- Trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad, apatía o irritabilidad)
- Úlceras

Dondequiera que estés en tu viaje hacia la salud digestiva, en los capítulos 5 y 6 tendremos alguna solución para ti. Por el momento, quédate con la sección de «Hazte un favor» que también hemos visto en este capítulo para ver cómo le afectan las bebidas carbonatadas a tu cuerpo. La soda está cargada de productos químicos que tu sistema digestivo no entiende. Verás claramente qué le sucede a tu cuerpo cuando ingieres las sustancias químicas nocivas de los alimentos y bebidas procesados.

La metilación: un proceso bioquímico esencial para tu salud

Es fácil ver que la digestión es un proceso muy importante para mantener la mente y el cuerpo sanos y fuertes. Otra función vital aunque menos conocida de nuestro cuerpo es la metilación. Según el doctor Mark Hyman, la metilación es un proceso bioquímico que tiene lugar miles de millones de veces por segundo, afecta a prácticamente todos los sistemas del cuerpo humano y es esencial para la salud y la longevidad.⁴¹

Ya hemos visto el trabajo de Bruce Lipton sobre la epigenética, que prueba que el medio ambiente y la percepción pueden cambiar nuestros genes. Algunos médicos se refieren a la epigenética como «una segunda oportunidad que permite al cuerpo realizar cambios en sus genes», y esta segunda oportunidad es posible gracias a la metilación.⁴²

La metilación es un conjunto de procesos que trabajan al unísono para darle a nuestro organismo todo lo que necesita para lograr una salud óptima del cuerpo y del cerebro. Es fácil entender la razón cuando sabes que la metilación participa en procesos tan importantes como: la expresión de los genes, la generación de energía, el estado de ánimo y las sustancias químicas del estrés en el cerebro, la digestión, la desintoxicación, el funcionamiento del sistema nervioso, la movilización de la grasa y el colesterol, el control y la producción hormonal, la respuesta alérgica, la función celular, la regulación de la homocisteína, y la producción y reparación de las

proteínas (incluidos el colágeno y la elastina).⁴³

El doctor Hyman y otros expertos dicen que los problemas de metilación pueden contribuir a una extensa gama de disfunciones, aparentemente no relacionadas entre sí: defectos congénitos (como la espina bífida y el síndrome de Down), aborto, diabetes, osteoporosis, disbiosis intestinal, fibromialgia, cáncer, depresión, y otros trastornos anímicos, y las adicciones.^{44,45}

Uno de los defectos de la metilación más conocidos es la deficiencia del gen MTHFR, que son las siglas de metilen-tetrahidrofolato reductasa. Se calcula que la deficiencia del gen MTHFR afecta a más del 40 por ciento de la población, pero también hay varios defectos más que desempeñan una función importante en los problemas de metilación.⁴⁶ Si tú o un ser querido padece una patología crónica, enfermedad autoinmune, adicción, autismo, o si observas que no mejoras a pesar de todos tus esfuerzos, te recomiendo que te hagas un análisis de patrones de metilación. A las mujeres que desean concebir les recomendamos hacerse este análisis. La mejor forma de hacerlo es recurriendo a un médico que esté familiarizado con el MTHFR y los riesgos asociados al ciclo de metilación. Tu médico puede recomendarte un análisis de sangre del ciclo de metilación o un análisis de la saliva que puedes gestionar personalmente mandando un correo electrónico a 23andMe.com.

El informe que recibirás de 23andMe es un análisis genético que te dará información sobre tus antepasados y otros aspectos del ADN, incluidos tus genes de metilación. Tendrás que trabajar con un médico o especialista cualificado que pueda interpretar los resultados, porque lo que 23andMe proporciona son «datos de salud en bruto», lo que significa que verás un puñado de letras y números (como «rs4477212»). Con los datos en bruto es muy difícil que una persona desconocedora del tema pueda hacer nada, de modo que hay empresas como LiveWello (LiveWello.com) que han desarrollado aplicaciones *online* para que puedas introducir los datos de 23andMe y obtener un informe algo más organizado.

Aunque hay muchas personas que optan por esta vía para hacerse su prueba genética, los datos que recibirás seguirán siendo confusos. Si tienes estudios de ciencias o eres una ávida investigadora, podrás descubrir muchas cosas sobre tu salud genética con una combinación de un test de saliva de 23andMe y un informe de LiveWello. Sin embargo, seguirás necesitando a un profesional para que pueda interpretar los datos y te prepare un protocolo de salud, nutrición y estilo de vida naturales, basado en tu mapa genético y en tus síntomas. (Para encontrar una lista de profesionales en todo el mundo que entiendan el MTHFR y sus complicaciones de metilación asociadas, entra en la web del doctor Ben Lynch, MTHFR.net, y

selecciona «busca un médico».)

Recuerda que tus genes no son más que posibilidades, ¡no decretos sobre tu buena o mala salud!

La dieta, los pensamientos y el estilo de vida pueden afectar positivamente en la metilación

La metilación es un tema interesante y bastante nuevo en los círculos médicos y sanitarios. Principalmente, trata de los defectos genéticos y sobre cómo resolver la expresión de los genes o sus síntomas. Lo más fascinante es que para la mayoría de las personas con problemas de metilación, la receta es «curar su intestino». Una dieta saludable es una de las formas más importantes de ayudar a la metilación. Y muchas personas con problemas de metilación también tienen problemas digestivos.

No te sorprenderá oír recomendaciones adicionales para mejorar la metilación: dormir mucho, reducir el estrés, hacer ejercicio... lo «básico» que llevamos oyendo durante años, independientemente de cuáles hayan sido las últimas tendencias.

Ahora, también hay suplementos de vitaminas y minerales, pero hay muy pocos medicamentos que se puedan recetar para esto. Ello nos alegra porque el deseo de mejorar la metilación puede animar a la medicina convencional a recurrir a las recomendaciones sobre nutrición y estilo de vida que ya han demostrado su eficacia, en vez de recetar medicamentos farmacéuticos. Aunque no nos extrañaría que la industria farmacéutica empezara a fabricar medicamentos para mejorar la metilación, estamos entusiasmadas al ver que cada vez más científicos y médicos dicen a sus pacientes que la dieta y el estilo de vida pueden mejorar radicalmente su salud. Aunque no es muy habitual encontrar doctores en medicina que ayuden a sus pacientes a corregir enfermedades asociadas con los defectos de metilación, es una especialidad que se está extendiendo. Estos profesionales están encantados con el éxito que tienen sus pacientes con todos los suplementos naturales, la nutrición y los cambios en el estilo de vida, como reducir el estrés.

Incluso hay científicos que hablan del trabajo de Bruce Lipton y que han adoptado una actitud mental más positiva para mejorar la metilación.⁴⁷

Además de los genes, esto es lo que afecta a la metilación

Es importante que todo el mundo entienda que las alteraciones en la metilación pueden deberse a razones ajenas a una expresión genética. Por ejemplo, los siguientes factores también contribuyen a los trastornos de la metilación:⁴⁸

- Mala dieta
- Mala salud intestinal (deficiencia de ácido estomacal, malabsorción de los alimentos/nutrientes).
- Tabaquismo.
- Abuso del alcohol.
- Medicamentos (píldoras anticonceptivas, bloqueadores de los ácidos, medicación para la hipertensión, medicamentos contra el cáncer, la artritis y enfermedades autoinmunes).
- El cáncer, los problemas renales y el hipotiroidismo.
- El embarazo.
- Las toxinas (en los alimentos, el agua y el medio ambiente).
- El estrés (el estrés crónico puede afectar incluso a los genes de generaciones futuras).⁴⁹

¡La metilación es una razón más para que conviertas tu relación con la salud en la historia de amor más grande de tu vida! La ciencia sigue dándonos cada vez más pruebas de que la alimentación sana y los pensamientos sanos son la clave del bienestar.

¿Por qué ahora? Los alimentos procesados tienen un efecto negativo sobre la metilación

Ahora que ya sabes que una mala dieta puede afectar negativamente a la metilación, te hablaremos de una pieza más interesante en este rompecabezas. En 1998, el gobierno de Estados Unidos dictaminó que se agregara ácido fólico (folato sintético o vitamina B₉) a la harina y a otros cereales procesados y productos derivados de los mismos. El gobierno aplicó esta normativa porque las deficiencias de folato de las mujeres embarazadas tenían como consecuencia que dieran a luz a bebés con defectos del tubo neural, como la espina bífida.⁵⁰ Aunque las estadísticas de los defectos del tubo neural empezaron a descender, comenzaron a aumentar otros problemas de metilación que parecían no tener ninguna relación, porque en aquellos tiempos nadie conocía la existencia del gen MTHFR. Si estás entre el 40 por ciento de las personas que tienen deficiencia del gen MTHFR, es muy probable que no puedas romper el ácido fólico.

En algunos estudios recientes con mujeres que tomaron ácido fólico (folato

sintético) y comieron alimentos enriquecidos con el mismo (harina procesada y productos de cereales), se observó que el 78 por ciento de las participantes no podía metabolizar el ácido fólico.⁵¹

No poder metabolizar el ácido fólico provoca los siguientes síntomas:⁵²

- Deficiencia del sistema inmunitario.
- Anemia, problemas de memoria y trastornos cognitivos debidos a la deficiencia de B₁₂ que queda enmascarada porque los niveles de folato están demasiado altos.
- Mayor incidencia y desarrollo de ciertos tipos de cáncer.
- Defectos del tubo neural. *(Sí, el ácido fólico que se añadió a los productos de cereales procesados puede aumentar los defectos del tubo neural en bebés que tengan deficiencia del gen MTHFR. Esto es un problema para las mujeres que no saben que tienen esta deficiencia del gen MTHFR y les recetan suplementos de ácido fólico durante su embarazo.)*

La Food and Drug Administration (FDA, Agencia de Alimentos y Medicamentos) de Estados Unidos tiene unas directrices respecto a la cantidad de ácido fólico que se puede consumir en los alimentos procesados, pero no es probable que el ciudadano medio sepa cuáles son, ni que sea consciente de cuánto ingiere a lo largo del día. Además, si se toma un suplemento de complejo vitamínico B, un multivitamínico o cualquier otro suplemento que contenga «ácido fólico», y tiene una deficiencia del gen MTHFR, no hará más que agravar el problema.

Te recomendamos que evites el ácido fólico y los suplementos que lo contengan, y que te concentres en ingerir el folato a través de verduras saludables (lechuga roma, perejil, berza, espinacas, hojas de mostaza y hojas de nabo), espárragos, lentejas, coliflor y remolacha.⁵³

Algunas personas necesitarán algún suplemento debido al embarazo o a problemas intestinales; en ese caso, la forma activa del folato, el metilfolato, es más recomendable que el ácido fólico, puesto que las personas que tienen una deficiencia del MTHFR pueden procesarlo. Busca, sobre todo, suplementos de metilfolato como: L-5-MTHF (es importante evitar las mezclas racémicas R), Quatrefolic (en forma de glucosamina), Metafolin (en forma de calcio), L-Methylfolate, y 6(S)-5-Methylfolato.⁵⁴

Te recomendamos que indagues meticulosamente y/o que trabajes con un profesional cualificado antes de iniciar cualquier tratamiento para la metilación.

Cuando tu cuerpo vuelva a metilar, puede que aparezcan síntomas o tengas que hacer algunos ajustes, y te será útil tener a alguien que te guíe para modificar el tratamiento.

La dieta, los pensamientos y el estilo de vida pueden afectar positivamente a tu digestión

Louise, en su clásico *Usted puede sanar su vida*, planteó una pregunta importante respecto a los problemas de estómago y de digestión: «¿Qué o a quién no puedes tragar? ¿Qué te revuelve el estómago?» Louise nos ha enseñado durante décadas que existe una conexión entre la digestión y la forma en que digerimos la vida.

Piénsalo un momento. ¿Te gusta tu vida? ¿Confías en ella? Cuando tienes miedo de tu vida es que no la estás digiriendo. Si te preocupa el futuro o lamentas tu pasado, y estás siempre con una larga lista de cosas pendientes entre manos que no te deja tiempo para relajarte. Si sientes que no tienes a nadie que te apoye, o si llenas tu tiempo trabajando —aunque te guste tu trabajo— y no te relajas y te diviertes, es probable que no estés digiriendo la vida.

La primera vez que Heather fue al supermercado de productos naturales con Louise, mientras se dirigían hacia el ascensor con su carro de la compra, en el que sólo había unas pocas bolsas, ella le preguntó: «¿Te parece que dejemos el carro y llevemos las bolsas a mano?» Louise la miró y le respondió sonriendo: «Llevemos el carro. No tengo ganas de sufrir». En ese momento Heather se dio cuenta de que su hábito de «cargar» con las cosas iba más allá de cargar las bolsas del supermercado, lo que se reflejaba en su forma de afrontar la vida. Gracias a esta sencilla y profunda respuesta de Louise, Heather se dio cuenta de que podía elegir el camino sencillo, en vez del que exigía más fuerza y energía... o sufrimiento.

¿Cuándo puedes hacer que la vida sea más fácil para ti? ¿Cuándo estás eligiendo cargar con pesadas bolsas, en vez de llevar el carro de la compra y flotar?

Respira profundo varias veces y pregúntate lo siguiente: «¿Me siento a salvo? ¿Es la vida segura para mí? ¿Me estoy dando lo que necesito? ¿Estoy diciendo sí para complacer a los demás cuando quiero decir no? ¿Cómo me estoy negando a mí misma?» Reflexiona sobre estas preguntas durante unos minutos y escribe las respuestas.

¿Recuerdas el ejercicio de la visión del capítulo 2? Es una forma estupenda de crear un estilo de vida equilibrado, con más de lo que realmente deseas en tu vida, a

la vez que te desprendes de lo que menos quieres. Al final de este capítulo encontrarás afirmaciones, y te recomendamos que sigas haciendo el ejercicio del espejo para que puedas aprender a amarte profundamente y a confiar en que la Vida cuidará de ti. Este paso te ayudará mucho a sanar tu digestión.

La conexión cuerpo-mente: la salud digestiva y tu cerebro

¿Has tenido alguna vez una intuición visceral? ¿Has notado la sensación de un cosquilleo en el estómago? Si es así, has experimentado la conexión cerebro-intestino. Antes algunos expertos creían que los temas mentales se tenían que tratar separadamente de los intestinales, pero las investigaciones están demostrando que si deseas mejorar tu estado de ánimo, memoria y funcionamiento mental, tienes que tener en cuenta el estado de tu intestino.

Hay una buena razón para ello. Se remonta nada menos que al momento de la concepción, a la etapa embrional. Durante esta etapa, una parte de tejido embrionario se separa del resto para convertirse en el cerebro (el sistema nervioso central, que es el cerebro y la médula espinal) y la otra parte se convierte en el intestino (el sistema digestivo y su sistema nervioso entérico).⁵⁵ El nervio vago conecta el cerebro con el intestino, como si fuera una línea telefónica, transmite mensajes desde el cerebro al intestino y viceversa. Así es también como se comunican las bacterias del intestino con el cerebro.

Michael Gershon, catedrático y director del departamento de patología y biología celular de la Universidad de Columbia, es pionero en la investigación sobre el cerebro del intestino o el sistema nervioso entérico (SNE). Aquí tenemos algunos hechos clave:^{56,57}

- El sistema nervioso entérico forma parte de todo el tracto digestivo, desde la boca hasta el ano.
- Depende de más de treinta neurotransmisores, que en muchos casos crea, que son *idénticos* a los del cerebro. (La serotonina es una de ellos.)
- Aproximadamente, entre el 70 y el 80 por ciento del sistema inmunitario se encuentra en el intestino. Esto tiene su lógica puesto que el sistema digestivo tiene que hacer un gran trabajo. Ingiere alimentos, agua y bacterias del exterior y las transforma en nutrientes para el crecimiento, reparación y mantenimiento del cuerpo

humano. Ésta es la verdadera definición de la máxima: «Somos lo que comemos».

- Aproximadamente, el 90 por ciento de la serotonina se encuentra en el intestino. La serotonina ayuda a regular el humor, el sueño y el aprendizaje, y puede influir en tu felicidad y autoestima. La serotonina también desempeña un papel esencial en la digestión ayudando a secretar enzimas que te ayudarán a digerir la comida.
- El intestino envía señales al cerebro que influyen directamente en los sentimientos de tristeza o estrés, influyen incluso en el aprendizaje, la memoria y la capacidad para tomar decisiones. Las emociones del cerebro, a su vez, afectan a nuestro tracto digestivo. La ira, la ansiedad, la tristeza, la alegría y otras emociones pueden desencadenar los síntomas en el intestino.

Actualmente, hay cada vez más estudios que demuestran que la alimentación influye en los estados de ánimo y que la salud intestinal repercute mucho en algunas enfermedades como la osteoporosis, el autismo, la depresión y las enfermedades autoinmunes.

Aquí tienes los tres estudios que destacan la conexión intestino-cerebro:

1. Lo que te llevas a la boca puede cambiar tu estado de ánimo. Un estudio realizado por científicos belgas reveló que comer grasas tiene el poder de elevar nuestro estado de ánimo y hacernos más felices.⁵⁸ Ésta es la razón por la que las personas recurren a la comida nostálgica cuando están tristes.

2. El estrés crónico puede generar antojos intestino-cerebro. Los estudios con ratones demuestran que los animales que se encuentran bajo un estrés social crónico (como traumas por abusos o *bullying*) prefieren alimentos ricos en grasas y calorías, y se engordan más que los que están menos estresados.⁵⁹ Además, los investigadores descubrieron que era el intestino el que le decía al cerebro lo que tenía que comer, no a la inversa. Cuando el cerebro está estresado produce la hormona ghrelin, que estimula el apetito. La ghrelin hace que la comida sea más apetecible para el cerebro, especialmente cuando es rica en grasas y calorías.

3. Tu dieta influye en tus bacterias intestinales y las bacterias intestinales buenas influyen en tu cerebro. Según los neurocientíficos, las bacterias intestinales beneficiosas del intestino, que reciben el nombre de «microbioma intestinal», actúan como auxiliares del ADN. Básicamente, lo que comes controla la formación de tus bacterias buenas, y estas bacterias pueden alterar el funcionamiento de tus genes. Es decir, si sigues una dieta que favorece la proliferación de bacterias buenas, éstas

pueden influir en que tengas un cuerpo sano, independientemente de tu predisposición genética.⁶⁰

Otra lección importante de los estudios de la neurociencia es que las bacterias del intestino siempre se están comunicando con el cerebro. El microbioma intestinal influye en el tipo de conexión que ha tenido con el cerebro desde la infancia hasta la madurez, conjuntamente con los estados de ánimo, la capacidad de aprendizaje, la memoria y la forma de afrontar el estrés. Cuando el microbioma intestinal está sano, envía señales de felicidad al cerebro, cuando no lo está, puede enviarle señales de ansiedad. El descubrimiento de este lenguaje de señalizaciones ha hecho que los neurocientíficos hayan empezado a investigar cómo manipular la flora intestinal para tratar los trastornos relacionados con el estado de ánimo y el estrés, como la depresión, el síndrome de colon irritable y la enfermedad intestinal inflamatoria.⁶¹ En otras palabras, que lo que comes importa. Lo que digieres o absorbes importa. Tu intestino es responsable de tus sentimientos, de tu conducta, de las cosas que te interesan, de si duermes bien o mal, de tu salud general y de cómo disfrutas de la vida. Cuando cuidas tu intestino, estás cuidando todo tu cuerpo.

Alcanzar tus objetivos: cómo influye tu intestino en tu fuerza de voluntad

Durante muchos años, Louise ha enseñado que todo se basa en los pensamientos y en la comida. Siempre ha conocido intuitivamente la conexión intestino-cerebro, porque la experimentó personalmente cuando cambió su dieta. Cuando alguien le dice: «Me cuesta repetir mis afirmaciones. Me parece que no me funcionan, ¿qué puedo hacer?», responde ella: «¿Qué has comido para desayunar?» (¡Ya te puedes imaginar la cara de sorpresa!)

Lo que sucede a continuación es que se entabla una interesante conversación sobre el efecto que tiene el cambio de dieta en las personas, sobre cómo puede ayudarlas a optimizar su bienestar. Influye en su forma de pensar, en sus sentimientos, en su capacidad de concentración y en su felicidad. ¿Y adivinas en qué más influye? En su fuerza de voluntad.

Si quieres conseguir algo, recuerda que tu intestino desempeña un papel primordial en tus pensamientos.

La fuerza de voluntad es uno de los temas más estudiados en las ciencias sociales,

ya que los expertos creen que, además de la inteligencia, es una de las cualidades más importantes para lograr tener éxito en la vida. La fuerza de voluntad se define como autocontrol o capacidad para superar las tentaciones que podrían alejarte de tus metas.

En una encuesta sobre el estrés en Estados Unidos, realizada en 2011, el 27 por ciento de los encuestados sentían que su falta de fuerza de voluntad era el obstáculo más importante para realizar cambios positivos.⁶² En otro estudio independiente, en el que se encuestó a más de un millón de personas, les preguntaron sobre las virtudes que creían que poseían, y la fuerza de voluntad estaba en último lugar.⁶³

En el libro *La fuerza de voluntad. Redescubriendo la mayor fuerza humana*, el psicólogo Roy F. Baumeister investigó cómo se podía reforzar la fuerza de voluntad. Descubrió que la fuerza de voluntad no es únicamente esa cualidad elusiva privilegio sólo de unos pocos. De hecho, es algo que todos tenemos, pero que se ha de alimentar, y que igual que un músculo, se ha de ejercitar.

La fuerza de voluntad se ha de alimentar porque —curiosamente— depende del azúcar en sangre. Si tu nivel de azúcar en sangre es bajo, te falta fuerza de voluntad; si es estable, tienes más fuerza de voluntad. Imagina las implicaciones que tiene eso para las personas que hacen dieta privándose de ciertos alimentos, aunque noten las señales de hambre que les manda su cuerpo. El nivel de azúcar en sangre baja cuando tenemos hambre, por consiguiente, si comes cuando tienes hambre y normalizas tus niveles de azúcar es más probable que tengas más fuerza de voluntad.⁶⁴ Baumeister hace hincapié en que lo que comes sí importa. Si comes alimentos dulces que disparan el azúcar, no estás ayudando a tu fuerza de voluntad; de hecho, es más un «subidón y un bajón». Tu nivel de azúcar puede venirse abajo después de un pico, y lo mismo sucede con tu fuerza de voluntad.

Ahora bien, recuerda que si tienes malabsorción o disbiosis intestinal, puedes tener problemas de azúcar en sangre aunque hagas una dieta saludable y comas regularmente varias veces al día. A medida que vaya mejorando tu digestión, es probable que observes que se va reforzando tu fuerza de voluntad.

No obstante, el azúcar en sangre no es el único factor que influye en la fuerza de voluntad. Baumeister dice que la fuerza de voluntad es como un músculo que se ha de ejercitar para desarrollar su fuerza, pero el riesgo está en que utilizas ese «músculo» para tomar decisiones. Por lo tanto, si has de tomar muchas decisiones respecto a si vas a ceder o no a la tentación, es probable que fatigues el músculo y pierda fuerza.

Los investigadores alemanes descubrieron que las personas pasaban al menos

cuatro horas al día resistiéndose a sus tentaciones para lograr sus metas. La tentación más común a la que se resistían era la de comer. Después, venía la de dormir, la de hacer una pausa para distraerse, y el deseo de navegar por la red.⁶⁵ Cuando los sujetos de este estudio intentaron resistirse a las tentaciones, sólo lo consiguieron la mitad de las veces. Por este motivo, Baumeister y sus colaboradores observaron que las personas que más triunfaban eran las que tenían la capacidad de planificar sus vidas para evitar tentaciones. Un ejemplo era tener comida sana en casa: al no tener comida basura a mano, tenían menos tentaciones que superar y podían conservar su músculo de la fuerza de voluntad intacto para casos de verdadera necesidad.

Comida y peso: cómo pasar a la modalidad de estar delgada

En el capítulo 2 dijimos que el peso no era el principal indicador de la salud; sin embargo, sabemos que hay muchas personas que se esfuerzan por conseguir un peso saludable. Una de las cosas que has aprendido en este capítulo es que un cuerpo privado de alimentos reales y saludables puede padecer antojos y comer en exceso, lo que le conducirá al aumento de peso. Y negarte la comida cuando tienes hambre, especialmente si haces una dieta de restricción de calorías, puede acabar con tu fuerza de voluntad e iniciar un círculo vicioso.

¿Qué hemos de hacer para adelgazar espontáneamente? El primer paso es amarnos y amar nuestro cuerpo tal como es, como ya hemos visto antes. Otro paso importante es comer los alimentos que realmente necesite tu cuerpo para su buen funcionamiento. Es decir, tomar decisiones sobre tu salud se basa en una combinación de escuchar a tu cuerpo y elegir alimentos ecológicos y reales que satisfagan sus necesidades.

Cuando cuentas calorías y sigues las reglas, estás escuchando a las demás personas, no a tu cuerpo. No estás teniendo en cuenta las situaciones especiales en las que se encuentra tu cuerpo, que pueden estar exigiendo mayor o menor cantidad de comida según el día. Contar calorías y pesar la comida también puede iniciar un círculo vicioso de autocrítica si comes más de lo que se «suponía» que habías de comer.

Cuando Heather se estaba recuperando de su bulimia, tuvo que aprender a confiar en su cuerpo y en su apetito. Antes de su recuperación, contaba minuciosamente las calorías y seguía todas las directrices para estar en forma y delgada. Tenía la

sensación de estar en una cárcel, siempre estaba comprobando que lo que hiciera fuera correcto. Cuando se recuperó, empezó a escuchar a su cuerpo. Al principio, debido a su problema de malabsorción y a sus trastornos digestivos, tenía mucha hambre. Tenía alteraciones del azúcar en sangre, por lo que comía más que nunca. En realidad, tenía tanta hambre que estaba preocupada. Le parecía que estaba volviendo a descontrolarse con la comida, que no tenía «válvula de cierre» que le indicara cuándo parar. No obstante, como sabía que estaba alimentándose de forma saludable, decidió confiar en su cuerpo y ver qué sucedía. Estaba convencida de que si no aprendía a confiar en su cuerpo, nunca descubriría de qué era capaz. Las afirmaciones y el ejercicio del espejo fueron fundamentales para que aprendiera a confiar en el proceso.

De hecho, tardó unos dos años en normalizar su apetito. Tras una década y media de bulimia, su intestino necesitaba recuperarse, tenía que estabilizar sus niveles de azúcar y equilibrar las hormonas que indicaban el apetito y la saciedad. En ese tiempo engordó un poco, pero como había investigado sobre el proceso de sanación, sabía que era un período de recuperación metabólica normal.

La doctora Diana Schwarzbein, en su libro *The Schwarzbein Principle II* [El principio Schwarzbein II], explica que cuando tu metabolismo está alterado, es probable que durante el proceso de sanación engordes unos kilos. También dice que cuanto más saludable sea nuestra alimentación, más favoreceremos la recuperación de nuestro metabolismo y más fácilmente conseguiremos la composición ideal de nuestro cuerpo.⁶⁶ Heather, al haber trascendido las limitaciones de las calorías y las reglas, empezó a sentirse libre para dejarse guiar por su apetito natural y por su cuerpo.

Cuando las mujeres tienen un hijo, muchas veces se sienten presionadas a adelgazar enseguida. Esta imposición puede dañar su metabolismo. Desde la concepción hasta el nacimiento, el cuerpo femenino sufre muchos cambios, que afectan a todos los sistemas corporales. Cuando nace el bebé, las madres suelen dormir menos y se concentran en cuidar de ese precioso ser las veinticuatro horas del día.

En la medicina china uno de los conceptos clave de la digestión y del peso saludable es el chi, que significa energía. La cantidad de chi que necesita cada cuerpo varía según la persona, y el de algunas mujeres debe de tener alguna buena razón para perder peso más lentamente después del parto: como conservar el chi y tener mejor salud en el futuro.

Ahlea, que era muy consciente de esto, se concentró en comer bien y en reforzar

su energía después de dar a luz. En vez de ceder a las presiones externas de la sociedad para adelgazar, hizo sus afirmaciones y se concentró en el milagro de que su cuerpo estuviera produciendo leche para alimentar a su bebé y de seguir estando sana después de pasar muchas noches medio en vela amamantando. Ella se fue adelgazando espontáneamente, y esto le permitió valorar su cuerpo en vez de sentirse a disgusto con él.

El quid de la cuestión es que el cuerpo es muy misterioso y milagroso. Cuando lo amas y eres amable en tus elecciones, éste responde a su debido tiempo con una salud buena, duradera y sostenible, y con un cuerpo más esbelto. Veamos el tema de hacer ejercicio. Cuando empiezas a hacer ejercicio, hay un período de tiempo en que tu cuerpo está creando masa muscular antes de desprenderse del exceso de grasa. En esa etapa, puedes notar que la ropa te aprieta y que te estás engordando. Si te asustas, puede que tomes medidas drásticas o dejes de hacer ejercicio, y no permitirás que tu cuerpo se equilibre y llegue a estar más delgado que nunca.

Recuerda, *nunca uses tu cuerpo como diana de tu autodesprecio*. Todo lo contrario, mírate con amor. Louise nos enseña que tener sobrepeso indica una necesidad de protección; una persona con sobrepeso intenta protegerse de que la hieran, de los desaires, de las críticas, de los abusos, de la sexualidad o de las insinuaciones sexuales, y de la vida en general. Louise observó en su propia vida que cuando se sentía insegura e incómoda, engordaba unos kilos, y cuando desaparecía la amenaza, los perdía. Se dio cuenta de que luchar contra los kilos era una pérdida de tiempo y de energía, y durante décadas ha observado cómo las personas prueban diferentes dietas de moda y fracasan.

Los ejercicios del final de este capítulo te ofrecen soluciones mejores. Amarte, sentirte a salvo, confiar en tu cuerpo y confiar en el proceso de la vida, todo esto te ayudará a tomar las decisiones correctas para tu cuerpo.

Casos de clientes

La facultad de Ahlea de poder escuchar al cuerpo y a los órganos le ha permitido ver, oír y sentir lo que está sucediendo en el cuerpo de sus clientes cuando no han tomado decisiones correctas respecto a la comida, sus pensamientos, y su estilo de vida. Algunos de los patrones más comunes que ve son los siguientes:

- El hígado queda como engullido dentro del diafragma y se reseca en su esfuerzo por realizar su trabajo. Cuando el hígado se reseca, crea sequedad en el

duodeno (los 30 primeros centímetros del intestino delgado), circunstancia que sobrecarga el proceso digestivo.

- Los esfínteres (los anillos musculares que se encargan de abrir y cerrar una zona de paso en el sistema digestivo, como en el estómago y el ano) suelen retener cosas, pierden su habilidad natural para dejar que la materia digestiva fluya fácilmente por el cuerpo (por ejemplo, se puede producir reflujo ácido cuando el esfínter esofágico inferior pierde su capacidad de funcionar adecuadamente).
- Las heces se endurecen, se secan y se impactan en el colon, lo que puede provocar estreñimiento y proliferación bacteriana.

Los cuerpos de las personas responden positivamente tanto al trabajo que hace Ahlea como a las decisiones amables que ésta les ha enseñado a tomar. Ha observado que tras diez sesiones los cuerpos de sus clientas empiezan a recuperarse y a prosperar. El cuerpo es milagroso, y ha podido comprobar lo bien que responde cuando es escuchado y tratado con amor.

A través de las historias que vienen a continuación podrás ver cómo responde el sistema digestivo a los alimentos, los pensamientos y los cambios de estilo de vida amables.

Carter: depresión, trastorno del humor y fatiga crónica

Carter, un hombre de más de setenta años, fue a la consulta de Ahlea por depresión, altibajos en el estado de ánimo y fatiga crónica. Por lo demás, gozaba de una salud razonablemente buena, pero quería encontrarse mejor y envejecer con salud. Su dieta era bastante saludable, así que Ahlea escuchó sus órganos, descubrió lo que necesitaba su cuerpo, y se concentró en suplementar su nutrición con hierbas y un programa de ejercicios que le ayudarían energéticamente y estructuralmente.

Carter estaba entusiasmado con la idea de hacer cambios, mejoró mucho, se sentía más feliz, con más energía y desarrolló más fuerza física y tono muscular. La gente le decía que se le veía más sano que nunca. No obstante, todavía le quedaban algunos altibajos emocionales que quería corregir.

Puesto que Ahlea y Heather se consultan entre ellas muchos de sus casos, creyeron que sería una buena idea que Carter se hiciera un análisis del ciclo de metilación. Como esto no sólo sirve para descifrar las causas de algunos estados de ánimo, creyeron que sería útil para diseñar un protocolo para una longevidad saludable. El análisis genético reveló que Carter tenía una deficiencia de MTHFR. Con algunos

cambios dietéticos y unas vitaminas, minerales y hierbas, Carter pudo suavizar estas oscilaciones anímicas. Sus amigos y familiares observaron los cambios enseguida y estaban entusiasmados con sus progresos.

Carter es un buen ejemplo de que una tendencia genética que se manifiesta a través de los síntomas se puede cambiar gracias a la buena nutrición, corrección del estilo de vida y suplementos.

Becky: trastorno bipolar

Becky, una mujer de cincuenta y tantos fue a la consulta de Heather porque le acababan de diagnosticar que tenía trastorno bipolar, un trastorno emocional grave que se manifiesta con fases de subidones y bajones emocionales, energéticos y de actividad.

Becky tomaba tres medicamentos distintos y era vegana. Admitía su adicción al trabajo y que tenía muy poco tiempo para cocinar, por lo que su dieta incluía mucho pan y comida basura. Además de sus síntomas anímicos tenía hinchazón, muchos gases, estreñimiento, síndrome premenstrual agudo, se daba atracones de comer y tenía poca energía. De hecho, había perdido la esperanza porque pensaba que el problema estaba en su mente, y que tendría que vivir con sus síntomas bipolares el resto de sus días.

Heather le habló de las investigaciones de la doctora Natasha Campbell-McBride, que han revelado que las personas con trastorno bipolar, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, esquizofrenia y trastorno obsesivo-compulsivo padecen problemas digestivos. También le habló de las últimas investigaciones sobre la relación entre el trastorno bipolar, la deficiencia de minerales y la metilación. Estas explicaciones hicieron que sonara el din-don de Becky, y la animaron a realizar algunos cambios en su vida.

Heather empezó por ayudar a Becky a cambiar su estilo de vida, que incluía modificar su horario laboral por uno más razonable, dormir mejor, repetir afirmaciones y cuidarse más. Esto le aportó más tiempo y energía para actuar sobre sus nuevos hábitos alimentarios. Después la fue guiando para que cambiara paulatinamente a una dieta más sana y tomara suplementos que favorecieran la metilación, con la finalidad de restaurar su proceso digestivo, mejorar su humor y reforzar su sistema nervioso.

Una de las cosas de las que procuraba asegurarse era de que Becky mantuviera estables sus niveles de azúcar en sangre y de que tomara suplementos de vitamina B₁₂ y zinc, puesto que no obtenía estos nutrientes con su dieta vegana. Al cabo de un

tiempo, estuvo dispuesta a tomar algo de proteína animal y notó una gran mejoría en su salud y estado de ánimo.

Después de tres meses se encontraba mejor. Empezó a dedicarse más tiempo y a trabajar menos. Puesto que todavía se medicaba, hacía partícipe a su médico de todos los cambios que pensaba hacer. Lo bueno del caso es que su facultativo sabía que las mutaciones genéticas podían ser la causa del problema de Becky y la apoyó mucho. Al año siguiente, consiguió hacer grandes cambios en su dieta y dejar de medicarse. Se encontraba tan bien que se tomó muy en serio lo de cuidar de su cuerpo con amor y seguir un tratamiento para el proceso de metilación que favoreció su recuperación.

Como todas las personas que viajan mucho, todavía tiene problemas para adaptarse a su dieta sana y acordarse de los suplementos cuando está de viaje, pero es comprensiva consigo misma, porque sabe que todavía está en la fase de aprendizaje y confía en que mejorará con la práctica.

Cara: enfermedad de Cushing y trastorno alimentario

Cara, una mujer de unos treinta y tantos años, recurrió a Ahlea porque padecía la enfermedad de Cushing y bulimia. La enfermedad de Cushing es una patología que hace que se segregue mucho cortisol, la hormona del estrés. Este exceso de cortisol provoca mucho dolor y síntomas como el acné, obesidad de la parte superior del cuerpo, morados, debilidad muscular y de los huesos.⁶⁷

Le dolía todo el cuerpo, incluidas las articulaciones y el sistema digestivo. Los únicos alimentos que no le sentaban mal eran el yogur y las bebidas carbonatadas light. Cuando Ahlea escuchó sus órganos, pudo oír el miedo. También vio que el cuerpo de Cara guardaba resentimiento hacia su esposo.

Ahlea se dio cuenta de que esta mujer tenía que empezar a sentirse segura para digerir la vida, así que le recomendó que repitiera afirmaciones delante del espejo. Entre ambas diseñaron un programa nutricional con el que Cara pudiera sentirse segura, a fin de aportarle ciertos nutrientes que necesitaba su cuerpo. Ella aceptó dejar de tomar refrescos light y sustituirlos por agua fresca con limón exprimido y un par de bebidas de verduras de alta calidad cada día.

Al cabo de un tiempo, comenzó a recuperar fuerza y energía, y los dolores empezaron a desaparecer. Al recuperar sus fuerzas, fue capaz de enfrentarse al resentimiento que tenía hacia su marido. Ahlea la ayudó a realizar cambios en su estilo de vida y a que le comunicara sus necesidades a su esposo.

Durante el período en que escribíamos este libro, siguió haciendo grandes

progresos, y ahora se encuentra mejor que nunca en su viaje hacia la salud que sigue compartiendo con Ahlea. Parte de este proceso incluye un tratamiento para la metilación que le servirá para pasar al siguiente nivel de recuperación.

Mindy: pérdida de peso y sanación metabólica

Mindy, directora general de unos cincuenta años. Se presentó en la consulta de Ahlea para adelgazar y recuperar energía. Era una mujer muy decidida que trabajaba mucho y dirigía una gran empresa. Estaba acostumbrada a pasar a la acción y a resolver las cosas.

Cuando Ahlea escuchó su cuerpo, sus órganos y tejidos estaban pidiendo a gritos un descanso. Vio que su metabolismo estaba dañado a causa del exceso de trabajo, de responsabilidad y a la falta de descanso y de recuperación. Se dio cuenta de que el cuerpo de su clienta no iba a cooperar con más acción. Visto esto, tenía un gran reto por delante. Su tratamiento requería descanso, pero sabía que a Mindy le iba la acción, y estaba convencida de que trabajar mucho y hacer ejercicio vigoroso era la solución para adelgazar.

Ahlea le preguntó si estaba dispuesta a confiar en que su cuerpo necesitaba descansar. Aunque no estaba muy convencida accedió a seguir las pautas de su terapeuta: estirarse y descansar durante toda su sesión.

Ella la hacía estirarse sobre la esterilla de yoga y realizaba trabajo energético sobre sus órganos. Aunque Mindy era escéptica, siguió asistiendo a sus sesiones y aceptaba no hacer nada más que descansar. Al cabo de un mes, había adelgazado casi 5 kilos, parecía más joven y se la veía renovada. Estaba tan entusiasmada con los cambios que se habían producido en su cuerpo y en su mente que estaba dispuesta a seguir con el tratamiento que le había sugerido Ahlea.

Mindy empezó a ser más amable consigo misma y con su cuerpo en su estilo de vida, y se dio cuenta de que el descanso, la relajación y la diversión eran elementos importantes para una vida equilibrada y sana.

Ejercicios para conocer tu cuerpo y crear una buena base para la salud

1. Consejos para mejorar tu forma de digerir la vida

La buena digestión empieza con tu forma de digerir la vida. Cuando te asusta la vida

o no confías en ella, sueles concentrarte en cosas que refuerzan esa creencia. ¡Recuerda que no es más que un pensamiento y que los pensamientos se pueden cambiar!

Hemos diseñado una lista de consejos para ser amable contigo misma, amarte más y aprender a sentirte segura. Elige el que más te guste y practícalo cada día.

— **Sigue con el ejercicio del espejo y las afirmaciones** (véase la siguiente sección).

— **Bésate la mano y dite: «Te quiero».**

— **Abrázate.**

— **Dile a tu cuerpo cuánto lo quieres:** cuando te mires en el espejo, cuando camines, cuando hagas ejercicio o en cualquier momento en que pienses en él. Dile cuánto le agradeces su apoyo, la fortaleza de tus piernas, que te permiten desplazarte de un lugar a otro. Elige alguna cualidad en concreto y dile cuánto lo amas.

— **Come conscientemente y no hagas varias cosas a la vez.** Cuando te sientes a comer, apaga el televisor y no tengas cerca ni el móvil ni el ordenador. Come en un lugar tranquilo y concéntrate sólo en la comida y en la experiencia sensorial que estás teniendo. Transmite tu amor a la comida y a tu cuerpo cuando comes. ¡Disfruta verdaderamente de tu comida! Si tienes estrés, dedica unos momentos a hacer unas respiraciones profundas y relájate antes de comer para que tu cuerpo se calme y pueda digerir lo que come.

— **Llena tu entorno de cosas que te despierten el sentimiento del amor.** Escribe afirmaciones y cuélgalas en tu ordenador, en la nevera, en el espejo de tu cuarto de baño o en tu coche. ¡Ten recordatorios de tu amor en los lugares donde necesitas recordarte ser amable contigo!

— **Deja de ver noticias o programas donde se ensalza la violencia o se refuerzan los pensamientos negativos.** Quitá las noticias, deja de leer revistas para mujeres que nada más hablan del peso ideal y de la perfección, elige películas y programas de la televisión que te eleven el espíritu.

— **Dedica más tiempo a estar con las amistades que pueden ayudarte a hacer cambios positivos en tu vida** y a pasar menos tiempo con las que no te apoyan en tus nuevos hábitos.

— **Practica la confianza en que la Vida cuidará de ti.** Si algo te asusta repite: *Todo está bien. Todo sucede por mi máximo bien. De esta situación sólo vendrán cosas buenas. Estoy a salvo.* Repite esto todas las veces que haga falta para sentirte mejor y a salvo.

— **Recuerda que eres la única persona responsable de ti misma.** Algunas personas se responsabilizan del estrés, la salud y las emociones negativas que experimentan su pareja, sus hijos, sus familiares, amistades, clientes, compañeros de trabajo, y de todas las personas que conocen. Si absorbes el estrés y los problemas de los demás, esto puede tener un efecto negativo en tu propio estrés y salud. Básicamente, te estás responsabilizando de su estrés. Practica amarles, en lugar de pretender asumir su carga y su estrés. Puedes hacerlo enviándoles afirmaciones de afecto como: *Libero esta energía con amor. Esas personas son libres y yo soy libre. Todo está bien en mi corazón en estos momentos.* Libera ese estrés energético y confía en que la energía del amor es la mejor vía de sanación.

— **Pídele ayuda a la Vida.** Si tienes estrés o te encuentras mal, observa si estás forzándote a conseguir algo. Transforma el forzar en permitir. Pídele a la Vida que te ayude a que suceda y concéntrate en permitir que sea fácil.

— **Haz un diario de gratitud.** Puesto que aquello en lo que te concentras es lo que atraes, escribe todas las cosas maravillosas que te han sucedido hoy, y todas las cosas por las que estás agradecida. Recuerda que puedes sentir gratitud por cosas aparentemente insignificantes como el ronroneo de un gato, el movimiento de la cola de un perro, la sonrisa de un niño, unas sábanas limpias, la comida saludable que has tomado, un buen libro, etcétera. Si haces esto cada día, podrás obtener todas las pruebas de que la Vida te ama, y que te ayudarán a eliminar cualquier duda. También puedes elegir en qué concentrarte, y la gratitud es una emoción muy terapéutica que es excelente para el cuerpo.

— **Aliméntate de amor, en lugar de alimentarte de sufrimiento.** Pregúntate varias veces a lo largo del día de qué te estás alimentando. Si te das cuenta de que te estás alimentando de sufrimiento, cambia de actitud y aliméntate de amor a través de alimentos saludables y pensamientos positivos y compasivos.

— **Transforma el sufrimiento en simplicidad.** En vez de seguir el camino más difícil, plantéate cómo simplificar las cosas. Tómate lo de facilitar las cosas como si fuera un juego. ¡Recuerda que no es necesario sufrir!

2. Afirmaciones

¿Has sido constante con el ejercicio del espejo? Este acto de amor puede prepararte para lograr muchas otras metas en tu salud. Aquí tienes dos tratamientos con afirmaciones para que los practiques delante del espejo, cuando comes y a lo largo del día. También puedes utilizarlas como meditaciones.

Tratamiento de «La aceptación de mi perfección física»

Irradio salud, soy feliz, me he curado y estoy completa de pies a cabeza. Todo mi cuerpo se encuentra en el estado de perfección. Mis manos y mis brazos abrazan la vida con inmensa alegría. Mis nervios, músculos y huesos se sienten aliviados y a gusto. Mi mente y mi cuerpo son flexibles y fluyen. Soy libre para moverme en cualquier dirección. Es fantástico vivir en mi cuerpo, desde el plano más profundo hasta el más superficial. Ni niño interior se siente cuidado, amado y feliz. Perdono a todos y a todo aquello que me haya olvidado de perdonar. Sólo veo perfección en mi cuerpo y en mi mundo. La Vida me ama y yo amo a la Vida. ¡Que así sea!

Tratamiento y meditación para un «Cuerpo, mente y digestión sanos»

Cierra los ojos y respira profundo, silencia la mente. Vuelve a respirar profundo y conecta con tu cuerpo. Al respirar, inhalas amor dentro de tu cuerpo y por fuera dejas que te envuelva.

Imagina que te estás mirando a los ojos con amor. Ahora imagina que estás conversando contigo misma... permítete soltar lastre y afirma:

Estoy dispuesta a soltar lastre. Libero toda mi tensión. Libero todos mis miedos. Libero toda mi angustia. Libero mi sentimiento de culpa. Libero toda mi tristeza y mis antiguas limitaciones. Libero y me siento en paz. Estoy en paz conmigo misma y con el proceso de la vida, estoy a salvo.

Ahora, obsérvate hablándole a tu cuerpo:

Es maravilloso vivir en mi cuerpo. Me alegro de haber elegido este cuerpo porque es perfecto para mí en esta vida. Tiene la talla, la forma y el color perfectos. Me hace un gran servicio. Me admiro al contemplar el milagro de mi cuerpo. Elijo pensamientos sanadores, que me ayudan a crear un cuerpo sano y a mantenerlo, y que me ayudan a que me sienta aún mejor.

Coopero con sus necesidades nutricionales y lo alimento con comida deliciosa y saludable. Bebo agua limpia y pura y dejo que fluya a través de mi cuerpo, limpiando todas las impurezas.

Me merezco sanarme y mis células sanas se hacen cada día más fuertes. Estoy a salvo. Mi cuerpo sabe sanarse a sí mismo, confío en que la Vida vela por mi sanación de todas las formas posibles. Cuando necesito ayuda, atraigo a las personas correctas que me ayudarán a curarme. Todas las manos que tocan mi cuerpo son sanadoras, incluidas las mías. Mi salud mejora todos los días de todas las maneras posibles.

¡Amo y aprecio a mi hermoso cuerpo!

Mi digestión empieza por la boca. Amo mi boca. Me nutro con ideas nuevas. Preparo conceptos nuevos y alimentos sanos para mi digestión y asimilación. Aprendo a elegir alimentos nuevos deliciosos y nutritivos. Tengo preferencia por la vida y por los alimentos saludables. Elijo comer despacio, saborear la comida y masticar bien para que mi cuerpo pueda digerir mejor. Así es como demuestro mi amor a mi cuerpo. ¡Amo y aprecio mi maravillosa boca!

Amo a mi estómago. Digiero las experiencias de la vida y la comida deliciosa y sana con alegría. La Vida está de acuerdo conmigo y elijo alimentos nutritivos que son adecuados para mi cuerpo. Asimilo fácilmente la comida que ingiero cada día. Elijo los pensamientos y los alimentos que glorifican mi existencia. Confío en que la Vida me alimentará con lo que necesito. Estoy bien tal como soy, y me merezco tomarme mi tiempo para digerir la comida. Asimilo este pensamiento y hago que se haga realidad. ¡Amo y aprecio a mi maravilloso estómago!

Amo a mi hígado. Suelto todo lo que no necesito, me libero con gusto de mi irritabilidad, mis críticas y mis castigos. Mi hígado sabe cómo limpiar y curar mi cuerpo. Todo en mi vida sigue el correcto orden divino. Todo lo que me sucede es por mi máximo bien y mi máxima felicidad. Encuentro el amor por todas partes. ¡Amo y aprecio a mi hermoso hígado!

Amo a mis intestinos. Soy un canal abierto para que el bien fluya hacia mí y a través de mí libre, generosa y alegremente. Creo nuevos hábitos de elegir alimentos que mi cuerpo pueda asimilar bien, que me ayuden a conservar la energía, a estar bien nutrida y fuerte. Libero voluntariamente todos los pensamientos y cosas que me bloquean. Todo es normal, armonioso y perfecto en mi vida. Sólo vivo en el eterno presente. Elijo los pensamientos que me ayudan a estar abierta y receptiva con el fluir de la vida. Ingiero,

asimilo y elimino perfectamente. ¡Amo y aprecio a mis hermosos intestinos!

A continuación siéntate a comer. Puede ser cualquier comida del día.

Doy las gracias por esta maravillosa comida. Elijo la mejor comida para mi cuerpo y bendigo amorosamente estos alimentos. Me gusta elegir alimentos nutritivos y deliciosos. Me encanta planificar comidas saludables y puedo hacer que prácticamente todo sepa delicioso. A mi cuerpo le encanta lo bien que elijo los alimentos perfectos para mí. Las horas de comer son momentos agradables y mi cuerpo se cura y refuerza con cada bocado.

Soy una con la Vida, y la Vida me ama y me ayuda. Por eso, reclamo para mí una salud radiante y perfecta en todo momento. Mi cuerpo sabe cómo conservarse sano, yo colaboro con él dándole alimentos y bebidas saludables, y hago ejercicio de formas que son agradables para mí.

Escucho amorosamente mis pensamientos sobre la salud. Estoy abierta a mi sabiduría interior, sé que la Vida me traerá todo lo que necesito para crear hábitos nuevos y saludables. Confío en que mi cuerpo me guiará, sé que todo lo que necesito llegará a mí en el momento, lugar y secuencia perfectos para mí.

Vivo en un mundo seguro. Está lleno de opciones deliciosas y saludables entre las que puedo elegir, mientras creo mis nuevos hábitos de salud. Elijo amarme con cada pensamiento y con cada alimento.

Hoy es un día nuevo. Yo soy una persona nueva. Pienso, hablo y actúo diferente. Mi nuevo mundo es un reflejo de mi nueva forma de pensar. Es un gozo y un placer plantar semillas nuevas para mejorar mi salud.

Dentro de mí tengo todos los ingredientes que necesito para la buena salud. Ahora voy a permitir que la fórmula del éxito para lograr el bienestar fluya a través de mí y se manifieste en mi mundo. Hago sólo una cosa a la vez. Confío en que la Vida me guiará cuando esté preparada en cada paso nuevo que tenga que dar. Estoy a salvo haciendo cambios a mi propio ritmo. Mi camino es como una escalera hacia la salud, la energía y la felicidad máximas. Todo está bien en mi mundo.

No soy mis padres, ni tampoco elijo recrear sus enfermedades. Soy un ser único, y vivo mi vida sano, feliz y pleno. Ésta es la verdad de mi existencia, y como tal la acepto. Todo está bien en mi mundo.

Estoy abierta y receptiva a todas las energías sanadoras del Universo. Sé que todas las células de mi cuerpo son inteligentes y que saben curarse a sí

mismas. Mi cuerpo está siempre trabajando para lograr la salud perfecta. Ahora dejo ir todos los impedimentos para lograr mi salud perfecta.

Aprendo nutrición y alimento a mi cuerpo con comida nutritiva, ecológica y terapéutica. Observo mis pensamientos y sólo pienso cosas saludables. Libero, borro y elimino todos los pensamientos de odio, celos, ira, miedo, autocompasión, vergüenza y culpa. Amo a mi cuerpo. Envío amor a todos y cada uno de sus órganos, músculos y partes. Inundo de amor sus células. Acepto la curación y la buena salud aquí y ahora.

Estos tratamientos con afirmaciones y meditaciones son de una gran utilidad para amarte y aceptarte más cada día. Presta atención a tus pensamientos en el transcurso de la jornada, a las decisiones que tomas y a cualquier síntoma físico o emocional que experimentes. Son indicadores de tu bienestar general y cuanto más consciente seas de los mismos, más amorosamente podrás ir haciendo los ajustes necesarios, en vez de limitarte a criticarte.

Seres naturales, alimentos naturales

Ahora ya sabes que tu cuerpo tiene dos procesos esenciales que se basan en los alimentos ecológicos: la digestión y la metilación. Por lo que vale la pena repetir que ¡si no crece, no lo comas! Somos seres naturales y funcionamos con alimentos naturales. Has visto que nuestra historia de la alimentación está marcada por los intereses económicos que nada tienen que ver con nutrir a nuestros cuerpos naturales, sino con alimentar a una población creciente. Y también es muy probable que te hayas dado perfecta cuenta de que muchos recurrimos a la comida rápida para poder seguir el ritmo de nuestra vida cotidiana.

Te invitamos a que ahora respire profundo. Coloca una mano en el centro de tu pecho y la otra en el abdomen. Haz tres respiraciones profundas. Recuérdate que te mereces tener buena salud. Vale la pena que dediques un poco de tiempo a reaprender lo que los seres humanos han olvidado en los últimos siglos. No es necesario que lo hagas todo en un día. Ahora lo único que has de hacer es decirte cuánto te amas y cuánto amas tu cuerpo. Dite que basta con ir pasito a pasito, que estás a salvo y que todo está bien en tu mundo.

En el capítulo siguiente aprenderás a escuchar los mensajes de tu cuerpo para profundizar en tu intuición y actuar amorosamente para lograr una salud excelente.

Capítulo 4

Paso 4: Escucha a tu cuerpo: un poderoso secreto para la salud, aunque poco conocido

Mucho antes de que se pusiera de moda hablar de la conexión cuerpo-mente, Louise ya había publicado su libro *Sana tu cuerpo*, en el que hablaba de las enfermedades y de los posibles patrones de pensamiento que se ocultaban tras ellas. En los años posteriores a su publicación, se han ido recopilando cada vez más pruebas científicas que demuestran la conexión cuerpo-mente; sin embargo, a muchas personas todavía les parece extraño.

Probablemente, nadie te ha enseñado a escuchar a tu cuerpo o ni tan siquiera tus sentimientos. De hecho, si regresas a tu infancia, quizás recuerdes que te dijeron que algunas de las cosas que sentías no estaban bien. Quizás te prohibieron que sintieras algo: «No estés triste» o «Nadie te ha hecho daño». Quizás te dijeron que eras «demasiado sensible». Si recibiste una educación convencional, es muy probable que recibieras el mensaje de que las pruebas concretas, la ciencia y los resultados eran más importantes que tus sentimientos o que lo que creías saber.

«Escucho amorosamente
los mensajes de
mi cuerpo.»
— Louise

Los sueños, el instinto, la intuición y la percepción extrasensorial quedaron relegados a un «uuh-uuh» o pasaron a ser considerados «cuentos de hadas», y saber lo que iba a suceder con antelación se llamó «coincidencia». Sin embargo, los estudios demuestran que más del 50 por ciento de los estadounidenses adultos creen en la percepción extrasensorial y en la sanación psíquica o espiritual, aunque la ciencia no confirme su existencia.¹

En el capítulo 3 vimos que existe nuestro «instinto visceral» por una razón más que contundente, razón que la ciencia no conoció hasta la década de 1950. Y si lo escuchamos, nuestro cuerpo nos da muchas otras pistas sobre lo que es bueno o malo para nosotras. Gavin de Becker, en su libro *El valor del miedo*, explica la intuición como el proceso en que el cerebro mira algo y lo procesa tan deprisa que saca conclusiones sin que la persona entienda cómo y por qué. Sea cual fuere la razón — la intuición, la percepción extrasensorial, tu voz interior o el «din-don interior» como lo llama Louise— es algo que tenemos todos.

De Becker también explica que la raíz de la palabra *intuición* (*tuere*) significa «proteger» o vigilar.² La Vida nos ama y nos protege constantemente. Escuchar a nuestro guía interior es una hermosa forma de confiar en que la Vida siempre está cuidando de nosotras, y es una de las formas en que podemos cuidar amorosamente de nuestro cuerpo.

La sutil vocecita interior

La intuición actúa de formas misteriosas. ¿Te ha pasado alguna vez que te has dado cuenta de que simplemente «sabías» algo? Quizás estabas pensando en un amigo antes de que llamara inesperadamente. O has soñado algo que luego ha sucedido. Quizás has tenido un «sentimiento» respecto a algo o has tomado una decisión aparentemente inocente, que ha acabado salvándote la vida. Éste es el poder de la intuición.

Michael Lomonaco era jefe de cocina del City's Windows on the World de Nueva York, en la última planta del World Trade Center. El 11 de septiembre de 2001 tenía una cita en la óptica para que le arreglaran las gafas, pero no sabe por qué, de pronto decidió ir antes de entrar a trabajar.³ El primer avión colisionó cuando él estaba en la entrada, por lo que pudo salir sin problemas. Si hubiera subido directamente al restaurante, puede que no hubiera sobrevivido.

Aunque hay muchas historias de intuición sobre situaciones dramáticas de vida o muerte, la intuición actúa en las decisiones cotidianas que guían las vidas de las personas. Por ejemplo, Oprah Winfrey, que sigue estando en la lista *Forbes* de las celebridades más influyentes del mundo, dice que aunque escucha las propuestas, datos e informes, todas las decisiones que ha tomado con éxito las ha tomado desde el corazón o siguiendo su intuición. Como ella dice: «Cuando no sabes qué hacer, no hagas nada. Quédate en silencio para poder oír la vocecita sutil, tu GPS interno que

te guía hacia el verdadero norte». ⁴

Esta vocecita sutil es en la que Louise ha confiado gran parte de su vida. Cuando le han preguntado si siempre ha oído su din-don interior, responde que no, que en realidad es algo que se ha de practicar. De hecho, cuando Louise estaba aprendiendo a escuchar a su intuición, utilizaba un péndulo, que es un peso (muchas veces de cristal) suspendido con un hilo o una cadenita, que te ayuda a acceder a tu subconsciente. (Cuando usas un péndulo por primera vez, aprendes cómo se ha de mover cuando dice sí y cuando dice no, y entonces le haces preguntas. Se basa en que tu subconsciente influya en el movimiento del péndulo. Si no sabes cómo usar tu intuición, este instrumento te ayudará a darte cuenta de la guía que estás recibiendo.)

Louise empezó a usar el péndulo para tomar decisiones sencillas, por ejemplo, qué plato del menú de un restaurante sería más saludable para su cuerpo. Con el tiempo, siguió jugando con el péndulo y se dio cuenta de que podía sentir lo mismo sin él. Dice que había veces en que parecía que su din-don interior se había equivocado; sin embargo, a largo plazo, la decisión «incorrecta» fue la que posteriormente le condujo a tomar la decisión correcta. Al final, aprendió a confiar plenamente en su din-don interior, y no sólo eso, sino a tener la certeza de que la Vida siempre la guiaría hacia el objetivo correcto en el momento correcto.

Ahlea siempre ha sabido escuchar y ver dentro de las personas. Aunque a veces la castigaban por decir cosas que sabía (que nadie le había dicho, y nadie creía que pudiera saber), siguió confiando en su guía interior. Esto no es habitual en una niña, de lo cual se deduce que su don era muy fuerte. Cuando era adolescente trabajó en la sección de rayos X de un hospital, donde pudo probar y confirmar su facultad de ver en el interior de los cuerpos interpretando las radiografías y observando el progreso de los pacientes. Amplió sus conocimientos sobre lo que veía en los cuerpos estudiando anatomía, fisiología y haciendo prácticas de anatomía en el laboratorio con el cadáver de una persona que había cedido su cuerpo a la ciencia. De este modo pudo completar su visión de las necesidades del cuerpo y de lo que influye en su buena salud.

Heather también estaba desarrollando cierta intuición. Sin embargo, aunque era ligeramente consciente de que la estaba utilizando para prosperar en su trabajo, donde muchas veces tenía que predecir qué productos y procesos triunfarían en el futuro en las empresas de todo el mundo, había dejado muy de lado escuchar a su cuerpo. Por el contrario, estaba concentrada en hacer bien su trabajo en una empresa que iba a un ritmo trepidante, lo que muchas veces implicaba no escuchar a su cuerpo y tener que forzarlo para completar sus tareas. En ocasiones había tenido un

«mal presentimiento» respecto a algo, y se lo había comunicado a su jefe, como una vez en que su compañía estaba en negociaciones para comprar otra empresa, y aunque al año siguiente se demostró que tenía razón, estos sentimientos no tuvieron mucha credibilidad en el ambiente empresarial.

Todo esto cambió cuando empezó a trabajar con un coach personal y empresarial. Su coach le pedía que le describiera el sentimiento que tenía y que descubriera en qué parte de su cuerpo sentía la emoción. Durante al menos un mes, lo único que sintió era dolor en el abdomen. Eran las fases iniciales de su recuperación de la bulimia, y sentía que le costaba confiar en «esta sensación dentro de sus sentimientos» porque lo único que sentía era el mismo dolor en el intestino, una y otra vez.

No obstante, con la práctica llegó a ser consciente de las emociones que había detrás de ese dolor. Le daba miedo descubrirlas porque estaban relacionadas con su trabajo y con el hecho de que éste no le convenía. Escucharlas iba a suponer un gran trastorno en su vida, como abandonar el mundo empresarial, vender su casa y crear una nueva vida con su esposo en otra parte. Pero no fue hasta bastante después cuando se dio cuenta de que tenía una gran intuición visceral que casi le hacía sentirse «enferma». En cualquier caso, cuando entendía que sólo era información, el sentimiento desagradable desaparecía inmediatamente. Entonces empezó a darse cuenta de cuánto tiempo había estado mal por no escuchar a su cuerpo en todos esos años.

Como descubrió Heather, los síntomas físicos son el lenguaje que utiliza tu cuerpo para comunicarse contigo. Esto se acentúa cuando no escuchas las otras señales que te da la vida y sigues por el camino que no es el que te corresponde. Como has visto en el capítulo 2, cuando no tomas decisiones amables para ti, tu cuerpo te habla a través de los síntomas. Recuerda que tu cuerpo sabe cómo sanarse a sí mismo y que quiere curarse, sólo necesita tus amorosos cuidados para facilitar el proceso.

Algunas personas, consideradas receptoras sensoriales, pueden ser tan sensibles energéticamente que absorben los síntomas de otras personas y los sienten en su propio cuerpo. Otras son receptoras emocionales o empáticas y sienten con mucha fuerza las emociones de los demás. Lo primero que has de hacer si eres (o crees que puedes ser) de este tipo de personas, es hacer una pausa, respirar profundo y preguntarle a tu cuerpo si este síntoma o este sentimiento te pertenece o si pertenece a otra persona. Si crees que pertenece a otro, pregúntale qué es lo que quiere decirte. Cuando sabes que no es tuyo, normalmente empieza a disolverse.

Las personas que tienen esta sensibilidad energética suelen tener antecedentes de «mala salud» durante su infancia hasta que se dieron cuenta de que los síntomas y/o

emociones eran mensajes de su intuición y aprendieron a utilizar su sensibilidad. Una técnica muy eficaz es decir: «Gracias, cuerpo, por haberme transmitido este mensaje. Pero pertenece a otra persona. Dejo que salga amablemente de ti y envío amor a esa persona o personas y a mí misma».

Si descubres que los síntomas son tuyos, el sencillo acto de escuchar al síntoma y darle tu amor puede suponer un gran cambio. Ahlea les dice a sus clientes que se pongan la mano en la zona del cuerpo donde sientan el síntoma, que le pregunten qué necesita y que, simplemente, escuchen. Aunque al principio no oigas nada, el cuerpo responde al hecho de que lo estés escuchando. Cuando le dices cuánto lo amas y que está a salvo contigo, el cuerpo te escucha y se relaja. Puede que notes que baja la intensidad de ese síntoma. Por ejemplo, si tienes mucho dolor, puedes notar que éste se suaviza. Algunas personas notan que se disuelve por completo.

Un día, cuando Ahlea tenía dieciséis años, recibió un mensaje de su intuición de que tenía que quedarse en casa, en lugar de ir al trabajo que tenía al salir del instituto. Aunque no estaba segura de si lo estaba recibiendo correctamente, lo escuchó y se quedó en casa. Ese día su caballo se quedó atrapado en una valla y hubiera muerto de no haber estado ella allí. Cuando lo liberó de la valla, le masajé la zona del cuello, donde se había herido, palpando el tejido contracturado y transmitiéndole energía de amor. El animal empezó a respirar profundo y notó que el tejido se relajaba bajo sus dedos.

Ahlea ha observado que los tejidos y los órganos de nuestro cuerpo se relajan en el mismo momento en que nos detenemos, respiramos profundo, escuchamos y respondemos con nuestra energía amorosa. Si tienes algún síntoma que te preocupa, práctica esto y observa qué sucede.

Escucha lo que te pide tu cuerpo o tu vida

La intuición o tu voz interior está para ayudarte a lograr tu máximo bien. Los síntomas son sólo una de las formas que utiliza tu cuerpo o la vida para comunicarse contigo, pero tiene muchas otras. Además, todos somos diferentes en lo que respecta a nuestra forma de recibir las señales.

Aquí tienes algunas formas en que tu sistema de guía interior puede comunicarse contigo:

— **Sentimientos.** Algunas personas los llaman «instinto visceral», «mala vibración» o «buena vibración». Aunque no puedas definir exactamente qué es: quizás sea una

sensación indeterminada, como un malestar, una incomodidad, la impresión de que «algo no anda bien», o todo lo contrario, algo maravilloso, inspirador o «bueno».

— **Emociones.** Las emociones se parecen a los sentimientos; sin embargo, para algunas personas hay diferencias sutiles. Puedes experimentar una emoción que no sabes de dónde viene. Quizás habías pensado en algo o en alguien antes de que surgiera esa emoción. Quizás entras en un sitio y te viene una emoción. Aunque las emociones, como sucede con los síntomas, pueden parecerse que son tuyas, recuerda analizar lo que te está indicando esa emoción. Puede que te esté diciendo que hay algo que no está en sintonía con tu máximo bienestar.

Hace unos años, por ejemplo, Heather iba caminando y, de pronto, se sintió deprimida. Lo primero que pensó fue: «Hace años que no estoy deprimida, ¿por qué me siento así?» Entonces se interiorizó y se dio cuenta de que esa emoción no era suya, procedía de una mujer que acababa de ver, que estaba sentada en un porche hablando por teléfono. Heather captó varias cosas de esa mujer y de su vida y le envió amor. El sentimiento de depresión desapareció al instante. En ese momento, empezó a pensar en todos los años que había padecido depresión, y se preguntó qué era lo que realmente le había pertenecido y lo que había captado de los demás. Como puedes ver, si no aprendemos a diferenciarlo, podemos quedarnos atrapados o retener emociones que no son nuestras.

— **Percepción extrasensorial.** La percepción extrasensorial es una categoría de habilidades intuitivas que abarca la telepatía (la facultad de leer la mente de otras personas), clarividencia (la facultad de ver lo que está sucediendo en otra parte), precognición (la facultad de predecir el futuro), retrocognición (la facultad de ver el pasado), psicometría (la facultad de tocar algo y obtener información del objeto), mediumnidad (la facultad de conectar con los espíritus).⁵

— **Síntomas.** Puede ser cualquier sensación física, como cosquilleo, escalofríos, cansancio, energía, dolor, «vacío en el estómago», dolores, ligereza y otros. Una de las formas más sencillas de observar esto es viendo cómo te sientes cuando estás con diferentes tipos de personas. Si te sientes normal (es decir, como sueles estar), con más energía (o inspirada) o agotada. Si te sientes agotada sistemáticamente con ciertas personas, observa con más detenimiento lo que percibes respecto a ellas, puede que te des cuenta de que no son adecuadas para ti. Algunos maestros se refieren a este tipo de personas como «vampiros de energía». Nosotras preferimos considerarlas como personas que no están en sintonía con lo que tú necesitas en tu

vida.

— **Pensamientos.** Algunas veces puedes creer que piensas algo, cuando en realidad es tu intuición la que te está guiando. Por ejemplo, cuando Heather se estaba recuperando de su bulimia, se dio cuenta de que pensaba en comida cuando no tenía hambre físicamente. Pensó que estaba volviendo a las andadas con su viejo trastorno alimentario, cuando «no podía dejar de pensar en comida». Al cabo de una semana de haber estado observando sus pensamientos al respecto, se dio cuenta de que a los 30 minutos de haber estado pensando en comida, su azúcar en sangre descendía de tal modo que necesitaba urgentemente aliviar esa carencia. En esos momentos, su cuerpo tenía tanta hambre que le parecía que no sería capaz de llenarse con nada. Comer en exceso suele ser una solución bastante habitual para intentar que nuestro organismo recobre el equilibrio después de un bajón de azúcar.

Lo que le sucedía a Heather era que todavía no se había recuperado lo suficiente como para que su sistema digestivo pudiera interpretar las señales de hambre correctas en los momentos correctos. La hinchazón de su intestino delgado le mandaba una señal de saciedad cuando su estómago tenía hambre. Se dio cuenta de que su cuerpo estaba compensando sus problemas digestivos utilizando sus pensamientos para mandarle la señal «¡Hora de comer!» Empezó a comer cuando pensaba en comida y esto funcionó de maravilla hasta que su sistema digestivo se curó por completo.

¿Lo ves? ¡Nuestro cuerpo nos ama! Cuando creemos que las señales que estamos recibiendo son «incorrectas» o «malas», estamos perdiendo la oportunidad de dejar que nuestro cuerpo nos guíe para mejorar nuestra salud.

— **Palabras.** Louise siempre ha sido una gran observadora de las palabras que usan las personas, porque le sirven para interpretar cómo influyen en sus pensamientos y creencias. Ha visto la relación entre lo que dicen y lo que les sucede en la vida.

Escuchar tus propias palabras y las que utilizan otras personas es otra forma de lograr intuir lo que te está funcionando y lo que no. Por ejemplo, ¿dices a menudo cosas como «Es muy duro», «No puedo soportar esto», «El cuerpo empieza a venirse abajo a partir de los cuarenta» o «No me aceptarán nunca»? Si dices cosas parecidas, puede que tengas que empezar a analizar tu sistema de creencias y ver cómo puedes cambiarlas para amarte más. En el capítulo 3 vimos que no poder digerir la vida puede acarrear problemas de salud. Por consiguiente, recuerda utilizar palabras amables, porque tu cuerpo te está escuchando. Escuchar tus palabras, repetir afirmaciones y el ejercicio del espejo puede ayudarte a que tus

pensamientos y tus palabras sean más afectuosos.

— **Sueños.** Algunas personas reciben las señales en sueños. Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, creía que los sueños estaban conectados con el subconsciente. Algunos investigadores están de acuerdo con él. En un estudio con pacientes de amnesia, que no recordaban nada conscientemente de su pasado, tenían recuerdos de su pasado cuando soñaban. Este tipo de estudios han inducido a los científicos a creer que cuando soñamos, estamos accediendo a partes de nuestro cerebro que no solemos usar en nuestro estado de vigilia.⁶

Si tienes que tomar alguna decisión importante en tu vida, pide un sueño antes de acostarte que te indique cuál es el siguiente paso que has de dar. Otra forma excelente de trabajar con tus sueños es escribirlos en cuanto te despiertas y preguntarte qué significado tienen para ti. Hay muchos libros sobre la interpretación de los sueños que pueden ayudarte a ampliar tus conocimientos. Por otra parte, te recomendamos que prestes atención a estas interpretaciones para que puedas aprender el lenguaje de tus sueños.

— **Patrones.** Algunas personas reciben las señales a través de hechos recurrentes: quizás alguien te habla de un libro que le gusta mucho, luego, te encuentras con dos personas más que también te hablan de ese libro. Quizás tengas la misma experiencia repetidas veces, pero en distintas situaciones. Por ejemplo, una de las clientas de Heather tenía el patrón de ser siempre la experta o el puntal en todas sus relaciones. Tenía muy pocas relaciones de igual a igual, porque todas sus amistades e incluso seres queridos parecían recurrir a ella por su fortaleza, conocimiento y capacidad para ayudar a los demás. Cuando llegó a la consulta de Heather estaba agotada, padecía fatiga adrenal y sentía que nunca tendría a nadie que la respaldara.

Observa los patrones repetitivos de tu vida, tanto si son circunstancias que se repiten, como cosas que te dicen los demás o situaciones en las que te ves envuelta sin pretenderlo. Son señales que te pueden ayudar a actuar de determinada manera.

Si has experimentado cualquiera de estas señales o alguna otra que no hayamos mencionado aquí (¡recuerda que todos somos seres únicos y especiales en nuestra forma de recibir las señales!) préstales tu atención. Pregúntate qué es lo que quieren que sepas. Estás iniciando una conversación y aprendiendo un nuevo lenguaje que nadie te ha enseñado. Cuanto más escuches, mejor entenderás lo que tu cuerpo y tu vida te están intentando decir.

Con el tiempo aprenderás a confiar en estas señales y puede que hasta la vida te

resulte mucho más fácil. Imagina un coche sin tablero de mandos: sin velocímetro, ni indicador de combustible o de temperatura. ¿Cómo sabrías a qué velocidad vas, cuándo has de apretar el pedal del gas o cuándo se está recalentando? Pues bien, ¡todas las personas tenemos un tablero de mandos interno que podemos aprender a interpretar con la misma facilidad que interpretamos el de nuestro coche! Puede que te cueste un poco, pero es normal. Estás en un maravilloso viaje de descubrimiento de tu cuerpo, y has de dejar que vaya a su propio ritmo. (Los ejercicios del final de este capítulo te aportarán algunas ideas para que vayas aprendiendo el lenguaje de tu cuerpo.)

Cómo escuchar a tu cuerpo y a tu voz interior

Queremos hacer hincapié en la importancia del acto de escuchar, de ser conscientes de las señales que van guiando nuestra vida. No es necesario que sepas inmediatamente qué es lo que has de hacer con esas señales. Confía en que la Vida seguirá indicándote el camino. Ve paso a paso, por pequeños que éstos sean, ¡eso es lo único que has de hacer! No tienes por qué saberlo todo de golpe, especialmente si confías en que la Vida te indicará el paso siguiente cuando estés preparada para ello.

Cuando estás aprendiendo a escuchar a tu cuerpo es importante que te observes y estés en silencio. Al principio, puede que las señales sean muy sutiles, como un susurro, o muy vagas, como un ligero sentimiento o síntoma. Cuanto mejor sintonices esa señal, más clara la recibirás.

Estos consejos pueden ayudarte a escuchar mejor a tu intuición cuando estás empezando con esta práctica:

— **Concéntrate en estar en el presente y en ser consciente.** Presta atención a lo que está sucediendo en el momento presente y abandona todo pensamiento sobre el pasado o el futuro. Cuanto más consciente seas de este momento, más fácil te resultará conectar con tus sentimientos. Imagínate que te paras un momento, que pones tu radar y que escaneas el entorno, notas exactamente lo que está sucediendo y luego observas cómo te sientes. Ésta es la mejor forma de desarrollar tu intuición. Además, tiene una ventaja añadida: estar presente reduce el estrés del parloteo mental y la preocupación sobre el pasado o el futuro, mientras estás haciendo algo en este momento. La multitarea es estresante y hay muchas personas que van con el piloto automático por la vida porque siempre están pensando en el pasado o en el futuro, en lugar de vivir el presente.

— **Desarrolla la relación contigo misma, considérala como si estuvieras saliendo contigo.** Imagínate una primera cita: no sabes mucho de la otra persona, lo que le gusta o lo que le disgusta, cómo se comporta, o si se producirá la «chispa». Estás empezando a conocerla y puede que te sientas un poco incómoda. Es probable que escuches lo que dice y que observes su lenguaje corporal.

A veces es útil pensar en este proceso como una primera cita, porque si todavía no tienes una relación contigo misma, puede que necesites un tiempo para sentirte a gusto y sepas cómo responde tu cuerpo cuando te comunicas con él. A la segunda o tercera «cita», te sentirás más cómoda. Quizás la comunicación sea algo más fluida. Puede que hayas empezado a reconocer las señales o el lenguaje que habla tu voz interior.

— **Quietud y silencio.** Es aconsejable reservar algún momento del día para estar en reposo y silencio. Busca un sitio donde sepas que nadie te va a molestar. Puedes utilizar este tiempo como mejor te convenga. Al principio, puede que te apetezca meditar, limpiar tu mente de pensamientos y concentrarte en no pensar en nada. A medida que vas reduciendo el ruido mental, puedes empezar a invitar a tu sabiduría interior a que te hable como prefiera.

Otra opción es practicar la meditación de la escucha que propone Ahlea y que encontrarás al final de este capítulo. Te permite concentrarte en tu cuerpo de forma muy específica, conectar con cualquier síntoma o señal que se manifieste y aprender qué es lo que te quiere decir.

Puedes hacerte una pregunta y permanecer en silencio, a ver qué sucede. Si no oyes nada enseguida, ¡está bien! Basta con que te digas que estás abierta a escuchar la respuesta en el momento y en el lugar oportunos. Si estás receptiva puede que percibas la respuesta en cualquier otro momento del día, en un sueño o a través de las palabras de otra persona. La vida actúa de formas mágicas y misteriosas, y si confías en que las respuestas llegarán, ¡llegarán!

Recuerda, basta con preguntar y estar abierta a que la respuesta llegue en el momento y lugar adecuados. Puede que sientas que has de hacer las cosas de un modo totalmente distinto en tu período de silencio; déjate guiar por tu intuición en tu proceso de aprender a escuchar a tu guía interior.

— **Conecta con tu cuerpo durante el día.** Conectar con tu cuerpo durante el día mientras haces cosas diferentes puede ser una gran práctica. Por ejemplo, cuando vas a trabajar, en una reunión, cuando has de tomar una decisión, cuando estás con amigos o amigas, familiares, mascotas, o cuando planificas tu agenda. Conecta con tu

cuerpo para ver cómo se siente cuando haces estas actividades. Busca señales que te indiquen lo que está bien y lo que está mal para ti. Tómate más tiempo para decidir si hay algo que no tienes claro y necesitas estar en silencio para profundizar más en el tema. Conectar con tu cuerpo te permite estar presente y ser consciente de cada situación, a la vez que refuerza tu intuición.

— **Ten una mente abierta e imparcial.** Puesto que la intuición funciona de un modo diferente en cada persona, es esencial que permanezcas abierta y que evites juzgar las señales que recibes. Lo mejor es no juzgar la importancia de una señal, tanto si es grande como pequeña, clara o vaga, o por la forma en que se manifiesta. Ten la mente abierta y dispuesta a interesarse por aprender el idioma de tu sabiduría interior.

— **Escribe un diario.** Los diarios son fantásticos porque puedes anotar los experimentos y los resultados. ¡Diviértete haciéndolo! Escribe lo que has averiguado sobre ti y aporta datos sobre el idioma de tu voz interior. Con el tiempo y con la práctica, es posible que el lenguaje o las señales que vayas recibiendo cambien, y el diario te ayudará a prestar atención a este progreso. También puede ayudarte a salir de dudas cuando te concentres en los éxitos que has tenido con tu intuición, especialmente después de que haya pasado algún tiempo. A veces sólo podemos valorar la verdadera sabiduría de nuestra intuición cuando ha pasado algún tiempo.

— **Empieza desde abajo y ve edificando.** Empieza a escuchar a tu guía interior como te resulte más fácil. Lo que viene a continuación son unos pasos muy sencillos que le dirán a tu cuerpo que le estás escuchando y que le importas. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Cuando tengas que ir al baño ¡ve! La mayoría de las personas se aguantan las ganas de orinar o de hacer sus necesidades hasta que tienen «tiempo». Ve cuando lo necesites.
- Cuando tengas sed, bebe un vaso de agua. La sed es otra señal que las personas suelen posponer hasta que tienen tiempo. Aunque tengas que dejar de hacer lo que estés haciendo, levántate y bebe algo.
- Pregúntale a tu cuerpo cuándo considera que ya es hora de dejar de trabajar. Muchas personas se siguen forzando, incluso después de todo un día de trabajo y de empezar a sentir que ya no pueden más. Observa qué sucede cuando escuchas la señal y dejas de trabajar y cuando no le haces caso. Algunas personas dicen que les empieza a doler el cuello y los hombros si trabajan más

de la cuenta. Conecta con tu interior y observa cuál es tu punto de equilibrio y ¿qué sucede cuando escuchas a tu guía interior!

- Observa lo que dicen o hacen otras personas, escucha sus palabras y observa su conducta. Si lo haces con curiosidad, no con intención de criticar, puede que recibas algunas pautas útiles de tu guía interior.
- Reconoce lo que te parece «cierto». Cuando Louise empezó a ir a la Iglesia de la Ciencia Religiosa, la información que recibía era totalmente nueva para ella; sin embargo, sentía que lo que estaba oyendo era cierto. Cuando sientes que algo es cierto, es porque probablemente lo sea para ti, piensen lo que piensen los demás. Siempre habrá personas que rebatan cualquier tema. Lo que importa es lo que sientes; practica escuchar tus propios sentimientos sobre lo que es cierto *para ti*.

— **Practica, practica, practica.** Cuanto más practiques conectar con tu guía interior y más sigas sus consejos, más fácil te resultará entender el lenguaje de tu cuerpo y de tu vida. Las señales serán más claras y te será más fácil confiar en tu guía interior. Esta práctica te ayuda mucho a confiar en la Vida.

Qué puede interferir en que puedas escuchar a tu cuerpo o a la vida

Hay muchas cosas que pueden interferir en que puedas escuchar a tu guía interior. En primer lugar, el hecho de que no nos enseñan a escuchar. Además, vivimos en un mundo que valora la ciencia, las pruebas y las cosas que se pueden observar de inmediato... cosas que los demás también puedan ver. La intuición no actúa de la misma manera. Es sutil, habla su propio idioma y es distinta en cada persona.

Si lo piensas detenidamente, hoy en día hay muchas empresas que están fabricando productos que no son buenos para el cuerpo humano. Si todas las personas escucháramos al guía interior, estas empresas se quedarían sin negocio en dos días. Por ejemplo, ¿cómo subsistirían las industrias de la moda, la cosmética y las dietas de adelgazamiento, si todas las personas amáramos nuestros cuerpos y estuviéramos satisfechas con nuestra talla y nuestro aspecto? ¿Cómo sobrevivirían las industrias farmacéuticas si empezáramos a ver los síntomas como señales y a pensar y actuar de un modo más compasivo, consiguiendo sanarnos por nuestra cuenta? Éstas son las compañías que diseñan anuncios para que no nos amemos, para

generarnos inseguridad personal, y para que busquemos las soluciones en el exterior.

Afortunadamente, podemos empezar a escuchar más, a aceptarnos como somos y donde estamos, y a prestar atención a las señales que nos permiten adentrarnos en lo que soporta nuestro bienestar general.

Existen otras razones por las que quizás no podamos escuchar nuestra voz interior con claridad. Algunos ejemplos son:

— **Dolor.** Cuando tienes dolor físico, es posible que su «voz» sea la que se deje oír con más fuerza, lo que dificultará que puedas escuchar a tu cuerpo o a tu guía interior. Como le pasó a Heather, que sólo sentía dolor en la zona inferior de su abdomen cada vez que su coach le pedía que sintiera la emoción en su cuerpo, puede que al principio no encuentres nada debajo de ese dolor. Sigue escuchando a tu cuerpo. Quizás el dolor se suavice o puedas sentir las emociones que oculta ese dolor. Amar a tu cuerpo escuchando y mimando esa zona dolorida es la forma perfecta de empezar a aprender su lenguaje. Coloca las manos sobre esa zona o visualízala envuelta en un manto de amor.

— **Estar demasiado ocupada o no tener tiempo para ti.** Si sobrecargas tu agenda con trabajo, amistades, familia... y reservas poco tiempo para estar en reposo, es muy probable que te cueste escucharte. Tomarte cierto tiempo es importante, al menos al principio. Cuando tienes la agenda demasiado apretada, no tienes mucho tiempo para ser consciente de tu cuerpo, para meditar o para desarrollar una relación con tu guía interior. Darte tiempo para conocer el funcionamiento de tu intuición es una forma de amarte más. También es una hermosa manera de concederte ese tan merecido descanso y recuperación de energía.

— **Adicciones.** Una de las consecuencias de la adicción al alcohol, a las drogas, al sexo, a la comida, al pensamiento negativo o a cualquier otro patrón es que te insensibiliza de los sentimientos. Éste es un tema muy importante y que va más allá del alcance de este libro, pero queremos que sepas que escuchar a tu guía interior y concentrarte en amarte a ti misma es una de las cosas más importantes que puedes hacer para recuperarte de una adicción, aunque al principio te parezca imposible.

— **Azúcar y comida basura.** En el capítulo 5 hablaremos más sobre los efectos negativos del azúcar y la comida basura, en el cerebro y en el cuerpo. El azúcar te puede robar tu energía, atención y concentración, y dificultar que puedas escuchar a tu voz interior, creando desde adicciones hasta confusión mental, cansancio y falta de voluntad. Cuando empiezas a comer alimentos que son buenos para tu cuerpo,

recibes los mensajes de tu intuición con mayor claridad.

— **Miedo.** Uno de los temores típicos que tienen las personas es que si empiezan a escuchar, liberen tantas emociones que no sean capaces de asimilarlas. Hasta la fecha nunca hemos visto que le sucediera esto a nuestros clientes ni alumnos. Todo lo contrario, lo que hemos observado es que cuando te adentras en tu interior con amor, tu cuerpo responde con amor. El doctor Wayne Dyer en su libro *Nuevos pensamientos para una vida mejor: la sabiduría del tao*, dice: «Sé que los humanos son como el resto de la vida salvaje y que la tristeza, el miedo, la frustración o cualquier otro sentimiento desagradable no pueden durar. La naturaleza no genera una tormenta interminable. En el infortunio se oculta la buena suerte».

Otro temor habitual es que no te guste la respuesta porque supondría hacer cambios incómodos en tu vida (como poner fin a un matrimonio que no funciona). Aunque haya algo que te dé miedo, es importante que recuerdes que tu guía interior quiere lo mejor para ti. Normalmente, si no escuchas una señal, se emite otra y otra, cada vez más fuerte o más alta hasta que al final la oyes. Si eres consciente de un paso que te asusta dar, trabaja con un profesional o pide ayuda a un amigo que pueda estar a tu lado cuando lo necesites. Tu voz interior no va a desaparecer porque no le hagas caso. Sin embargo, si la escuchas puede conducirte a un camino mucho más glorioso.

Otro temor es cuando sucede algo que hace que pongas en duda la veracidad de tu voz interior. Quizás tu intuición te dijo que hablaras con alguien y esa persona ha sido grosera contigo, o te ha dicho que comieras de cierta manera y has empezado a engordar. O quizás has seguido tu intuición para un asunto de negocios y ha fracasado. Lo que hemos observado en muchos de estos casos es que se producen estos resultados cuando todavía tienes muchas dudas. Es como que no acabas de involucrarte. Haces caso a tu guía interior externamente, pero la mayor parte de ti (quizás en el fondo de tu mente) no cree que vaya a funcionar. La Vida tiene su manera de demostrarnos en qué creemos. De modo que si escuchas a tu voz interior y las cosas salen mal, hay dos posibilidades: 1) que el resultado «malo» sea en realidad una bendición disfrazada que está poniendo en marcha el resultado correcto, o 2) que todavía tienes dudas, y la Vida quiere que las revises para que aprendas a confiar más.

Sea cual sea tu caso, siempre tienes la oportunidad de volver a escuchar. Pregúntate si tienes dudas. Si no las tienes, practica confiar (o estar receptiva a hacerlo) en que la Vida tiene un plan importante para ti y que todo lo que te está sucediendo es para tu máximo bien. Es el momento perfecto para repetir una de las

afirmaciones favoritas de Louise: *Todo está bien. Todo sucede para mi máximo bien. De esta situación, sólo llegarán cosas buenas. Estoy a salvo.* Louise dice que algunos días repite esta afirmación cientos de veces, y que siempre la ha ayudado a confiar en la Vida.

Si no te precipitas juzgando la situación actual, puede que descubras que encierra grandes lecciones y bendiciones para ti.

— **Programas negativos en los medios de comunicación.** Aquí se incluyen los anuncios de televisión, radio, revistas, Internet, películas, libros, programas de televisión, juegos o cualquier tipo de experiencia que te separe del amor. Concretamente, te recomendamos que limites o evites los medios que te hacen sentir que no vales suficiente o los programas con un alto contenido de violencia, conductas mezquinas o cualquier otro aspecto negativo que te despierte tristeza o inseguridad. Una forma de evaluar esto es observar cómo te encuentras interiormente, y luego volver a observarlo después de haber visto el anuncio, el programa, la película, juego o cualquier otra cosa. Observa cómo te sientes. Si te encuentras mal, estás triste o te parece que el mundo es un lugar horrendo, te recomendamos que elijas algo que alimente tu bienestar. Todo aquello en lo que te concentras sigue aumentando, de modo que si te concentras en programas que te deprimen, seguirás reforzando esos mensajes en tu vida.

— **Descubres que el resultado no es perfecto.** Quizás no has obtenido el resultado que deseabas después de haber escuchado a tu intuición. Puede que enseguida pienses que algo está mal, pero ¡nada más lejos de la realidad! La Vida te trae las cosas en el momento y en el lugar apropiados.

Por ejemplo, Beth, una cliente de Heather recibió una oferta de trabajo con un salario inferior a lo que ella esperaba. Aunque eso implicaba trasladarse a la otra punta del país con toda su familia, y que su marido tuviera que montar su negocio en otra parte, su intuición le decía que tenía que aceptarlo. Al cabo de dos meses, su jefe estaba tan contento con su trabajo que le aumentó el sueldo. Aunque el salario seguía estando por debajo de sus expectativas, se dio cuenta de lo bien que se sentía al verse tan valorada en la empresa. Le encantaba su trabajo y sus compañeros, y su vida laboral y privada estaba más equilibrada. Si hubiera dudado de su intuición y sólo se hubiera fijado en el sueldo, está convencida que hubiera perdido el trabajo de su vida.

— **Preocupación porque los demás no vean resultados visibles.** A veces cuando haces caso de tu intuición, y no hay resultados visibles puedes ponerla en tela de

juicio. Esto es lo que le sucedió a un cliente de Heather que se llama Jordan. Su esposa había muerto y él se acercaba a los treinta, su sufrimiento era tan intenso que se replanteó toda su vida. Empezó a escuchar a su voz interior y se dio cuenta de que su trabajo no le llenaba. Todavía en su proceso de duelo, dejó su trabajo y empezó a estudiar Reiki (un método de sanación japonés para la relajación y la eliminación del estrés) y a formarse para ser profesor de yoga. Sus familiares y amigos empezaron a preocuparse, les parecía que se estaba volviendo demasiado místico y ya no le tomaban en serio. Con el transcurso de los años, se fue sintiendo más feliz que nunca. Echaba de menos a su esposa, pero también se sentía agradecido por haberse encontrado a sí mismo gracias a su sufrimiento. Se preguntaba por qué los demás no se daban cuenta de cómo había mejorado su vida; sin embargo, siguieron juzgándole y pensando que no «estaba haciendo nada». Parecía que las personas que le rodeaban no sabían preguntarle otra cosa que cuándo volvería a su verdadero trabajo.

Cuatro años después del fallecimiento de su esposa, Jordan se ganaba bien la vida con sus artes de sanación. Se había hecho muy popular en los medios de comunicación por su trabajo y era conocido por su capacidad para ayudar a los demás a superar el duelo y la pérdida. Al final, se dio cuenta de que si tres años antes hubiera escuchado a los demás, en lugar de seguir su intuición, se habría rendido demasiado pronto, y posiblemente hubiera vuelto a trabajar en una empresa y a seguir un estilo de vida que no era para él.

A veces los resultados suceden desde dentro. En invierno, cuando parece que los árboles están muertos, en realidad se están produciendo cosas maravillosas en su interior. En un proceso que hasta los científicos consideran mágico, las células del interior del árbol se transforman para poder sobrevivir y superar el invierno. Si nos limitamos a mirar el árbol, puede parecernos que no pasa nada en su interior y que en primavera nos sorprendamos cuando vuelva a florecer. Como le sucedió a Jordan, si confías en tu guía interior y en *tus* sentimientos, no importa que los demás no puedan verlo desde fuera.

— **Preocupación por decepcionar a los demás o por «zafarte» de las responsabilidades.** ¿Y si tu guía interior te dice que hagas algo que decepciona a alguien o tienes que marcharte en medio de una reunión de trabajo importante? A Ahlea le sucedió esto hace varios años. Estaba con una clienta cuando de pronto tuvo la fuerte intuición de que tenía que marcharse a casa. Era una clienta de pago y estaba a mitad de una sesión, pero como ella confía en su intuición, se disculpó y se marchó directamente a casa. Cuando llegó descubrió que su perrito había conseguido

llegar a la caja de las pasas sultanas y se las estaba comiendo. Las pasas son tóxicas para los perros y pueden provocarles una insuficiencia renal. Pudo salvar a su perro gracias a que escuchó a su voz interior. Su clienta no puso ninguna objeción en cambiar la fecha, especialmente ¡porque una de las principales razones por las que iba a la consulta de Ahlea era por su don de la intuición!

Aunque reconocemos que a veces puede ser difícil saber qué hacer cuando tu voz interior te dice que hagas algo que se opone a tus responsabilidades, te recomendamos que aprendas a amarte lo suficiente como para escuchar a tu guía interior y seguir sus consejos. Tal como hizo Ahlea, aprenderás a hablar con las personas para explicarles por qué has de cambiar tu compromiso con ellas. Cuanto mejor te sientas tomando decisiones buenas para ti, más fácil te será renegociar con los demás.

— **Falta de apoyo por parte de tu familia y de tus amigos.** Es bastante habitual hacer cambios en tu vida que no entienden ni tus amigos ni tu familia. Antes ya hemos hablado de que los humanos tenemos la tendencia de resistirnos al cambio por una serie de razones. Cuando cambiamos, puede que nuestra pareja, familia o amigos se opongan a esos cambios. Posiblemente, les preocupe que cambiemos tanto que cambie también nuestra relación con ellos. Puede que tengan celos o que «echen de menos» a tu antiguo yo. Si estás empezando a escuchar a tu guía interior y tus amigos y familiares se sienten decepcionados por eso, reconoce que es su miedo, que es su problema, no el tuyo.

Escucharte a ti misma significa tener el valor de comprometerte contigo misma, es decir, con lo que desea *tu* corazón. Al principio quizás no confíes demasiado en tu guía interior, por lo tanto será más fácil que te desvíes de tu camino si tienes en contra a la familia o a las amistades. En lugar de aceptar lo que te dicen y no escuchar a tu intuición, procura al menos sentir curiosidad y estar receptiva a la experimentación. Haz la prueba. Arriésgate a escuchar a tu voz interior y observa qué sucede. Recuerda que si tienes muchas dudas, puedes crear la profecía que se cumple a sí misma. Procura tener la mente abierta y divertirte con el experimento. Puedes incluso optar por escuchar a tu voz interior respecto a algo que no sea muy importante, algo con lo que no tengas mucho que perder, como hacía Louise con el péndulo en los restaurantes. Cuanto más aprendas cómo funciona tu intuición, más confiarás en ella.

Recuerda que en vez de tomarte como algo personal lo que te dicen las amistades y la familia, piensa que los opositores muchas veces tienen sus razones personales para no respaldar a los demás. Estas razones no han de desviarte de tu meta de

desarrollar un sistema sólido de guía interior.

Ejercicios para aprender a escuchar a tu cuerpo

Los psicólogos y expertos en relaciones nos enseñan que uno de los aspectos clave para mejorar las relaciones es asegurarse de que la otra persona se siente escuchada. Esto se debe a que lo más habitual es que las personas nos escuchemos a través del filtro de nuestras propias experiencias y emociones, y que no escuchemos realmente a la persona que está hablando.⁷

Lo cierto es que nadie puede entenderte mejor que tú misma. Nadie más está dentro de ti, ni experimenta las cosas como tú. Ni nadie sabe cómo amarte como tú sabes hacerlo. Por eso es tan importante que escuches a tu voz interior. Tú eres la única persona experta en el planeta sobre *ti*. Sobre tus anhelos, sueños y deseos más profundos. Puesto que lo más normal es que nos hayan enseñado a seguir las reglas y a preocuparnos de los demás antes que de nosotros mismos, lo más probable es que no sepamos lo que queremos.

Es muy posible que hayas escuchado a los demás durante demasiado tiempo. Cuanto más escuchas a tu voz interior, más puedes concederte el amor, la amabilidad y la comprensión que sólo tú sabes que necesitas. Cuanto más te comprometes a darte lo que necesitas, más fácil te resulta pedirselo a los demás.

Cuanto más se satisfacen tus necesidades, más confías en la vida. Todo este proceso empieza por amarte lo suficiente como para escucharte. Y luego amarte todavía más como para actuar de acuerdo con tu intuición. Saber que tienes este sistema de guía interior en el que puedes confiar te ayuda a recordar que la Vida te ama, protege y vigila. Éste es el don de tu intuición.

Los ejercicios que vienen a continuación te enseñarán a escuchar a tu cuerpo, que es la clave para que confíes en ti y en tu vida.

1. Afirmaciones

Estas afirmaciones son estupendas para que tu cuerpo sepa que le estás escuchando. Utilízalas para el ejercicio del espejo y hazlas varias veces a lo largo del día:

Escucho amorosamente los mensajes de mi cuerpo.

*Es maravilloso vivir en mi cuerpo, siempre me guía
hacia lo que es mejor para mí.*

*Confío en que mi cuerpo me guiará.
La vida me ama. Estoy a salvo confiando en mi cuerpo.
Aprecio la sabiduría de mi cuerpo.
Estoy en paz con mi guía interior. No hay persona, lugar o cosa
que tenga poder sobre mí, pues soy la única persona que piensa por mí.
Sé cómo amarme a mí misma.
Estoy a salvo. Me libero voluntaria y amorosamente
de conceptos e ideas viejas.
Soy un canal abierto para que lo bueno fluya dentro de mí
y a través de mí, libre, generosa y alegremente.
Elijo los pensamientos que glorifican mi existencia.
Sé lo que es cierto para mí.
Soy una persona única y respeto mi individualidad.
Mi sabiduría interior es mi forma exclusiva de ver la vida.
Estoy a salvo escuchando mi cuerpo y a mi intuición.
La Vida me ama. Mi cuerpo me ama. Siempre soy amada y protegida.
La Vida me aporta todo lo que necesito.
Soy guiada hacia lo mejor para mí en el momento y el lugar adecuados.
Me alimento asimilando ideas nuevas.
Reconozco lo que valgo realmente.
El poder se halla en el presente. Cuanto más presente estoy,
más conecto con mi intuición.
Hola, cuerpo, podemos cambiar. Quiero escucharte, seamos amigos.
Quiero amarte.*

2. Meditación de la escucha

Pocas cosas hay tan satisfactorias como sentirse escuchado o sentido. Cuando nuestro mejor amigo o nuestra pareja nos escucha realmente, nos conoce, nos entiende y nos ama, esto nos nutre en un nivel muy profundo.

La meditación que viene a continuación fue diseñada para llevarte a emprender un viaje a través de tu cuerpo y para que escuches por el camino. Ahlea suele ver u oír lo que los cuerpos de sus clientes están intentando transmitir. El patrón más habitual

que ha observado es que los cuerpos de las personas no se sienten escuchados e incluso están frustrados. Piensa en cómo te sientes cuando estás conversando y no te sientes escuchada o te estás desconectando... Lo más habitual es que te duela, te enfades o no te sientas reconocida. Así se siente tu cuerpo cuando no escuchas lo que tiene que decirte.

Recuerda que sólo podemos escuchar bien cuando estamos en un estado de amorosa imparcialidad. Observa lo bien que te sientes cuando te escuchas en este estado. No es necesario arreglar, cambiar o resolver nada. Simplemente estás con tu cuerpo en un estado de amor.

Cuando inicies esta meditación, imagina cómo te sientes cuando estás con un ser querido, tu pareja, hijo o hija, o tu mejor amiga. Si tienen problemas, te apetece escucharles, apoyarles, tranquilizarles con un corazón compasivo. Tú te mereces lo mismo.

Siéntate o estírate en un lugar tranquilo y elimina todas las distracciones, como el teléfono móvil. Cierra los ojos, concéntrate en tu cuerpo cada vez que inhales profundo y deshazte de todo lo que te ha sucedido durante el día al exhalar.

Sitúate en el presente y mueve ligeramente las caderas, realizando pequeños ajustes para relajar más tu cuerpo. Siente que en cada respiración te relajas más.

Ahora lleva tu atención hacia el dedo pequeño del pie. Concentra en él toda tu atención y siéntelo. Muévelo un poco para ser más consciente del mismo. Observa cómo lo notas: siente la piel, los huesos y los músculos.

Mueve tu dedo pequeño con la misma atención y luego traslada tu atención al resto de los dedos de tus dos pies. Siente la vida y la energía en los dedos de tus pies y, a medida que los mueves, siente cómo lo agradecen.

Sé consciente de tus dos pies. Siente el poder de tus pies y su arco, siente todos sus músculos y huesos, tus tobillos. Mientras sientes esto, da las gracias a tus dedos y a todo tu pie por todo lo que hace por ti. ¿Te quieren decir algo? Escucha un momento y observa si te envían alguna señal.

Ahora siente que esta atención y aprecio va ascendiendo por tus tobillos y se dirige hacia tus piernas. Siente los músculos y los huesos de tus pantorrillas, espinillas, rodillas y muslos. Siente la calidez y la circulación de tu sangre. Ahora traslada tu atención hacia tus caderas, donde la pierna y la pelvis se unen. Observa un momento tus pies y tus piernas conjuntamente. Relájalos y envíales amor y gratitud por llevarte por la vida. ¿Hay algo que

te quieren decir tus piernas? Escucha cualquier posible señal.

Aparta tu atención de las piernas y llévala a tu pelvis, la zona inferior del abdomen y los glúteos. Siente los huesos y cómo te sostienen. Siente que la energía del amor envuelve y nutre esta zona de tu cuerpo, que inunda tus órganos sexuales y nutre tus intestinos. Siente la poderosa protección de tus huesos y músculos en la zona inferior de tu cuerpo y espalda. Puede que notes un tipo de energía diferente para cada uno, los huesos, los músculos, los tejidos y los órganos. Dale un baño de amor y pregúntales qué es lo que quieren que sepas. Recuerda que no tienes que arreglar, cambiar o averiguar nada, sólo escuchar con amor.

Ahora lleva tu atención a tu zona abdominal, justo un poco antes de tu pecho. Siente los potentes músculos de tu médula espinal, en la parte posterior de tu cuerpo. Siente el tejido blando, los músculos y los órganos digestivos. Coloca tus manos sobre tu abdomen, cerca del ombligo y envuélvelo con tu amor, observa cómo suben y bajan tus manos con el movimiento de la respiración. Dale las gracias a tu abdomen durante ese contacto y siente que se expande la calidez del amor que le estás enviando. Hazle saber a tu cuerpo que estás dispuesta a digerir la vida con facilidad. Pregúntale a tu abdomen y pecho qué es lo que has de saber.

Ahora lleva tus manos al pecho y conecta con tu corazón. Siente que tu corazón late con fuerza e inunda tu cuerpo con sangre nutritiva. Reconoce amorosamente la labor de tu corazón y pregúntale qué es lo que quiere que sepas.

Sigue trasladando tu atención hacia arriba, siente tus hombros, brazos, manos, cuello, garganta, mandíbulas, cara, orejas, ojos y la coronilla de tu cabeza. Relaja toda esta zona. Relaja los hombros, los brazos, las manos, el cuello, las mandíbulas y la boca. Relaja tu cuero cabelludo, frente y orejas. Relaja tu mente. Elimina todas las tensiones y cargas al exhalar. Inhala amor y relajación y siente que se distribuye por toda esta zona de tu cuerpo. Ahora pregúntale: «¿Qué es lo que quieres que sepa?»

Ahora toma conciencia de todo tu cuerpo, y de cada una de sus partes, por fuera y por dentro, y dile: «Quiero conocerte mejor. Quiero amarte más. Estoy dispuesta a escucharte. Hago todo lo que puedo por escucharte. Es normal que me lleve mi tiempo. Gracias, cuerpo, eres una obra de arte. Sé que me quieres y que siempre me estás protegiendo. Sé que sabes cómo curarte. ¿Hay algo más que quieras que sepa en estos momentos? Gracias, cuerpo. Te quiero, cuerpo».

Esta meditación es una hermosa práctica diaria para nutrir todo nuestro cuerpo con la energía del amor. No obstante, también puedes hacer sólo una parte, la de alguna zona en la que quieras profundizar. Cuanto más practiques escuchar a tu cuerpo, más mensajes te enviará. Recuerda que cada historia que te cuenta forma parte de tu historia de amor. Tu cuerpo siempre te mantiene a salvo y te guía. Juntos sabréis lo que es el verdadero amor y juntos sanaréis. Cuanto más te escuchas, más y mejores formas encuentras de nutrirte amorosamente.

En el capítulo siguiente te proporcionamos una serie de directrices para elegir y preparar alimentos saludables. Te daremos algunas soluciones rápidas y sencillas, y consejos para que puedas introducir la comida sana en tu vida. Y seguiremos recordándote que te reserves tiempo para ti.

Cuando te dedicas tiempo sucede algo mágico. No pierdes nada en otras áreas de tu vida, sino que ganas. Descubrirás cuánto te ama la Vida y cómo desea que goces de una existencia sana, fructífera y nutritiva. Si se lo permites, la Vida te enseñará a hacerlo a tu propio ritmo, y que puede ser mucho más gratificante de lo que jamás hubieras podido imaginar.

• •

Capítulo 5

Paso 5: Concéntrate en los alimentos y pensamientos que sanan tu cuerpo y tu mente

La alimentación, junto con la religión y la política, es uno de los temas más controvertidos que existen, ¿no te parece? Hace décadas que en todas las esferas de la sociedad, desde el gobierno hasta los nutricionistas y los médicos, se habla de ello. Y las modas alimentarias cambian tan deprisa que es difícil estar al día de lo que «es bueno para ti» y de lo que no lo es.

Éste no es un libro sobre dietas de moda. Este libro habla del respeto a la naturaleza y a los alimentos naturales, y de saber escuchar a tu cuerpo para saber qué es lo más adecuado para ti. Algo en lo que todos estamos de acuerdo es en que comer alimentos ecológicos de la naturaleza es una de las cosas más saludables que puedes hacer.

«Todo se basa en los pensamientos y los alimentos. Tu cerebro necesita una buena alimentación. Si empiezas a cambiar tu forma de comer, captarás mejor los pensamientos nuevos y positivos, y las decisiones que tomes en tu vida serán más acertadas. Empieza con esta afirmación: Me amo, por lo tanto, alimento amorosamente mi cuerpo con alimentos y bebidas nutritivas, y mi cuerpo responde agradecido irradiando salud y energía.»

— Louise

Ahora ya sabes que los alimentos envasados, empaquetados y la comida rápida han cambiado notablemente lo que comemos y cómo lo comemos. Nos hemos ido alejando cada vez más de la naturaleza y esto ha generado desconexión, tanto de los productos naturales como entre las personas. En este capítulo volveremos sobre el tema de conectar con nuestro cuerpo y empezaremos a introducir algunos alimentos que te recomendamos que tomes y otros que es mejor que evites si quieres conservar la salud.

Aprendamos de nuestros antepasados y de nuestros cuerpos

En la antigüedad, la manera de saber que la comida estaba en buen estado era a través del gusto y comiendo conscientemente. Todos sabemos que la lengua posee unos bultitos que se denominan papilas gustativas y que son las que nos indican si la comida está en buen estado. Sin embargo, para nuestros antepasados las papilas gustativas eran un instrumento muy importante para detectar la seguridad alimentaria. Las plantas con compuestos venenosos suelen tener un sabor amargo, y dado que los humanos tenemos unos treinta genes receptores del sabor amargo, las papilas eran un instrumento ideal para saber si una planta era comestible.¹

Hoy en día nuestra capacidad gustativa no está tan desarrollada como en la antigüedad. En algunos casos, esto se debe a que nuestra supervivencia no depende de detectar sustancias venenosas en los alimentos, y en otros, simplemente, a que nos hemos desconectado de la experiencia de mantener la atención o de comer conscientemente.

Aunque nuestros antepasados prestaran atención a su reacción a los alimentos para su supervivencia, al mismo tiempo también iban aprendiendo lo que les iba bien personalmente. Como saboreaban, experimentaban y observaban sus reacciones, es fácil deducir que descubrían los alimentos que mejor les sentaban. Así aprendían qué alimentos eran los más energizantes y terapéuticos para ellos.

Una de las grandes preguntas que nos hacen es: «Con todas las directrices nutricionales opuestas que recibimos, ¿cómo sé qué dieta he de seguir?» Esto nos sucede especialmente cuando nos encontramos con pacientes que tienen problemas autoinmunes y otros problemas de salud crónicos. Como ya hemos visto, tu genética y tu flora intestinal te diferencian del resto de los humanos en lo que respecta a seguir un programa dietético ideal para ti. No obstante, hemos descubierto que hay tres cosas importantes que podemos hacer para averiguar cuál es tu dieta ideal:

1. Buscar la ayuda de expertos. Puedes hacerlo a través de libros o investigando de otras maneras, participando en grupos de ayuda mutua o trabajando con un médico especialista en nutrición terapéutica. Actualmente, existen muchos libros y páginas web de mucha calidad que están dedicados a la sanación del cuerpo a través de la alimentación. Sin embargo, recuerda que los expertos comparten las directrices de sus propias investigaciones y experiencias, lo cual comprensiblemente incluye generalizaciones que nada tendrán que ver con tu situación específica. No hay libro,

ni página web que pueda incluir todas las diferencias de cada persona; no obstante, suelen dar pistas excelentes que te orientarán hacia la dirección correcta. Los grupos de las redes sociales y foros de Internet también te ofrecen un espacio para hablar de tu situación única con otras personas que pueden ayudarte a descubrir alguna que otra cosa.

2. Escucha a tu guía interior. Tu cuerpo te dará señales e incluso te pondrá en situaciones que te permitirán descubrir qué es lo mejor para ti, ¡si confías en lo que te dice! Pregúntale a tu cuerpo qué necesita y escucha las respuestas: la Vida te dará las señales y situaciones que necesitas para descubrir qué es lo mejor para tu salud.

Heather recuerda que cuando empezó a escuchar a su cuerpo viajaba muy a menudo. Observó que cuando viajaba se encontraba mejor y empezó a investigar el porqué. Entonces se dio cuenta de que había ciertos alimentos que sólo comía en casa y que eran los que le producían el dolor abdominal. Cuando los eliminó se sintió mejor. Dejó que su sistema digestivo descansara y se curara, a la vez que intentó descubrir el origen de su dolor. Al final, pudo volver a incorporar esos alimentos en su dieta.

Una de las formas más fáciles de escuchar a nuestro cuerpo es anotar en un diario lo que comemos. Este instrumento nos permite escribir los alimentos que consumimos, y los síntomas, emociones y señales que recibimos ese día. En un par de semanas podemos ver la relación entre la comida que comemos y nuestra energía, estados de ánimo y síntomas físicos. (En los ejercicios del final de este capítulo te daremos más información sobre cómo llevar un diario de alimentación.)

3. Come conscientemente. Aquí es donde puedes beneficiarte de los hábitos de tus antepasados tribales. Haz que el acto de comer sea una experiencia sensorial: observa la comida, huélela y saboréala. Mastícala bien y siéntela en tu boca. Date la oportunidad de disfrutar de cada bocado sin hacer otras cosas. Esto no sólo te permite saborear realmente la comida que comes, sino estar en sintonía con la misma e identificar si es buena para ti. ¿Te satisface realmente? Ve más allá de tus papilas gustativas y observa si experimentas una sensación profunda de bienestar. ¿Se siente tu cuerpo nutrido y satisfecho?

Cuando Heather se estaba recuperando de su bulimia, observó con asombro la gran diferencia entre la comida ecológica y la procesada. Recuerda que antes comía puré de patatas procesado para cocinar en microondas (hecho con patatas de verdad pero con aditivos químicos y cocinado en el microondas con su envase plástico); más tarde, se dio cuenta de que sólo había complacido a sus papilas gustativas, pero

no había sentido una satisfacción profunda en su cuerpo. El hambre voraz constante que la llevaba a darse un atracón de comer, normalmente se debía a que su cuerpo le estaba pidiendo comida de verdad, combustible de buena calidad, que los alimentos procesados no le aportaban.

Cuando comes sólo para satisfacer a tu paladar sin escuchar a tu cuerpo mientras comes, es probable que no te des cuenta de las señales que te esté enviando. Heather dejó de comer compulsivamente cuando reconoció las señales de satisfacción física que recibía al hacer una dieta saludable. Cuando escuchó e identificó realmente ese sentimiento, le fue más sencillo elegir alimentos que le proporcionaran a su cuerpo esa satisfacción profunda y su apetito volvió a la normalidad.

Profundiza en tu cuerpo y ve más allá de tus papilas gustativas. Cuanto más consciente seas de toda la experiencia de comer, más sensual y satisfactoria te resultará. Ésta es una de las maneras más eficaces de controlar los atracones y los antojos. Con el tiempo, irás eligiendo los alimentos que necesita tu cuerpo porque habrás accedido a un nuevo nivel de comunicación con él.

Todos necesitamos comida. La comida es vida. Venimos de la comida. Vikas Khanna, chef y autor del libro *Return to the Rivers*, mencionaba una cita del Dalái Lama: «No estamos aislados como humanos. Todos estamos conectados. Y la comida es una de las cosas que nos conecta». Desde la naturaleza hasta el agricultor, la cosecha y el ritual de cocinar los alimentos, hay «un largo hilo que nos conecta a todos en el universo».²

Cuando vuelves a conectar con tu cuerpo y con la experiencia de alimentarte con alimentos naturales y ecológicos, casi se produce algo mágico: empiezas a sentirte más unida a la naturaleza y a los demás.

Los «no-no»: qué es lo que debes evitar para tener más salud

Si deseas mejorar tu salud, hay alimentos que te aconsejamos que evites. Una manera fácil de empezar a cambiar tu dieta es evitar aunque sólo sea uno de estos «no-no», e ir eliminándolos de la lista a tu propio ritmo.

Antes de entrar de lleno en los alimentos a evitar, nos gustaría compartir algunas observaciones. Ante todo, la comida influye en nuestro estado de ánimo, puede estabilizarnos y hacer que estemos más tranquilos y centrados, o puede enviarnos a una montaña rusa de síntomas o estados de ánimo. Una de las formas de comprobar

esto rápidamente es con el azúcar, porque se absorbe a gran velocidad en el torrente sanguíneo.

Aunque hay estudios sobre el azúcar y la conducta para todos los gustos, existen suficientes pruebas científicas que han desvelado que el azúcar afecta negativamente a nuestra fuerza de voluntad, toma de decisiones, adicciones y antojos. Además, los científicos han descubierto que las ratas alimentadas con una dieta rica en azúcar dan muestras de falta de memoria, dificultad en el aprendizaje y en la capacidad para procesar las emociones.³

En lugar de escuchar lo que dicen los científicos, te invitamos a que escuches a tu propio cuerpo. Observa lo que comes, tus estados de ánimo/emociones, tu energía y tus síntomas físicos, pues son la mejor forma de entender cómo te afecta personalmente: eso te motivará a comer para tu bienestar. Observar durante el día a las personas que te rodean también puede ser muy aleccionador. Cuando estás aprendiendo a escuchar a tu cuerpo, a veces es más fácil observar los cambios en otras personas que en ti. ¡Diviértete con esto!

Por ejemplo, Louise y Heather asistieron una vez a un congreso de Weston A. Price sobre los saludables alimentos tradicionales. En el centro de convenciones había otro acto y en ambos congresos se permitía la entrada a los menores. Louise le dijo a Heather que observara a los niños de ambos actos y que se fijara en las diferencias. Observó que los niños que asistían al evento de Weston A. Price eran relativamente más silenciosos, tranquilos y se portaban mejor cuando estaban en las salas donde se celebraba el acto; no hacían ruido ni llamaban la atención. Sin embargo, los niños del otro acto corrían en círculos, gritaban mucho y parecían «tensos».

Louise ya había observado esto en otro seminario sobre nutrición, donde los niños que comían alimentos integrales y no tomaban azúcar eran más tranquilos y parecían estar más contentos. Jugaban, pero lo hacían más concentrados y eran menos hiperactivos.

Ahlea comprobó esta conducta en su propia casa cuando fue a visitarla Christopher, su sobrino de diez años. Su hermano y su cuñada seguían la dieta estándar americana que suele contener mucho azúcar. Lo primero que notó fue que Christopher desprendía un olor metálico por la noche cuando dormía, que se relaciona con las toxinas del cuerpo.

Puesto que el niño estaba acostumbrado a comer alimentos procesados y azúcar, al principio no le hizo demasiada gracia la comida ecológica que encontraba en casa de su tía, pero al final se dio cuenta de que le gustaba lo que comía allí. Ahlea le

pidió discretamente a su sobrino que observara cómo se sentía después de comer ese tipo de alimentos, y al cabo de unos pocos días le dijo que se encontraba mucho mejor. Confesó que los maestros de su escuela creían que tenía trastorno por déficit de atención e hiperactividad y que le recomendaban que tomara medicación para tranquilizarse y estar más concentrado. Se percató de que se encontraba mucho más tranquilo y concentrado que en su casa. Cuando Ahlea se lo explicó, se dio cuenta de que el tipo de dieta influía mucho, y eso le entusiasmó. ¡Hasta resultaría que no tenía trastorno por déficit de atención e hiperactividad!

Cuando Christopher regresó a casa comió bastante bien durante una semana y llegó Halloween. Los caramelos de Halloween le provocaron un subidón que le generó tensión, hiperactividad y ansiedad. El propio niño y sus padres hablaron con Ahlea y se dieron cuenta de que el azúcar y la comida basura habían contribuido a sus síntomas. Fue un gran descubrimiento para toda la familia. Empezaron a consumir alimentos ecológicos para que Christopher se encontrara mejor y se sintieron muy aliviados al saber que no iba a tener que tomar medicación.

La mayoría de las personas no tienen ni la menor idea de cuánto contribuye la comida a su bienestar o a la falta del mismo. La lista de los alimentos «no-no» que viene a continuación incluye los productos que contribuyen a un mal estado de ánimo, de energía y que provocan síntomas de salud. Si procuras evitarlos, te pasará como a Christopher, que te encontrarás mucho mejor.

1. El azúcar y otros edulcorantes

— **Azúcar.** De los 85.451 alimentos comercializados en el mercado entre 2005 y 2009, el 75 por ciento contenían edulcorantes.⁴ El azúcar tiene muchos nombres y formas, y los estadounidenses consumen demasiado: 71 kilos al año, según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, sus siglas en inglés).⁵ Eso supone 7,5 kilos por encima de los 63,5 que los expertos consideran como «dosis farmacológica», y que provocan obesidad y enfermedades.

El azúcar de mesa refinado que casi todos conocemos está hecho con sacarosa y se considera una fuente de «calorías vacías». La sacarosa es un disacárido, que significa que está formado por dos moléculas de azúcar simples: la fructosa y la glucosa. La glucosa provoca un pico de azúcar en sangre, y si el hígado tiene que procesar demasiada fructosa, puede convertirse en un hígado graso. Además, el azúcar no sólo alimenta a las bacterias y agentes patógenos nocivos en el intestino, sino que no aporta ningún nutriente y, por si fuera poco, para poder procesarlo el cuerpo ha de echar mano de los verdaderos nutrientes.⁶ De hecho, la mayoría de los

expertos coinciden en que podemos mejorar nuestra salud tomando menos cantidad o eliminándolo por completo de nuestra dieta.

La doctora Nancy Appleton, autora del clásico *Lick the Sugar Habit* [Vence el hábito del azúcar], escribió recientemente casi ciento cincuenta razones por las que debemos evitar el azúcar. Nosotras vamos a mencionar unas pocas. El azúcar:⁷

- Deprime el sistema inmunitario y favorece las infecciones bacterianas.
- Puede provocar hiperactividad, ansiedad, irritabilidad y dificultad para concentrarse en niños y adultos.
- Contribuye al envejecimiento prematuro, estreñimiento, problemas de azúcar en sangre, alergias alimentarias y obesidad.
- Puede contribuir a la aparición de la esclerosis múltiple, alzheimer, alcoholismo, cáncer, hemorroides, enfermedad periodontal, osteoporosis, varices y diabetes.
- Puede provocar cataratas y pérdida de visión.
- Puede dañar órganos como los riñones, el hígado, el intestino delgado y el páncreas.

Cuando leas las etiquetas en el supermercado, busca estos otros nombres para el azúcar (sacarosa): azúcar de remolacha, azúcar integral, azúcar de caña, azúcar glaseado, azúcar invertido, azúcar glasé, azúcar crudo, sacarosa, azúcar de mesa y azúcar turbinado.⁸

— **Sirope de maíz rico en fructosa.** El sirope de maíz es mucho más económico que el azúcar y es mejor evitarlo porque suele encontrarse en los alimentos procesados muy bajos en nutrientes. Sin embargo, los estadounidenses consumen unos 27 kilos al año de este producto por persona.⁹ Toma nota de que el sirope de maíz no es lo mismo que el azúcar, ni siquiera se acerca a algo que sea natural, por más que los fabricantes de este producto intenten hacer creer lo contrario. Este alimento manufacturado es una mezcla de fructosa y glucosa sin ningún enlace químico (el azúcar tiene al menos un enlace químico entre la fructosa y la glucosa). Esto significa que el cuerpo lo absorbe mucho más rápido que el azúcar, lo que crea picos de insulina y provoca trastornos metabólicos como la obesidad, aumento del apetito, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, falta de energía, inflamación, envejecimiento prematuro y demencia.¹⁰

— **Edulcorantes artificiales.** En un país como Estados Unidos donde se gastan 66,5 mil millones de dólares al año en la industria del adelgazamiento, no es de extrañar que los fabricantes se suban al carro de los edulcorantes sin calorías.

La Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha autorizado cinco edulcorantes artificiales:¹¹

- Sacarina (Sugar Twin, Sweet’N Low)
- Acesulfamo-K (Sunett, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aspartamo (AminoSweet, NutraSweet, Equal)
- Neotamo (el edulcorante artificial NutraSweet’s, nuevo y «mejorado»)
- Sucralosa (Splenda, Nevella, SucraPlus)

¡Ten en cuenta que la autorización de la FDA no significa que estos edulcorantes sean buenos para ti! En el capítulo 3 vimos exactamente por qué la industria de los productos dietéticos perjudica más que otra cosa, y lo mismo sucede con los edulcorantes artificiales. Pretenden ahorrarte calorías sin prescindir del dulzor, pero lo cierto es que provocan una serie de problemas de salud, como:^{12,13}

- Más ganas de tomar azúcar, dulce e hidratos de carbono
- Aumento de peso
- Adicción a la comida
- Falta de apetencia por los alimentos sanos y naturales debido a la hiperestimulación de los receptores del dulce
- Disminución de la flora intestinal buena
- Posibles desencadenantes de las migrañas
- Erupciones cutáneas
- Cambios de humor: pánico, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo
- Problemas de vesícula
- Dolor estomacal
- Retortijones intestinales
- Diarrea
- Hinchazón
- Acumulación de formaldehído en el cerebro (se atribuye al aspartamo)
- Esclerosis múltiple

- Fibromialgia
- Lupus
- Mareo
- Complicaciones en el embarazo

Lo que no debemos olvidar respecto a los edulcorantes artificiales es que son productos químicos que el cuerpo no entiende, y que pueden provocarnos efectos negativos para la salud y el estado de ánimo. Los edulcorantes están diseñados para engañar al cuerpo, y la buena salud no se consigue engañando al cuerpo. Se consigue con el equilibrio. No has de engañar a tu apetito para estar delgada y sana.

Recuerda que si tu salud va a ser tu mayor historia de amor, no puede basarse en el engaño y la manipulación, porque ¿qué relación ha sido alguna vez segura, tranquila, feliz y saludable bajo esas condiciones? Una buena relación con tu cuerpo es lo mismo que una buena relación con un ser querido: cuando alimentas y satisfaces sus necesidades, todo va bien. Amar tu cuerpo implica satisfacer sus necesidades alimentarias. Cuando lo consigas todo encajará. Todo tu cuerpo, desde tu cerebro hasta tus papilas gustativas estará en armonía. Así es como creas y mantienes un cuerpo sano y delgado.

2. Las excitotoxinas

Las excitotoxinas son moléculas con tanto poder de estimulación del sistema nervioso que pueden excitar las neuronas hasta provocar la muerte. El doctor Russell L. Blaylock, en su libro *Excitotoxins: The Taste That Kills* [Excitotoxinas: el sabor que mata], explica por qué provocan problemas de salud como desequilibrios hormonales, obesidad, esclerosis lateral amiotrófica (ELA o la enfermedad de Lou Gehrig), Parkinson, Alzheimer, deterioro de los radicales libres e inflamación.¹⁴

Las excitotoxinas que se encuentran en abundancia en los alimentos que tomamos son el glutamato, aspartamo y cisteína. Los dos que citamos a continuación se usan cada vez más en la alimentación, sin embargo, queremos subrayarlos:

— **Glutamato monosódico (GMS)**. Aunque el glutamato suele asociarse a la comida china, esta excitotoxina se está usando mucho en los alimentos procesados, como patatas chips, comidas envasadas y sopas. Suele estar disfrazado bajo estos términos: *aromas naturales, especias, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, proteína de soja aislada, ácido glutámico, enzimas, reforzado con proteínas y extracto de levadura*.¹⁵ El GMS se utiliza incluso en restaurantes de

moda porque excita las papilas gustativas y da mejor sabor a la comida. Aun así, muchas personas no se encuentran bien después de comer alimentos con GMS.

— **Aspartamo.** Además de ser un edulcorante artificial es una excitotoxina, lo que te da una razón más para evitar ingerirlo.

3. Los transgénicos

Los transgénicos son plantas o animales que han sido alterados genéticamente con ADN de otras plantas, animales, bacterias o virus.¹⁶ Los científicos no se ponen de acuerdo respecto a si los transgénicos son seguros para el planeta, y esta controversia tiene muchos aspectos. Empecemos por las semillas de ingeniería genética.

En 1980, el Tribunal Supremo de Estados Unidos aprobó una ley para poder patentar las formas de vida de ingeniería genética.¹⁷ Recordemos que cuando algo se puede patentar las empresas pueden usarlo para crear y controlar productos en el mercado. Esto nos conduce a Monsanto, el productor más importante de cultivos transgénicos. Luego a las semillas Roundup Ready, que han sido genéticamente modificadas para poder soportar el uso del Roundup, un herbicida químico de amplio espectro muy popular, cuyo principal componente es el glifosato.¹⁸

Desde los inicios de la agricultura, los agricultores han guardado las semillas de las cosechas para plantar de nuevo al año siguiente. Ahora que compañías como Monsanto han patentado semillas transgénicas, pueden impedir a los agricultores que guarden las semillas para la próxima cosecha. Esto les obliga a comprar semillas nuevas cada año a Monsanto, impidiéndoles que trabajen con la naturaleza como habían hecho siempre.

Además, la obra de la naturaleza hace que el viento polinice las plantas. Esto significa que los agricultores que optan por no comprar semillas transgénicas están a merced de que la polinización del viento afecte a sus cosechas no transgénicas y modificarlas genéticamente sin pretenderlo. Los agricultores de cultivos ecológicos, los científicos concienciados con la salud y los consumidores están muy preocupados porque esa polinización cruzada puede provocar una contaminación genética y ser el fin de los alimentos ecológicos.

¿Son los transgénicos peligrosos para el planeta y para nuestra salud? En medio de toda esta controversia, los estudios están demostrando que los transgénicos no están cumpliendo su promesa de dar cosechas más abundantes y, de hecho, están empezando a desvelar sus efectos negativos. Además:¹⁹

- Existe el temor de que los cambios genéticos puedan producir propiedades tóxicas o alergénicas en los alimentos: se han encontrado toxinas de maíz transgénico en la sangre de mujeres embarazadas y de sus bebés.
- La contaminación de las cosechas: los estudios han revelado que el maíz transgénico ha contaminado el maíz orgánico de los indígenas en México.
- Otros seres vivos también pueden resultar perjudicados: el maíz transgénico ha destruido larvas de algunas mariposas monarca.
- Aunque los transgénicos prometían incrementar la producción alimentaria creando plantas resistentes a las plagas, no hay ninguna prueba de que lo hayan conseguido. Por el contrario, ha aparecido una consecuencia inesperada: el aumento de las plagas resistentes a los pesticidas, que ha generado preocupación por una posible infestación de una nueva raza de insectos superresistentes.
- Hay 26 países que han prohibido total o parcialmente los transgénicos, entre ellos se encuentran: Suiza, Australia, Austria, China, India, Francia, Alemania, Hungría, Luxemburgo, Grecia, Bulgaria, Polonia, Italia, México y Rusia. Además, hay otros 60 países que tienen algún tipo de restricción para estos alimentos.
- Los alimentos que es más probable que sean transgénicos (a menos que sean orgánicos) son: maíz, colza, semilla de algodón, papayas, soja y remolacha.

Somos amantes de la naturaleza y creemos que cuando trabajas a su favor, ésta recobra su equilibrio; cuando nos alejamos de ella, se producen consecuencias inesperadas. Por esta razón, creemos que los alimentos transgénicos y las prácticas de Monsanto rozan lo criminal y te imploramos que evites su consumo. Aunque no hay ninguna ley que obligue a los fabricantes a etiquetar los alimentos como transgénicos, puedes buscar las etiquetas que pongan «alimento no manipulado genéticamente» en los alimentos envasados naturales y elegir alimentos ecológicos siempre que puedas.

Puedes encontrar una lista de la compra y saber más sobre cómo acertar en tu elección en la página web [Non-GMO Shopping Guide: NonGMOShoppingGuide.com.*](http://NonGMOShoppingGuide.com)

Los pesticidas: ¿son realmente necesarios?

La naturaleza es extraordinaria. Es una experta en buscar el equilibrio, ojalá confiáramos en ella y aprendiéramos de su sabiduría. En el capítulo 3 hemos hablado de que la industria alimentaria ha introducido maquinaria moderna y productos químicos en los alimentos, lo que ha dado como resultado comida baja en nutrientes.

Eso mismo ha sucedido tras miles de años de agricultura. Las frutas y verduras que cultivaban nuestros antepasados tenían menos almidón y azúcar y más fitonutrientes (que son unas importantísimas sustancias químicas de las que hablaremos en la próxima sección). Sin embargo, el tiempo ha hecho que las prácticas agrícolas se decantaran por las frutas y verduras más dulces y almidonosas, y el hecho de haberse concentrado en su cultivo ha conducido a que el producto tenga menos nutrientes. Es decir, que necesitamos más cantidad de comida para conseguir los nutrientes de la que necesitaban nuestros antepasados.

Hace años, Louise y Heather visitaron Cowhorn, un viñedo biodinámico cerca de Ashland, Oregón. Las prácticas agrícolas biodinámicas van mucho más allá de lo orgánico, no utilizan pesticidas ni métodos químicos tóxicos para producir su vino. Los vinicultores de Cowhorn les explicaron que cortan las malas hierbas en los campos y que las utilizan de abono para los viñedos.

Este antiguo arte de utilizar las malas hierbas es muy astuto: durante cientos de años, los hierbajos como el diente de león se han utilizado con fines medicinales. Además, las malas hierbas tienen la habilidad especial de absorber los minerales concentrados de la tierra, ¡lo que los convierte en un abono excelente!²⁰ Este abono natural es muy especial porque todas las plantas viven en armonía en la misma tierra. Los agricultores ecológicos y los fanáticos de la permacultura suelen preparar infusiones de hierbajos para hacer compost rico en minerales, que pueden usar en los jardines de su propia casa.

Los vinicultores de Cowhorn descubrieron que si respetaban la naturaleza con sus prácticas agrícolas biodinámicas, el resultado final de su proceso de fabricación del vino era lo que ellos llamaban una «levadura feliz». En sus investigaciones sobre otras formas convencionales de elaborar el vino, observaron que la levadura tenía un olor desagradable y que el producto final tenía que ser tratado para que el vino fuera agradable al paladar y se pudiera embotellar: es decir, que la levadura enferma tenía que ser corregida al final del proceso de producción.

En esta granja biodinámica, la levadura no tenía que ser corregida porque era feliz y estaba sana desde el principio. Los clientes que tenían alguna sensibilidad al vino les decían que podían beber su vino sin padecer ninguna reacción alérgica.

Los fitonutrientes: el hipernutritivo protector innato secreto de la naturaleza

Jo Robinson, autora de *Eating on the Wild Side* [Comer alimentos silvestres], explica que los fitonutrientes son los protectores naturales de las plantas y que están cargados de nutrientes. Los fitonutrientes son antioxidantes que nutren nuestro cuerpo y devoran a los radicales libres, que son los que provocan el deterioro y envejecimiento de las células. Los fitonutrientes nos ayudan a protegernos y a mantenernos con vida, ¡y por las plantas hacen lo mismo!

Los fitonutrientes protegen a las plantas de los insectos y de las enfermedades. Cuando se rocía a las plantas con pesticidas —o son modificadas genéticamente para estar «preparadas para los pesticidas», como hace Monsanto— ya no necesitan crear fitonutrientes para protegerse. El resultado son plantas pobres en fitonutrientes y ricas en toxinas a causa de los pesticidas.

Las prácticas modernas a veces se enamoran tanto de la ciencia que se olvidan de la naturaleza. Sin embargo, cuando los seres humanos nos alejamos de la naturaleza, perdemos la capacidad de beneficiarnos del equilibrio innato que podría proporcionarnos. Imagina el resultado si nuestras prácticas modernas respetaran la naturaleza; lo que en un principio podría suponer más tiempo y trabajo, conduciría a resultados más rápidos y de mayor calidad, como la levadura feliz de los viñedos de Cowhorn. Respetar la naturaleza puede conducirnos a tener un planeta más feliz y más sano, y a que sus habitantes también sean más felices y estén más sanos.

Afortunadamente, todavía podemos encontrar plantas ricas en fitonutrientes. Aquí tienes algunos ejemplos de grandes antioxidantes.²¹

- Rúcula
- Diente de león
- Cebolletas

- Lechuga: asegúrate de que escoges lechuga verdaderamente verde (¡no la iceberg!), como la romana o cualquier lechuga que tenga algún tinte rojo (como la lechuga de hoja de roble)
- Col rizada
- Uvas negras, rojas y rojo oscuro
- Arándanos
- Alcachofas
- Perejil
- Hierbas y especias (véase más en la sección «Sí-sí» de este capítulo)

4. El gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena, y que al intestino delgado le cuesta digerir provocando incluso respuestas autoinmunes en algunas personas. Casi 1 de cada 133 estadounidenses es celíaco, un trastorno autoinmune del sistema digestivo en el que el gluten daña las vellosidades del intestino delgado y que puede provocar más de trescientos síntomas.²² Además, los Institutos Nacionales de la Salud estadounidenses calculan que hasta un 10 por ciento de las personas podrían sufrir intolerancia al gluten.

Los síntomas de intolerancia al gluten incluyen:²³

- Aturdimiento mental
- Depresión
- Dolor articular y dolor generalizado
- Dolores de cabeza y migrañas
- Fatiga crónica
- Gases, hinchazón, estreñimiento, diarrea o colon irritable
- Problemas de piel, como el eccema y el acné
- Reflujo ácido

Según la doctora Natasha Campbell-McBride, autora de *El síndrome del intestino y la psicología GAPS*, el gluten mal digerido puede transformarse en sustancias que en el cuerpo actúan como opiáceos, provocando una reacción similar a la heroína y bloqueando partes del cerebro.²⁴ Esto es especialmente grave en personas con problemas en el tracto digestivo o de carácter psicológico como la esquizofrenia, el autismo, la depresión posparto, la epilepsia, el síndrome de Down y algunos trastornos autoinmunes, como asegura ella.

Una manera eficaz de identificar si tienes algún tipo de sensibilidad al gluten es eliminarlo de tu dieta durante dos semanas y ver si te encuentras mejor. A muchas

personas les cuesta eliminar el gluten de su dieta porque está presente en muchos alimentos, como el pan, las galletas saladas y los cereales. Sin embargo, la mayoría de estos alimentos preparados generan problemas nutricionales, así que si tienes síntomas crónicos, vale la pena que pruebes a eliminarlos de tu dieta durante un tiempo. La mayoría de las veces, cuando desaparecen los síntomas y el intestino se recupera, puedes volver a incluirlos. (En el capítulo 10 te daremos opciones para que sustituyas el pan y otros cereales.)

5. Las grasas trans, la olestra, las grasas y los aceites refinados

Quizás pienses que la olestra y las grasas trans son grasas artificiales, básicamente, tan viles como los edulcorantes artificiales.

La olestra es un sustituto de la grasa introducido durante la locura de la moda de los alimentos «sin grasa», que posteriormente se descubrió que provocaba problemas gastrointestinales, diarrea y deficiencia de nutrientes. En un artículo publicado en la revista *Time* en 2010, se decía que la olestra era uno de «Los 50 peores inventos».²⁵ Se prohibió en Europa y en Canadá, pero en Estados Unidos todavía se utiliza.

Las grasas trans, denominadas también grasas parcialmente hidrogenadas y ácidos grasos trans, fueron introducidas en los alimentos procesados para conseguir que los aceites fueran más sólidos a temperatura ambiente, alargar la caducidad de los productos y mejorar otras características de los mismos.²⁶ La doctora Mary Enig, bioquímica nutricionista y experta en grasas, ha dicho que son carcinógenas, que alteran el hambre y la saciedad (antojos), y que provocan obesidad.²⁷

Las grasas trans se encuentran en productos como: margarina, grasa alimentaria (como Crisco), y todo lo que contenga la palabra *hidrogenado* o *parcialmente hidrogenado* en la etiqueta. Normalmente esto incluye alimentos como: patatas fritas, masas para tartas, mezclas para hacer crepes y pasteles, alimentos fritos y rebozados, galletas, helados, cremas sin lácteos para el café, palomitas para microondas, magdalenas y masa de pizza.

Recuerda que las normativas de etiquetado permiten a las empresas poner «0 grasas trans» en cualquier producto que contenga menos de 0,5 gramos de grasa trans por ración. Puesto que los fabricantes de comida pueden manipular el número de «raciones» por paquete, de este modo suelen ocultar la cantidad de grasas trans.²⁸ Cuantos menos alimentos procesados comas, más evitarás las grasas trans.

El pan: ¿el pan de la vida?

Muchas veces nos referimos al pan como «el pan de la vida» porque históricamente siempre ha sido un alimento rápido y barato para acallar el hambre. Sin embargo, el pan de nuestros antepasados era muy distinto del que consumimos hoy.

En primer lugar, el trigo de antaño ha evolucionado hasta convertirse en una especie muy distinta. En la búsqueda de hacer una masa que fuera más esponjosa y que el pan durara más, durante años se cultivó el trigo de modo que tuviera más gluten y gliadinas y menos minerales.²⁹

Además, la evolución de los procesos de triturado y procesamiento de los cereales condujo a la eliminación de nutrientes importantes en la harina, y como el trigo tenía un color marrón que a la gente le disgustaba, en países como Estados Unidos se usaba lejía (¡que no es precisamente muy condescendiente con la flora intestinal buena!) para darle ese bonito color blanco. Estos métodos no hicieron más que reducir la cantidad de nutrientes y la salubridad del pan.

Por si esto fuera poco, para acabar de agravar la situación de nuestro sistema digestivo, la preparación del pan ha cambiado espectacularmente. Nuestros antepasados fermentaban la harina (como el proceso de fermentar la masa de pan), que predigería los cereales, rompía los antinutrientes difíciles de digerir y añadía bacterias saludables. Actualmente, nos saltamos ese proceso, lo que hace que el pan sea mucho más difícil de digerir para nuestro sistema digestivo, especialmente si tenemos algún problema en el intestino, lo cual es bastante común en nuestros días.

Aunque muchas personas optan por no comer pan (al menos pan con gluten) mientras se están curando de problemas de salud crónicos, puedes probar con el pan orgánico sin gluten de masa fermentada. El pan bien preparado y sin excederse en su consumo puede ser un festín, también puedes aprender a preparar pan de masa fermentada en casa o buscar un panadero que utilice los métodos tradicionales.

Actualmente están surgiendo muchas panaderías artesanales para satisfacer las necesidades de los consumidores, busca una que utilice cereales orgánicos sin gluten y harina de germinados para que te sea más fácil de digerir.

Te recomendamos que también evites las grasas y aceites refinados. Los aceites refinados han sido calentados y tratados, y en ese proceso se han creado peligrosos radicales libres y destruido sus antioxidantes. También tienen conservantes tóxicos como BHA y BHT (véase más adelante la sección «Alimentos procesados y los aditivos alimentarios») que les añaden para evitar que se pongan rancios.³⁰

Otro aceite a evitar es el de colza. Las expertas en nutrición Sally Fallon y la doctora Mary Enig escribieron un artículo «La gran estafa de la colza», donde explicaban que este aceite tan popular no era tan sano como nos habían hecho creer. El aceite de colza procede de semillas sometidas a ingeniería genética, que tienen propiedades tóxicas (como ácido erúxico, hemaglutininas, y glucósidos cianogénicos) que se sabe que provocan: la enfermedad de las vacas locas, ceguera, trastornos nerviosos, coágulos sanguíneos, y depresión del sistema inmunitario.³¹

En el capítulo 3 hemos visto que las grasas saludables no refinadas tienen la propiedad de mejorar nuestro estado de ánimo y satisfacer nuestro cuerpo, por consiguiente reducen nuestros antojos y sacian nuestro apetito. En la sección «Sí-sí» de este capítulo hablaremos de algunas grasas y aceites maravillosos.

6. La soja

La soja que ha sido tan alabada como alimento saludable ha acabado integrada en casi todos los alimentos procesados, desde los aperitivos, hasta las barritas de proteínas y cualquier tipo de productos ecológicos envasados que puedas imaginar.

La soja es el segundo alimento transgénico por excelencia después del maíz, de modo que si la comes, asegúrate de que es ecológica o que no ha sido manipulada genéticamente. En segundo lugar, es importante que sepas que la soja tiene muchos fitoestrógenos, por tanto puede subir el nivel de estrógenos de nuestro cuerpo y bajar el de la testosterona.³²

La soja contiene también algunos antinutrientes, como inhibidores de la proteasa, goitrógenos, fitatos y lecitinas, que interfieren en la digestión, inhiben el funcionamiento de la tiroides y roban minerales a nuestro cuerpo.³³ Estas propiedades negativas se reducen significativamente si fermentas la soja, que de este modo es mucho más digestiva y saludable.

- *Ejemplos de alimentos de soja no fermentados:* tofu, edamame, habas de soja, leche de soja, lecitina de soja y muchas carnes vegetales y sustitutos del queso.
- *Ejemplos de alimentos de soja fermentados:* salsa de soja, tamari, tempeh, natto y miso.

Hemos incluido la soja en la lista de alimentos «no-no» porque creemos que hay muy buenas razones para reducir o evitar la soja no fermentada. Mientras sigue el debate sobre los pros y los contras de la soja en la industria de los productos naturales, te invitamos a que escuches a tu guía interior: si comes soja, escucha a tu cuerpo. Confía en que tu cuerpo te ama y que siempre te guiará hacia lo que es mejor para tus necesidades específicas.

7. Proteína animal de granjas industriales (carne, aves, huevos y lácteos)

Aunque nos gustaría pensar que todos los animales que comemos han sido bien tratados, que han tenido suficiente espacio para moverse y que se han alimentado de forma natural, nada más lejos de la realidad en lo que respecta a la proteína animal habitual que procede de las granjas industrializadas.

No es de extrañar que haya muchas personas sensibles que elijan hacerse vegetarianas o veganas al conocer las crueles e inhumanas prácticas que se realizan en las granjas industriales. Los animales están hacinados y ni siquiera se pueden

mover, no pasan mucho tiempo en el exterior (si es que llegan a verlo alguna vez), y son alimentados con piensos baratos que nada tienen que ver con su alimentación natural. Igual que nos pasa a nosotros cuando comemos alimentos alterados químicamente con pocos o cero nutrientes, los animales que son alimentados de este modo desarrollan problemas de salud.

Veamos las vacas de granja industrial, por ejemplo. Comen hierba los seis primeros meses de vida, durante el período de lactancia, y luego son alimentadas con maíz y cereales transgénicos, para los que sus sistemas digestivos no están preparados (se supone que han de comer hierba fresca).³⁴ El resultado es que engordan muy deprisa. Aceleran su crecimiento y muchas veces hasta les inyectan hormonas. Y como están hacinadas en interiores y alimentadas con una dieta que no les corresponde, se ponen enfermas y entonces les dan antibióticos. Imagina qué es lo que estamos comiendo los humanos, carne de animales enfermos a los que se les ha inyectado antibióticos. No hace falta ser científico para reconocer que comer carne de animales enfermos no puede hacernos mucho bien. Sin embargo, muchas personas no son conscientes de que la proteína animal convencional —carne roja, aves, huevos o lácteos— de animales que no han sido tratados o alimentados bien puede tener efectos nocivos en nuestra salud.

En el libro *Calor* de Bill Buford, nos enteramos por boca de grandes chefs y carniceros de lo distinta que es la carne de vacas alimentadas con cereales y maíz: «Comen *gachas*. Saben a *papilla*... la carne se comporta como una *papilla*: se desintegra en cuestión de días».³⁵

Aunque algunas personas se han acostumbrado a comer animales alimentados con cereales y maíz y dicen que prefieren su sabor, te invitamos a que intentes comer carne ecológica de ganado que ha pastado o de aves camperas que han recibido alimentación ecológica. Busca granjeros que traten bien a sus animales y que les permitan pastar libremente y comer los alimentos que les corresponden. Esto garantiza la calidad de la proteína animal que ¡te transmite su buena salud!

Observación especial sobre los lácteos

Según diversas fuentes, se calcula que casi un 90 ciento de las personas tienen problemas para digerir los productos lácteos, debido a su incapacidad para digerir la lactosa, el azúcar principal que se encuentra en la leche.³⁶ Como la intolerancia a la lactosa (debido a la ausencia de la enzima lactasa en el intestino) está tan generalizada, los científicos consideran que no es una enfermedad, sino algo normal. En realidad dicen que son muy pocos los que toleran la leche de adultos, sumados a las personas que probablemente tienen una mutación genética denominada «persistencia de la lactasa».³⁷

Además, muchas personas son alérgicas a la leche y a los productos lácteos porque son alérgicas a las dos proteínas principales: caseína y suero. Tanto si se debe a una alergia como a la intolerancia a la lactosa, la caseína o el suero, los síntomas serían: apatía, aturdimiento mental, prurito por erupciones cutáneas, urticaria, acné, dolor abdominal y retortijones, antojos, nerviosismo, hinchazón, dificultad al tragar y problemas de concentración.³⁸

Eliminar alimentos como la leche y el queso de tu dieta es un consejo bastante habitual por parte de muchos expertos en nutrición; Ahlea y Heather han recomendado ambas cosas a sus clientes y han obtenido excelentes resultados. Especialmente, a niños con autismo, trastorno por déficit de atención, trastorno por déficit de atención con hiperactividad y otros trastornos relacionados con el intestino o el humor, que tienden a mejorar cuando se elimina la leche.

La excepción es la mantequilla orgánica cruda o el ghee (mantequilla clarificada) de vacas que han pastado, porque no contiene apenas lactosa o caseína.³⁹ Además, a algunas personas les sienta bien el yogur casero o el kéfir hecho con leche orgánica cruda. Actualmente puedes encontrar queso orgánico en las tiendas de productos naturales. Si quieres probar a tomar leche cruda, podrás encontrar más información en la página web Campaign for Real Milk: RealMilk.com.

¿Y el queso vegetariano o vegano?

No hemos encontrado ningún sustituto del queso que esté hecho con ingredientes verdaderamente saludables. La mayoría tienen soja, aceite de colza o algún aceite refinado (véase más en «Las grasas trans, la olestra y las grasas y los aceites refinados» que hemos visto anteriormente en este capítulo), achiote y sabores o levaduras naturales/levadura de cerveza, que pueden ser fuentes de excitotoxinas.

Recuerda que es importante que escuches a tu cuerpo en lo que respecta a la comida. Especialmente cuando se trata de los productos lácteos o de sus sustitutos.

8. El pescado de piscifactoría

Otra controversia alimentaria es la del pescado de piscifactoría frente al pescado salvaje. El pescado salvaje nada en mar abierto, come cosas naturales (como algas de todo tipo y otros peces), que sus cuerpos pueden metabolizar. El pescado de piscifactoría no come los alimentos naturales que le corresponderían, y es alimentado con maíz, soja y colza transgénicos; también está expuesto a los antibióticos, las hormonas, las neurotoxinas, los pesticidas y otras toxinas.⁴⁰

Algo a tener en cuenta, sin embargo, es que el pescado capturado en libertad puede estar contaminado por mercurio, radiación y otras toxinas que pueda haber en el agua. En general, el pescado de agua fría, como las sardinas, tiene menos toxinas.

La sostenibilidad es otro tema a considerar cuando se compra pescado porque muchas especies muy populares se pescan en exceso y están en peligro de extinción. Aunque las técnicas y opciones de pesca pueden cambiar con el tiempo, aquí tienes algunas directrices válidas al menos para el momento en que escribimos este libro:⁴¹

- *Algunos ejemplos de especies que se han pescado en exceso son:* el salmón del Atlántico, el mero, la lubina chilena y el atún blanco.

- *Algunos ejemplos de pesca sostenible son:* pescado azul del Atlántico, halibut del Pacífico, arenques, sardinas, atún albacora y atún de aleta amarilla (ahi) del Pacífico y salmón de Alaska.

La industria pesquera está buscando formas de mejorar la sostenibilidad y los métodos de cría, así que vale la pena estar al día de la evolución de las prácticas pesqueras. Muchas tiendas de productos naturales que tienen secciones de pescadería pueden ayudarte a elegir.

9. Los alimentos procesados y los aditivos alimentarios

Los alimentos que vienen en cajas, latas y paquetes son siempre procesados, lo que equivale a decir que se ha hecho algo para alterar su forma natural y para que tengan una fecha de caducidad más larga. Además, los alimentos procesados tienen menos nutrientes, y más azúcar y aditivos tóxicos.

Es una suerte que cada vez haya más empresas que estén creando versiones ecológicas saludables de los alimentos procesados sin productos químicos. No obstante, sigue habiendo demasiados productos en el mercado que carecen de valor nutritivo.

Recuerda que los fabricantes de alimentos buscan su propio provecho, y una de las formas de hacerlo es consiguiendo que comas más de su comida. Contratan a científicos especializados en alimentación para que calculen la dosis exacta de azúcar, sal y grasa que harán que quieras comer más.⁴² Básicamente, estos alimentos están diseñados para mantenerte en un estado de antojo constante. Si quieres tener menos antojos, deja de comer alimentos procesados y come alimentos integrales. Esto hará que tu cuerpo vuelva a la normalidad y podrás empezar a confiar en sus antojos naturales.

Aunque no es una lista exhaustiva, queremos que tengas algunos ejemplos de los aditivos alimentarios más frecuentes que debes evitar:

— **Colorantes alimentarios.** Los encontrarás en macedonias de frutas, encurtidos, patatas chips, caramelos, cerezas marrasquino, queso americano, bebidas energéticas para deportistas, y alimentos para mascotas. Se ha descubierto que estos colorantes pueden producir cáncer, así como trastorno por déficit de atención con hiperactividad y otros trastornos de la conducta. En un estudio británico realizado en 2007, se descubrió que hay seis colorantes, apodados «Los seis de Southampton», que generaban hiperactividad en los niños: Rojo #40, Amarillo #5, Amarillo #6, Carmoisina (rojo de las gelatinas), Quinoleína amarillo, y Ponceau 4R (coloración

roja).⁴³

Con los años se han introducido muchos colorantes alimentarios que luego se han prohibido al detectarse sus efectos nocivos; sin embargo, seguimos teniendo colorantes en el mercado. En un estudio reciente se ha descubierto que estos colorantes pueden entrar en el torrente sanguíneo tanto a través de la piel como del tracto gastrointestinal. Este hecho sorprendió a muchos científicos que pensaban que los colorantes quedarían bloqueados por el efecto de los rayos solares o que serían destruidos en el tracto digestivo antes de ser absorbidos.⁴⁴ Te recomendamos que evites todo tipo de colorante.

— **Los sulfitos.** Se utilizan para conservar los alimentos y evitar la oxidación. Puedes encontrarlos en el vino, la cerveza, la fruta seca y los medicamentos farmacéuticos. Se cree que pueden ser responsables de una extensa gama de síntomas alérgicos que afectan a los pulmones, la piel, el intestino y el corazón, como el asma, las erupciones y el dolor abdominal.⁴⁵

Otros ingredientes que también debes vigilar son:⁴⁶

- Bisulfito de potasio
- Metabisulfito de potasio
- Bisulfito de sodio
- Metabisulfito de sodio
- Sulfito de sodio
- Dióxido de sulfuro

— **Butilhidroxianisol (BHA) y butilhidroxitolueno (BHT).** Estos componentes se utilizan para conservar las grasas y se han relacionado con el cáncer y los cambios de conducta.⁴⁷

— **Bromato de potasio.** Se utiliza en los panes y en los productos que llevan harina. En los estudios con animales se ha demostrado que existe una vinculación con el cáncer, lo que ha conducido a que se prohibiera en la Unión Europea, Canadá y Brasil, pero no en Estados Unidos.⁴⁸ Evita este ingrediente cuando vayas a comprar pan o productos hechos con harina.

— **Azodicarbonamida (ADA).** Se utiliza como agente químico en la elaboración de plásticos espumados. Esta toxina se introduce en el pan en las cadenas de

restaurantes de comida rápida como Subway, Wendy's, Starbucks, McDonald's, Burger King, y Arby, y en productos de panificadora como los de las marcas Ball Park, Healthy Life, Jimmy Dean, Sara Lee, Little Debbie, y Wonder. Puedes consultar la página web del Environmental Working Group para conocer más sobre este tema: EWG.org.

— **Aceite vegetal bromado (BVO)**. Se utiliza para estabilizar el sabor de los cítricos. El BVO se suele usar en las bebidas carbonatadas y refrescos varios como Fanta, Mountain Dew y Gatorade. Aunque está prohibido en Europa y Japón por razones de seguridad, la FDA de Estados Unidos todavía permite su uso hasta que no se realicen más investigaciones.⁴⁹

¡Lee las etiquetas!

Lo que debes evitar comprar en el supermercado

Edulcorantes^{50,51}

- Acesulfamo-K
(Sunette, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aspartamo (AminoSweet, NutraSweet, Equal)
- Azúcar
- Azúcar crudo
- Azúcar de caña
- Azúcar de la leche
- Azúcar de mesa
- Azúcar de remolacha
- Azúcar en polvo
- Azúcar glaseado
- Azúcar invertido
- Azúcar moreno
- Azúcar turbinado
- Dextrosa
- Extracto de malta
- Fructosa
- Glucosa
- Isomalt
- Lacticol
- Lactosa
- Levulosa
- Malta de cebada o
cebada malteada:
puede contener
ácido glutámico,
una excitotoxina⁵²
- Maltitol

- Maltodextrina
- Maltosa
- Manitol
- Neotamo (el edulcorante artificial NutraSweet's, nuevo y «mejorado»)
- Oligodextrina
- Sacarina (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Sacarosa
- Sirope de agave: es engañoso porque se vende en las tiendas de productos naturales, pero muchas veces contiene más fructosa que el sirope de maíz rico en fructosa⁵³
- Sirope de arroz integral o sirope de arroz que sospeches que contiene ácido glutámico, pues se convierte en una posible excitotoxina en personas hipersensibles
- Sirope de maíz
- Sirope de maíz rico en fructosa
- Sorbitol
- Sucralosa (Splenda, Nevella, SucraPlus)

Excitotoxinas⁵⁴

- Ácido cítrico
- Achiote: puede provocar una reacción en personas hipersensibles
- Caldo
- Carragenanos
- Levadura autolizada
- Levadura de cerveza: puede contener glutamato o pueden utilizar glutamato en su elaboración
- Maicena: puede provocar una reacción en personas hipersensibles

Alimentos con proteínas fermentadas

- Almidón de alimentos modificados
- Caldo
- Concentrado de proteínas
- Concentrado de proteína de suero de leche
- *Espicias*, aunque las hierbas y las especias naturales son maravillosas, cuidado cuando sólo ves especias, sin que mencione cuáles son, esto es porque puede contener GMS
- Extractos de proteína vegetales
- Glutamato monosódico (GMS) o cualquier cosa con la palabra glutamato, como *glutamato potásico, glutamato de natrio, ácido glutámico*, y otros
- Gomas vegetales
- Proteína de soja

- Proteína de suero de leche aislada
- Proteínas hidrolizadas o por extensión, cualquier cosa hidrolizada
- Proteína texturizada
- Saborizantes naturales (incluido el de buey o pollo natural)
- *Saborizantes o potenciadores del sabor.* Atención con las palabras que encuentres en las etiquetas, especialmente si no hay ningún indicativo de qué potenciadores contiene, porque suelen haber sustancias químicas ocultas
- Salsa de soja o extracto de salsa de soja
- *Sazonadores*, cuando veas esta palabra quiere decir que contiene GMS u otros productos químicos
- Soja aislada
- Vinagre blanco, puede producir una reacción en personas muy sensibles

Gluten de los cereales⁵⁵

- Avena (a menos que en la etiqueta ponga sin gluten)
- Cebada (y malta de cebada o extracto de malta)
- Centeno
- Cerveza
- Cuscús
- Durum
- Espelta
- Espesantes
- Farro
- Gluten
- Harina de matzá o Matzo Meal (producto envasado con masa del pan ácimo judío que se utiliza para cocinar durante la Pascua judía)
- Kamut
- Malta
- Orzo (pasta típica italiana)
- Panko (pan rallado japonés)
- Picatostes (a menos que ponga que son sin gluten)
- Sémola
- Seitán
- Semolina
- Sirope de arroz integral
- Trigo (incluido el salvado de trigo, el germen de trigo y el almidón de trigo)
- Triticale
- Udon (fideos gruesos japoneses)

Otros

- Azodicarbonamida (ADA)
- Aceite vegetal bromado (BVO)
- Alimentos enriquecidos
- Bisulfito de potasio
- Bisulfito de sodio

- Bromato de potasio
- Butilhidroxianisol (BHA)
- Butilhidroxitolueno (BHT)
- Colorantes alimentarios (busca el número y el color, como Rojo #40, Amarillo #6, Azul #1 y similares)
- Dióxido de sulfuro
- Metabisulfito de potasio
- Metabisulfito de sodio
- Productos lácteos (excepto la mantequilla o ghee de leche ecológica y cruda. Si puedes tolerar los lácteos, elige los procedentes de animales que han pastado y están hechos con leche cruda y ecológica)
- Sulfito de sodio
- Sulfitos
- Ultrapasteurizados (un proceso que también se conoce como tratamiento con ultratemperaturas o UHT)

Sí-sí: alimentos que debes incluir en tu dieta

Ahora que ya sabes lo que tienes que evitar, viene la parte más interesante: ¡qué comer para amar tu cuerpo y conducirlo hacia la buena salud!

1. Alimentos ecológicos

Toma alimentos ecológicos en lugar de procesados. Los alimentos ecológicos son frescos, y en Estados Unidos la mayoría se encuentran en los pasillos externos de los supermercados: la zona de frutas y verduras, la pescadería y carnicería, congelados, huevos y mantequillas. En los pasillos centrales, puedes encontrar productos que hayan sido muy poco procesados, como la harina de coco, vinagre de sidra crudo sin filtrar (que nos gusta más que el vinagre blanco), y aceites y grasas sin refinar.

Actualmente, hay más productos naturales envasados ecológicos, no transgénicos y mínimamente procesados. Aunque recomendamos la comida casera, las comidas ecológicas envasadas siempre son mejor opción que los platos preparados convencionales altamente procesados que se comercializan hoy en día. Tu tienda habitual de productos naturales, cooperativa de alimentos o mercado de agricultores de tu zona probablemente podrán ofrecerte más opciones de alimentos ecológicos que la mayoría de los supermercados normales.

Lo más importante a tener en cuenta cuando vayas a comprar platos envasados (incluso los de tu tienda de productos naturales) es leer las etiquetas y buscar las palabras, «ecológico, biológico u orgánico», siempre que puedas. No te fíes de los supuestos beneficios para la salud que indican en la etiqueta. Sólo porque ponga «sin gluten», «0 grasas trans» o «comercio justo», no significa que sea un alimento saludable. Lee siempre las etiquetas y utiliza la lista de «lo que debes evitar» que

hemos visto anteriormente en este capítulo para hacer tu lista de la compra.

¿Y los cereales, la carne y el vegetarianismo?

No somos partidarias de eliminar por completo ninguna categoría de alimentos ecológicos, salvo que estés tratando algún aspecto específico de tu salud que así lo requiera. En este aspecto, estamos de acuerdo con Hipócrates «el padre de la medicina», que dijo: «Que la comida sea tu medicina, y que la medicina sea tu comida».

Cada década sale algún alimento que es vilipendiado por ser considerado «malo para la salud». Puede darse el caso de que revises todos los alimentos uno a uno, y descubras que todos tienen alguna «contraindicación», y que no puedes comer nada. Pero la naturaleza nos ama y nos cuida, por eso los alimentos que crecen tienen una extensa gama de nutrientes que son reconocibles para nuestro cuerpo.

Ahora bien, hay ciertos trastornos que se beneficiarán más de una dieta sin cereales, vegetariana, vegana, crudívora o de algún otro programa nutricional. Como la salud es un proceso dinámico, podrás volver a reintroducir esos alimentos en tu dieta y prepararte para la siguiente fase, utilizando la comida como medicina.

Cuando tengas que ajustar tu dieta, tu cuerpo estará siempre dispuesto a guiarte. Cuando tengas dudas, consulta con un profesional de la salud o a un nutricionista que sea especialista en el sistema digestivo y que conozca bien sus efectos sobre la salud. Si sigues las normas de otras personas sin escuchar a tu cuerpo, te estás diciendo que tú no importas. Recuerda que lo que necesita tu cuerpo importa. Tenemos clientes que eran vegetarianos por razones éticas pero que en el fondo sabían que su cuerpo necesitaba carne o, como mínimo, algún suplemento de vitamina B₁₂ y de otros nutrientes que les faltaban. Cuando por fin escucharon a su cuerpo, empezaron a recuperarse rápidamente.

La doctora Natasha Campbell-McBride, autora de *El síndrome del intestino y la psicología GAPS*, dice que las verduras ayudan a limpiar nuestro organismo y que la carne ayuda a construirlo. Si utilizas la comida como medicina, quizás descubras que reconocer cuándo tu cuerpo necesita limpieza (romper las toxinas) o cuándo necesita construir (fortalecer) es algo muy importante a tener en cuenta para tu salud.

Para las personas que han optado por la proteína animal, sin lugar a dudas cabe la posibilidad de elegir fuentes éticas. Puedes seleccionar carne, aves y huevos de ganaderos que crían a sus animales con humanidad y les dejan pastar libremente y comer lo que les corresponde por su naturaleza.

Aunque las tres hemos sido vegetarianas y crudívoras en ciertos momentos de nuestras vidas, comemos proteína animal como acompañamiento de nuestra dieta mayoritariamente vegetariana. Tras mucha experimentación y escucha profunda, hemos descubierto personalmente que la carne nos ha ayudado a construir y reforzar nuestros cuerpos.

No te estamos induciendo a que te hagas vegetariana, vegana, paleodietista, primaria, que no comas cereales o sólo comas crudos. Todo lo contrario, te invitamos a que escuches atentamente a tu cuerpo y descubras qué es lo que mejor te va. Las normas rígidas y los dogmas no significan nada para el cuerpo, son sólo alimento para la mente. Disponte a explorar lo que *tu* cuerpo necesita realmente para curarse.

2. Más verduras

Casi todos los especialistas están de acuerdo en que una dieta rica en verduras es buena para todos. Comer todos los colores del arcoíris es saludable para el cuerpo, y si estás intentando curarte de alguna enfermedad, comer más verduras de hoja verde y oscura es un buen punto de partida. Aquí tienes algunos ejemplos para comer verduras de varios colores:

- **Rojo:** remolacha, lechuga de hoja de roble, rábanos, acelga larga roja, cebollas rojas, tomates y pimientos rojos. (Recuerda que los tomates y los pimientos rojos son de la familia de las solanáceas, que no son bien tolerados por todo el mundo. Si notas dolor abdominal, reflujo, temblores o dolor en las articulaciones, puede que te convenga eliminar estos alimentos de tu dieta y reintroducirlos al cabo de un par de semanas, para comprobar si tienes alguna sensibilidad a los mismos.)
- **Naranja:** zanahorias, calabaza, boniatos y calabaza violín (piel fina).
- **Amarillo:** calabacín amarillo de verano, cebollas amarillas y maíz. (Muchas personas tienen alergia o sensibilidad al maíz; asegúrate de que puedes tolerar el maíz y de que eliges maíz orgánico.)
- **Verde:** la lechuga y las verduras de hoja verde (lechuga romana, lechuga de hoja verde, de hoja roja, repollo, rúcula, col rizada, bok choy (acelga china), acelga larga suiza, diente de león, berros y espinacas), alcachofas, brécol, coles de Bruselas, tirabeques, guisantes, judías verdes, berros, espinacas, escarola, pepinos, calabaza cidra, calabacines, germinados y brotes tiernos, y también hierbas frescas como el perejil, el cilantro, la albahaca y el hinojo.
- **Azul/púrpura:** radicchio, chalotas, nabos y berenjenas. (La berenjena es una solanácea, así que se aplica lo mismo que para los tomates y los pimientos.)
- **Blanco:** coliflor, ajo, cebolla blanca, espárragos blancos, setas y jengibre.

Bebida de extractos vegetales en polvo: verduras al instante

Los extractos vegetales en polvo son un suplemento que se puede añadir al agua, batir y consumir al instante. También es un modo muy práctico de reforzar los beneficios de las verduras en tu dieta. Aunque no recomendamos los extractos como sustitutos de las verduras, sí puedes considerar el hecho de tomarlos como suplementos en tu dieta o para empezar a añadir más verduras a tus comidas. Una ración de extractos naturales en polvo a tu batido diario puede potenciar mucho su valor nutricional.

Los extractos vegetales en polvo pueden ser de muchas calidades distintas. Busca alguno que tenga una variedad de hierbas de cereales orgánicos como hierba de trigo, hierba de cebada y de avena, y otros nutrientes concentrados como algas y chlorella. Evita los extractos en polvo con gluten, soja, azúcar o edulcorantes artificiales (véase la lista de alimentos a evitar de este capítulo). El favorito de Ahlea es Premier Greens de Premier Research Labs porque es orgánico y no tiene azúcar, ni gluten, ni diluyentes de relleno.

No hay muchas personas a las que les guste el sabor de los extractos vegetales, salvo que tengan sus papilas gustativas acostumbradas a la comida sana. Puedes mezclar el polvo en un batido o añadirle algo de miel o stevia a tu bebida de extracto vegetal verde para mejorar su sabor. Pero dale una oportunidad a tu paladar, y al final cambiará, ¡puede que hasta te guste el sabor de las verduras!

3. Enamórate de las hierbas y de las especias

Uno de nuestros libros favoritos es *Healing Species: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* [Especias medicinales: Cómo utilizar 50 especias cotidianas y exóticas para mejorar la salud y combatir las enfermedades], en el que el autor, el doctor Bharat B. Aggarwal, habla del uso nutricional, medicinal y culinario de las hierbas y especias. Las hierbas y especias son fuentes concentradas de fitonutrientes, lo que equivale a decir que son fuentes concentradas de vida o, lo que es lo mismo, de antioxidantes. Por ejemplo, 1 cucharadita de orégano o ½ cucharadita de clavo de olor seco tiene más antioxidantes que ½ taza de arándanos.⁵⁶

Imagina la cantidad de beneficios que puedes obtener espolvoreando en tus comidas y postres estas sabrosas y poderosas fuentes de antioxidantes. Puedes usarlas tanto para darle un delicioso sabor a tus comidas como para curarte de algún problema de salud, ¡eso es verdaderamente usar la comida como medicina!

Las hierbas son las partes verdes y con hojas de una planta, que se utilizan para sazonar alimentos. No son el principal ingrediente de un plato (como la col rizada o la lechuga), pero son potenciadores del sabor. Las hierbas se usan tanto frescas como secas, algunas de las más típicas son:

- Ajedrea
- Albahaca
- Cilantro
- Citronella
- Eneldo
- Estragón
- Hoja de laurel
- Mejorana
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Perifollo
- Romero
- Salvia
- Tomillo

Las especias están secas y proceden de la raíz, del tallo, de la flor, del fruto, de la

semilla, de la hoja o del capullo de la planta. Están concentradas, tienen mucho sabor y son aromáticas, algunas bastante comunes son:

- [Ajowan*](#)
- Azafrán
- [Canela**](#)
- Cardamomo
- Clavo de olor
- Comino
- Coriandro
- Cúrcuma
- Curry
- Fenogreco
- Hinojo
- Jengibre
- Nuez moscada
- Pimienta de Jamaica
- Pimienta negra
- Rábano picante
- Semillas de anís
- Semillas de mostaza

En el capítulo siguiente te daremos ideas para que puedas utilizar las hierbas y las especias, y también verás que en este libro hay un montón de recetas con especias. No tardarás en preparar fantásticos y saludables platos, tentempiés y postres ¡que enamorarán a tu cuerpo y a tu paladar!

4. Edulcorantes naturales

¡La naturaleza nos ha proporcionado el sabor dulce por algo! Tanto en la medicina china como en la ayurvédica, que son dos sistemas de salud y de curación de miles de años de antigüedad, los médicos que las practican conocen la importancia de los sabores. La medicina china menciona la importancia de los cinco sabores (picante, salado, ácido, amargo y dulce), mientras que en el ayurveda se habla de seis sabores (astringente, salado, agrio, ácido, amargo y dulce). Ambos sistemas comparten la idea de equilibrar todos estos sabores para que la comida nos satisfaga durante la ingesta y después de la misma. Es decir, ¡equilibrar los sabores puede controlar los

antojos!

La industria de los alimentos procesados, especialmente en Estados Unidos, utiliza mucho el dulce y el salado, porque estos sabores aumentan el apetito, lo que a su vez incrementa los beneficios para las empresas. La gente que cocina en casa tiene la ventaja de que puede equilibrar el sabor de los alimentos para mejorar la salud y lograr mayor satisfacción.

De momento, veamos el sabor dulce. No es algo que debamos rechazar, pues tiene muchos beneficios. Según la medicina china, los alimentos con muchos nutrientes de sabor dulce —«dulces totales»— suavizan, refuerzan y nutren los músculos, los nervios y el cerebro; también aportan energía a todas las funciones corporales.⁵⁷ Algunos ejemplos de estos alimentos dulces por naturaleza son las zanahorias, las cebollas y los edulcorantes procedentes de alimentos integrales, que indicamos en las páginas siguientes. (Las recetas del capítulo 10 te darán muchas opciones para que equilibres el sabor de tus comidas. También daremos recetas para postres con ingredientes naturales, incluidos edulcorantes, que aportan un equilibrio de sabores.)

Por otra parte, en lo que a comida basura se refiere, que tiene poco o ningún valor nutricional («dulces vacíos»), el equilibrio natural queda alterado y pueden afectar al estómago y al páncreas y acabar con los minerales del cuerpo.⁵⁸ Algunos ejemplos de este tipo de alimentos son el azúcar refinado, los edulcorantes artificiales, las galletas procesadas, los pasteles y similares.

Los edulcorantes que recomendamos a continuación son todos ingredientes naturales e integrales que se encuentran en la naturaleza o que han sido mínimamente procesados. Cada uno de los que recomendamos tiene un valor nutritivo y, cuando los combinamos con grasas y proteínas saludables, pueden equilibrar nuestro cuerpo y nuestros niveles de azúcar en sangre.

—**Fruta.*** La fruta natural es una gran opción por su sabor dulce. Algunas de nuestras favoritas son los frutos del bosque y las manzanas verdes Granny Smith por su alta cantidad de antioxidantes y su bajo contenido en azúcar.

—**Dátiles.*** Nos encanta utilizar dátiles ecológicos Medjool para los postres porque son ricos en fibra y potasio, y aportan vitamina B₆ y minerales esenciales como cobre, manganeso y magnesio.⁵⁹

—**Miel.*** La miel la fabrican las abejas y es una fuente de vitaminas B₆ y C, y tiene propiedades antialérgicas y antimicrobianas. Algunos tipos raros de miel, como la de manuka y de dátiles rojos (jujube), han demostrado su eficacia para combatir las

bacterias y las candidas respectivamente.^{60,61} Te recomendamos miel cruda, no pasteurizada, pero te recordamos que los bebés menores de un año no deben tomar nada de miel.

—**Sirope de arce ecológico de grado B.** Los investigadores de la Universidad de Rhode Island han descubierto que el sirope de arce contiene 54 componentes favorables para la salud; se dice que tiene propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y antidiabéticas.⁶² El sirope de arce, buena fuente de antioxidantes y minerales, se fabrica de la savia de este árbol y está mínimamente procesado. Compra sirope de arce ecológico de grado B para beneficiarte de su mayor cantidad de minerales.

—**Melazas de caña de azúcar ecológicas sin clarificar.** Las melazas son un derivado del azúcar, una vez que se ha extraído la sacarosa del zumo de caña de azúcar. Es el edulcorante más procesado de todos los que recomendamos aquí, pero aun así tiene nutrientes.⁶³ Las melazas son ricas en hierro, magnesio, potasio, zinc y calcio. No las usamos muy a menudo, pero consideramos que no es una mala opción para según qué usos.

— **Lo han guo.** Es el fruto de la vid *Siraitia grosvenorii*, también se conoce como fruta de Buda, fruto del monje y fruta de la longevidad. Esta fruta tiene forma redonda y es de color verde y marrón, procede de China y Tailandia, es doscientas veces más dulce que el azúcar, y en China se usa para combatir la diabetes y la obesidad.⁶⁴ Su versión menos procesada son las bolas de lo han guo seco que puedes echar al té para endulzarlo o bien molerlo y utilizarlo en polvo.

Ten presente que se está empezando a procesar demasiado porque no tiene calorías (algunos ejemplos son el PureLo, Purefruit y Nectresse). Estas versiones altamente procesadas apenas tienen valor nutritivo y pueden engañar al cuerpo; las personas muy sensibles, además, pueden ver alterados sus niveles de azúcar en sangre.

—**Stevia.** Es una hierba de hoja dulce que no tiene calorías, es de doscientas a trescientas veces más dulce que el azúcar y tiene antioxidantes y propiedades inmunológicas.⁶⁵ La stevia también está sometida a diversos grados de calidad y procesado, así que te recomendamos que busques las hojas secas y las uses para endulzar tus infusiones y salsas, o que las muelas y las uses como edulcorante en polvo. Si quieres preparar un líquido más concentrado, puedes poner ¼ de taza de

stevia molida y añadirle una taza de agua caliente en un frasco de cristal. Ponle la tapa al frasco y déjalo reposar veinticuatro horas, luego cuela el líquido. Para obtener una mezcla más concentrada calenta el líquido a fuego lento después de haberlo colado.⁶⁶

También puedes probar con la forma más pura de stevia líquida que encuentres en el mercado. A algunas personas la stevia les provoca efectos contrarios, les desestabiliza los niveles de azúcar en sangre o les aumenta el apetito. Te recomendamos que escuches a tu cuerpo y que hagas lo que creas más conveniente para ti.

—**Xilitol o eritritol.** Estos dos azúcares alcoholes son más bajos en calorías que el azúcar y no provocan picos; también se utilizan en los productos dentales naturales porque no alimentan a las bacterias de la caries. A algunas personas les gustan estos edulcorantes porque son buenos sustitutos del azúcar, ya que tienen un sabor muy parecido; a otras, sin embargo, les sucede como con la stevia, que les aumenta el apetito y desestabiliza sus niveles de azúcar en sangre. Te recomendamos que si optas por probar estos edulcorantes, escuches a tu cuerpo. Si te despiertan ganas de comer dulce, tienes síntomas adversos, o se te desequilibra el azúcar en sangre, es que no te convienen.

Además, una gran desventaja de este tipo de edulcorantes son sus efectos gastrointestinales. Pueden provocar náuseas, retortijones y diarrea, y no son recomendables para personas que están bajo una dieta terapéutica para sanar su intestino delgado, como la dieta del síndrome del intestino y la psicología (GAPS) y la dieta de carbohidratos específicos (SCD).

Más salud y menos antojos: cómo mantener equilibrado el sabor dulce

Una gran forma de comer postres y darse caprichos es equilibrar los alimentos dulces como la miel, la fruta y los dátiles con frutos secos, grasas, aceites y especias saludables. Las grasas proteicas como la harina de coco, los frutos secos y las semillas —junto con grasas y aceites saludables— levantan el ánimo, a la vez que retrasan la absorción de los azúcares. Además, si se les añade especias como clavo, cardamomo, canela y jengibre, son más fáciles de digerir, aportan antioxidantes y equilibran la flora bacteriana del intestino. Ésta es una excelente forma de complacer a tu paladar con un postre, a la vez que equilibras la respuesta de tu cuerpo a estos alimentos. También ayuda a equilibrar los cinco o los seis sabores para que te sientas satisfecho en general.

Los postres del capítulo 10 están diseñados para agradar a tu cuerpo y a tu paladar. ¡Te mereces una salud deliciosa!

5. Agua

Los expertos e investigadores de la salud todavía no se han puesto de acuerdo respecto al tipo y la cantidad de agua que hemos de tomar. Según la periodista científica residente en Inglaterra, Caroline Williams, las directrices de tomar 8 vasos de 236 mililitros al día proceden de una recomendación de 1945 del Consejo Nacional de Investigación de Estados Unidos, que algunos expertos dicen que carece de base científica.⁶⁷ Al mismo tiempo, muchos estudios prueban los beneficios del agua. Por ejemplo, puede favorecer el metabolismo y la digestión, la circulación y la excreción.⁶⁸

Heather y Ahlea han observado que, en general, aumentar el consumo de agua ha mejorado la salud de sus clientes. Esto es bastante normal; de hecho, los estudios sobre el agua y el consumo de alimentos de los adultos estadounidenses desde 1999 a 2001 evidenciaron que las personas que beben agua consumen menos refrescos carbonatados, zumos de frutas envasados y tienen patrones alimentarios más saludables, incluido el consumo de frutas y verduras.⁶⁹

Ahlea recomienda a sus clientes que beban la mitad de su peso corporal en onzas. Por ejemplo si una persona pesa 150 libras (68 kilos), debería beber 75 onzas (2,218 litros), que equivale a unas 9 ½ tazas. También les recomienda que beban 2 ½ tazas de agua al levantarse por la mañana. Aunque 2 ½ tazas por la mañana puede parecer mucho, el cuerpo está más preparado para absorber una gran cantidad de agua cuando está en ayunas a primera hora de la mañana. Si decides probar esto, asegúrate de que no comes nada hasta pasados 30 minutos.

Es muy importante que escuches a tu cuerpo en lo que respecta a la sed porque cada persona es un caso aparte. Según tu talla, tipo de actividad, clima y otros factores, tu cuerpo puede necesitar más agua.

Freyedoon Batmangheldij, el autor de *Los muchos clamores de su cuerpo por el agua*, dice que los síntomas de deshidratación son muchos y variados, porque el agua influye en todas las funciones corporales. Algunos ejemplos son:⁷⁰

- Alergias
- Antojos
- Artritis
- Asma
- Cansancio
- Diabetes tipo 2

- Enfermedades autoinmunes
- Hipertensión
- Sensación de tener sed
- Sentir que no has descansado bien al levantarte
- Trastornos del humor (fobias, irritabilidad, ansiedad, depresión)

¿Qué tipo de agua es más recomendable? Esto también ha generado muchas controversias. El agua del grifo tiene aluminio, fluoruro y desinfectantes perjudiciales para el cuerpo.⁷¹ La mejor opción es agua mineral, pues procede de la naturaleza, pero es importante conocer la fuente de procedencia. Algunas ciudades tienen servicios de entrega con garrafas de vidrio reutilizables, que son mucho más saludables que el agua en envase de plástico de cualquier tamaño (debido a las toxinas de las botellas de plástico, incluso las que no tienen BPA [bisfenol A].)

Otras opciones pueden ser un filtro de carbono de alta calidad o instalar un sistema de filtrado por ósmosis inversa. Si filtras el agua te recomendamos que le vuelvas a añadir minerales. Añádele sal marina auténtica o sal rosa del Himalaya; bicarbonato de soda sin aluminio, o nuestros favoritos: Polar Mins de Premier Research Labs y Anderson's Concentrated Mineral Drops (también conocidas como Anderson's CMD, en el capítulo 6 hablaremos más de este producto).

6. Grasas y aceites no refinados

En la sección «No-no» de este capítulo has visto por qué las grasas refinadas y las grasas trans son perjudiciales para nuestro cuerpo. Aunque las grasas y aceites gozaron de muy mala fama, los estudios más recientes evidencian que son saludables: las grasas y los aceites *no refinados* tienen propiedades importantes como levantar el ánimo, saciar (y, por consiguiente, perder o mantener el peso) y mantener la salud del cerebro.⁷² Las grasas también ayudan a transportar vitaminas importantes, como la A, D, E y K, dentro de nuestro organismo.

Los ácidos grasos esenciales —es decir, omega-3 y omega-6— son importantes para el cuerpo y se obtienen a través de los alimentos. Aunque los ácidos grasos omega-3 y omega-6 idealmente deberían consumirse en idéntica proporción (1:1), las dietas occidentales contienen demasiados ácidos grasos omega-6 (una proporción de 16:1, o 16 omega-6 y 1 de omega-3).⁷³ Esto puede contribuir a desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer, inflamación y enfermedades autoinmunes.

Los aceites poliinsaturados, es decir, los aceites vegetales, son ricos en ácidos grasos omega-6. Para garantizarte una proporción más justa de ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3, come grasas de animales que hayan sido alimentados ecológicamente con su dieta natural (que hayan comido hierba o que hayan pastado); además, también puedes tomar aceite de coco y de oliva virgen extra no refinados.

Las grasas más saludables son las de los animales que han pastado o que han sido alimentados con hierba, y las grasas y aceites vegetales orgánicos y no refinados. Aquí tienes algunos ejemplos:⁷⁴

- Animales alimentados con hierba o que han pastado: * yemas de huevo, mantequilla cruda, ghee, manteca de cerdo, sebo de cordero y de buey. La grasa de oca, de pollo y de pato están siendo estudiadas de nuevo, pues los expertos se están dando cuenta de su gran valor para la salud⁷⁵
- Aceite de borraja
- Aceite de coco* (virgen extra)
- Aceite de hígado de bacalao*
- Aceite de linaza (elige uno de alta calidad, guárdalo en la nevera y consúmelo en pequeñas dosis)
- Aceite de semillas de cáñamo
- Aceite de oliva* (virgen extra)
- Aceite de palma (por favor toma buena nota de que ya no recomendamos el aceite de palma puesto que su cultivo no es sostenible, y está afectando negativamente al medio ambiente, poniendo en peligro la vida de animales en vías de extinción, concretamente, al orangután)
- Aceite de semillas de calabaza

Cómo usar las grasas y los aceites para mejorar tu salud

¿Sabías que los aceites vegetales poliinsaturados se vuelven rancios cuando cocinas con ellos? Los aceites rancios provocan problemas de salud, como alteraciones del colesterol, trastornos autoinmunes y enfermedades cardíacas.

Recuerda que la mayoría de los aceites están hechos para aliñar la comida una vez hecha. Por ejemplo, si cocinas cereales o verduras hervidas, puedes aliñarlos una vez hechos con aceite de semillas de calabaza para darles un delicioso sabor. No obstante, las grasas y los aceites que citamos a continuación son especiales para cocinar.⁷⁶

- Grasas animales: mantequilla, ghee, sebo (buey y cordero), manteca (de cerdo), grasa de pollo, de oca y de pato
- Aceite de coco
- Aceite de palma (repetimos que aunque se pueda usar para cocinar, su cultivo no es sostenible, y te recomendamos que utilices otras alternativas de esta lista)
- Para freír: usa sólo sebo o manteca
- Para temperaturas por debajo de los 200 °C o para salteados ligeros: aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de nuez de macadamia y aceite de sésamo.

7. Cereales, frutos secos y semillas

Actualmente, los cereales están en la cuerda floja debido a libros como *Sin trigo, gracias y Cerebro de pan*. La paleodieta y la dieta primaria, donde básicamente se eliminan los cereales, también están despertando mucho interés. Hay una buena razón: las enfermedades digestivas van en aumento y ya afectan a 70 millones de personas tan sólo en Estados Unidos.⁷⁷

Al intestino delgado le cuesta digerir los cereales, así que las personas que estén haciendo algún tratamiento para sanar su intestino o tengan problemas de insulina, quizás tendrán que prescindir de ellos durante algún tiempo, mientras se recupera su sistema digestivo. No obstante, una vez curadas, pueden volver a consumir cereales.

Los cereales integrales (donde no se elimina ninguna parte del grano en su proceso de molienda), al revés que los procesados, poseen muchas cualidades terapéuticas. Los cereales integrales son una fuente de carbohidratos y de proteínas, son ricos en fibra, vitaminas B, combaten el estreñimiento y aumentan la serotonina, la hormona de la felicidad.

Si estás siguiendo un tratamiento y deseas incluir cereales, te conviene prescindir de todos los panes envasados, galletas saladas y cereales, y concentrarte sólo en los cereales integrales. (Tenemos algunas alternativas para los panes, galletas saladas y cereales calientes en la sección de recetas, que te pueden servir de sustitutos de estos alimentos procesados.)

Respecto a comer cereales te recomendamos que escuches a tu cuerpo y que tengas un médico de confianza con quien compartas tu viaje hacia la salud, si no estás segura de si son buenos para ti en esta etapa. (El ejercicio de llevar un diario de alimentos al final de este capítulo te ayudará a identificar los síntomas asociados a comer cereales y otros alimentos: así aprenderás el lenguaje de tu cuerpo.)

Si comes cereales, te recomendamos que sean integrales, ecológicos y sin gluten: como la quinua, trigo sarraceno, mijo, amaranto y arroz basmati blanco. Te avisamos que el arroz contiene arsénico y que el arroz integral una cantidad considerablemente mayor que el blanco, según Consumer Reports⁷⁸ (Informe al consumidor). Dejar el cereal en remojo antes de cocinarlo es una excelente manera de hacer que sea más

digestivo; en el capítulo 10 te enseñaremos a hacerlo.

Los frutos secos y las semillas son grasas proteicas que pueden suponer un excelente suplemento para tu dieta, son grandes postres e ideales como tentempié rápido. Los frutos secos tienen muchos antioxidantes y fibras, y se ha demostrado que bajan el colesterol, ayudan a perder peso, sacian y hacen que te sientas llena más tiempo.⁷⁹ Hay muchas opciones deliciosas de frutos secos y semillas, pero recuerda que los anacardos, cacahuetes y pistachos acumulan moho más fácilmente y provocan síntomas en las personas alérgicas.⁸⁰

Es importante que escuches a tu cuerpo cuando comes frutos secos y semillas porque si comes en exceso puedes tener problemas digestivos. Aprende a encontrar la dosis correcta utilizando tu diario de alimentos al final de este capítulo o bien siguiendo las pautas de un experto en nutrición. Te recomendamos que comas frutos secos y semillas, crudos y ecológicos. Si compras frutos secos y las semillas tostados es más probable que estén rancios; pero puedes tostarlos en casa colocándolos en el horno a temperatura baja (sigue las instrucciones del capítulo 10 para preparar adecuadamente los frutos secos y las semillas antes de tostarlos).

Recuerda que has de variar de cereales, frutos secos y semillas, en vez de comer de un solo tipo cada día o incluso cada semana. Si comes un alimento demasiado seguido, tu cuerpo puede desarrollar una sensibilidad al mismo; además, comer alimentos variados te ofrece una gama más amplia de nutrientes.

8. Elixires sanadores: caldos caseros de carne y de verduras

Prepararte un caldo es mucho más fácil de lo que piensas, ¡y su sabor y propiedades lo merecen! Éstos son algunos de los instrumentos terapéuticos más económicos.

Los caldos caseros de carne y huesos son digestivos y te aportan vitaminas, minerales y proteínas fáciles de digerir. La doctora Natasha Campbell-McBride enseña que el caldo de carne y huesos ayuda a «sanar y a sellar» el intestino, y lo recomienda porque es una de las mejores formas de curar el tracto digestivo y sus asociados, las enfermedades autoinmunes y trastornos del humor.

Si tienes inflamación, artritis o dolor en las articulaciones, te irá bien el caldo de carne y huesos porque contiene sulfatos de glucosamina y de condroitina, que verás que se suelen recetar para este tipo de problemas.⁸¹ ¡Ésta es otra forma en que nuestros antepasados usaban la comida como medicina!

Recomendamos mucho el caldo de carne y huesos como alimento regular en tu dieta. Louise bebe caldo de carne y huesos dos veces al día para nutrirse y tener

energía. Cuando vuelve a casa después de sus viajes, siempre toma caldo de carne y huesos y otras sopas durante varios días para devolverle el equilibrio a su cuerpo. ¡Es uno de sus grandes secretos de salud!

Si eres vegana o vegetariana, puedes prepararte sopa o caldo de verduras. Lo mejor de los caldos caseros es que los haces con las sobras que mucha gente suele tirar. Tú, por el contrario, pondrás a cocer los huesos que te hayan sobrado y los restos de verdura en agua, y les agregarás un chorrito de vinagre de sidra para que expulsen los nutrientes. Ésta es una sencilla combinación con la que crearás un elixir económico que a tu cuerpo le encantará.

Hemos incluido recetas para caldos de carne y huesos y caldos de verduras en el capítulo 10. ¡Verás lo sencillos que son de hacer!

Observa cómo se desvanecen los antojos

Cuando lles un mes alimentándote con una dieta sana, tu paladar empezará a cambiar y te inclinarás más por los alimentos nutritivos y buscarás esos sabores que satisfacen al cuerpo. Es decir, tus antojos cambian cuando cambia tu paladar.

Recuerda que demasiado dulce o salado, y los aditivos químicos de la comida procesada incitarán a tu paladar y a tu cuerpo a querer más de lo mismo. A medida que vayas comiendo más en casa y eligiendo cosas más sanas, cuando salgas a comer fuera, empezarás a observar que los antojos desaparecen porque tu cuerpo está más fuerte y mejor alimentado.

Cuanto más escuches a tu cuerpo, mejor entenderás el lenguaje de los antojos. Si acabas de comer, conecta con tu cuerpo y observa si estás estresada, abrumada, nerviosa, triste, cansada o aburrida. Quizás lo que acabas de comer no te ha satisfecho o no estaba equilibrado (como tantas comidas rápidas y procesadas de hoy en día), y tu cuerpo busca más, o quizás lo que has comido te ha abierto el apetito en vez de calmarlo. Cuando descubres lo que realmente necesita tu cuerpo para nutrirse, los antojos desaparecen.

Cuando Heather se estaba recuperando y aprendía a escuchar a su cuerpo tras décadas de estar a merced de sus antojos, se dio cuenta de que cuando comía algo demasiado dulce y desequilibrado, le subía la energía a la cabeza, creándole un estado de nerviosismo e inquietud. Pero cuando la comida satisfacía a su cuerpo, no sólo estaba buena de sabor, sino que notaba una sensación de calma y de estabilidad en el centro de su cuerpo. Así es como empezó a evaluar si sus comidas eran

equilibradas. Y así es como empezó a crear recetas: quería hacer comidas que fueran tan equilibradas que ayudaran a otras personas a sentirse centradas, satisfechas y a eliminar sus antojos físicos.

En lo que respecta a los antojos que tenemos arraigados en nuestro cuerpo y mente, la enseñanza de Louise da en el clavo: todo se basa en los pensamientos y los alimentos. Recuerda que los alimentos integrales y los pensamientos positivos llegan hasta los niveles más profundos. Cuando elegimos alimentos y pensamientos de alta calidad, es que hemos optado por amarnos. ¡Y nuestro cuerpo tiene que responder positivamente!

Alimentarnos bien sin gastar demasiado

Louise oyó una vez que alguien preguntaba: «¿Por qué hemos de alimentar con alimentos caros y saludables a un cuerpo enfermo?» Es una pregunta bastante habitual. Esperamos que con lo que has leído de este libro hasta ahora, entiendas mejor que la comida sana, igual que los pensamientos sanos, tienen propiedades terapéuticas.

¿Por qué hemos de negarnos comida sana aunque cueste más cara que la procesada? Lo primero que has de recordar es que tú importas y que te mereces la inversión en alimentos integrales y saludables. Lo segundo que has de saber es que hay varias formas de comer sano por poco dinero.

Una de las cosas que hizo Heather cuando se propuso invertir en sí misma fue estudiar detenidamente las otras cosas en las que gastaba su dinero. Cuando por fin se convenció de que ella lo valía, se dio cuenta de que podía reducir gastos no comprando revistas, no saliendo a comer a restaurantes, y cambiando o eliminando su tarifa mensual de móvil. Estos gastos no eran tan importantes para ella como su salud, así que los redujo fácilmente.

Es muy útil analizar en qué te gastas el dinero y cuáles son tus verdaderas prioridades. Quizás haya cosas en las que te gastas tus recursos económicos, que no son tan importantes como tú, y ese dinero lo puedes invertir en tu presupuesto alimentario. Este ejercicio puede abrirte mucho los ojos.

Aquí tienes algunas ideas sobre cómo ahorrar con la comida ecológica:

—**Compra en el mercado de agricultores de tu localidad.**

—**Ve a una granja de cultivo ecológico y compra directamente al agricultor.** Hay

muchas granjas de agricultura ecológica que venden directamente al público. Si no, busca algún programa de Agricultura Sostenida por la Comunidad a través del cual puedas comprar al por menor verdura, proteína animal (como carne, aves, huevos y mantequilla cruda) y a veces incluso flores recién cortadas.

— **Compra al por mayor por Internet o en el supermercado o tienda.** Muchas veces obtienes descuentos cuando compras grandes cantidades. Muchas tiendas de productos naturales aplican hasta un 10 o un 15 por ciento de descuento.

—**Forma un grupo de compra al por mayor con familiares y/o amigos.** Por ejemplo, una madre de San Diego que tenía un presupuesto ajustado inició un grupo en Facebook para contactar con personas de su zona que quisieran comprar alimentos integrales con descuento. Se puso en contacto a través de Internet con distribuidores de alimentos y suplementos ecológicos y consiguió descuentos, y así comenzó su club de compra. De esta manera, tanto ella como muchas otras personas de la comunidad pudieron compartir esos ventajosos descuentos. Es una idea estupenda que las redes sociales facilitan mucho.

Si no tienes un grupo de estas características, puedes formar un pequeño grupo de amistades para comprar carne, hierbas y especias y verduras ecológicos.

—**Busca programas de suscripción.** Las tiendas *online*, como [Amazon.com](https://www.amazon.com), tienen programas de suscripción mensuales donde puedes comprar a un precio más bajo.

—**¡Aprende a cultivar un huerto, incluso dentro de casa!** Tanto Ahlea como Louise tienen hermosos y florecientes huertos, que son ideales para cultivar alimentos ecológicos económicos. ¡Las fotos de la col rizada gigante de Louise tuvieron 100.000 me gusta en Facebook!

Si tienes espacio, cultivar es una manera excelente de conectar con la naturaleza y de comer bien. Pero si tienes poco sitio o caracas de él, ¡hay otras opciones de cultivo estupendas! Heather y su esposo compraron un AeroGarden para cultivo hidropónico (es decir, con nutrientes orgánicos líquidos en vez de usar tierra) durante el invierno en Vermont. Dedicaron una pequeña habitación en el sótano y cultivaron varios tipos de lechuga, rúcula y albahaca: así tenían verduras frescas todo el año. El cultivo hidropónico te permite plantar verduras que crecen rápidamente en recintos interiores pequeños.

Otra opción es tener un jardín de hierbas en la cocina, cerca de la ventana para que les dé bien el sol.

—**Compra una vez y vuelve a cultivar tu producto.** ¡Hay algunas verduras que pueden reproducirse desde ese tronco que sueles tirar! Por ejemplo, coge la base de un manojo de apio, córtale las ramas y colócalo de pie en un cuenco de agua tibia cerca de una ventana que le dé el sol (cambia el agua cada dos días). En cinco o siete días empezarás a ver que brotan hojitas amarillas primero, y verdes después. Entonces puedes poner el apio en una maceta con tierra y lo cubres todo menos las hojitas. ¡Riégalo mucho y verás crecer el nuevo apio! La lechuga y el bok choy se pueden reproducir de la misma manera.

Las cebolletas son aún más fáciles de cultivar: coloca las cabezas blancas en un frasco con agua, ponlo en una zona soleada y verás con qué rapidez rebrotan. Cambia el agua cada dos días.

—**Estira la comida como hacían nuestros antepasados.** Nuestros antepasados sabían cómo estirar la comida, de formas que actualmente no se enseñan. El caldo de huevos y verduras es un ejemplo típico de estirar la comida: después de comer pollo, guarda los huesos y haz un caldo nutritivo y saludable. Haz lo mismo con los restos de la verdura, puedes usarlos para el caldo. Lo que antes considerabas basura, puedes utilizarlo para alimentar tu cuerpo. ¡Es una gran técnica para ahorrar dinero!

—**Acostúmbrate a comer en casa.** Comer en casa te ahorra mucho dinero, ¡incluso comida ecológica! Muchos restaurantes de comida normal son mucho más caros que comer comida ecológica en casa. Diviértete preparando la comida en casa (en la Parte II, te daremos algunas ideas para facilitarte el proceso).

—**Llévate la comida de casa.** Si cuentas lo que te gastas en comer durante tu semana laboral, aunque sean menús asequibles, podrás comprobar lo fácil que es reservar ese presupuesto para comida sana. Llevarte la comida implica planificar, pero cuánta más comida hagas en casa, ¡más sobras tendrás para llevarte al día siguiente!

—**Prepárate tus propios tentempiés y postres.** Los tentempiés, barritas y postres suelen ser bastante caros. ¡Es mucho más fácil que te los hagas tú misma! Puedes hacer de más y ponerlos en el congelador y así ahorras tiempo.

Dedica tiempo a alimentarte

En lo que respecta a comer alimentos integrales y saludables, uno de los temas que

siempre sale a relucir (además del dinero) es el del tiempo: muchas personas creen que no tienen tiempo para preparar comida. Además, puede que incluso tengan que aprender a cocinar de forma saludable.

Como hemos hecho en el ejercicio del presupuesto algunas páginas atrás, te invitamos a que observes cómo empleas tu tiempo. Identifica dónde puedes colocar tiempo para tu salud y tu nutrición en tu lista de prioridades.

Antes he mencionado que cuando Heather se estaba recuperando, todavía trabajaba doce horas diarias en una empresa competitiva. Cambiar de dieta implicaba encontrar la manera de tener tiempo para cocinar, para dedicarse ese tiempo a sí misma. Cuando revisó su agenda, se dio cuenta de que podía encontrar tiempo para preparar comida, pero que no consideraba que ella fuera lo bastante importante. Así fue como descubrió que le daba más importancia al trabajo que a sí misma. Para corregir esta actitud se buscó un coach y aprendió a trabajar de un modo más racional, a reducir su jornada laboral en el despacho, y a pasar más tiempo en la cocina.

Tuvo que superar muchas de sus creencias limitadoras sobre lo de dedicarse más tiempo. Pero luego observó que invertir en ella misma y en su salud mejoraba su rendimiento laboral y, lo más importante, descubrió que el mundo no dependía de ella. Ahora está convencida de que dedicar más tiempo a la cocina ha sido uno de los pasos más importantes que ha dado en su camino hacia la sanación, porque ha aprendido a alimentarse bien y a modificar recetas para crear el equilibrio y la energía que necesitaba para encontrarse mejor.

Como le pasó a ella, tú también te mereces encontrarte mejor cada día. En la actualidad, parece que eso de encontrarse bien es un misterio, porque se nos ha olvidado el secreto. En una sociedad que apoya a las empresas que fabrican comidas baratas y fáciles de preparar que engañan a nuestro paladar y arruinan nuestro cuerpo, quizás sientas que te has alejado tanto de la verdadera salud que es muy difícil volver a encontrar el camino. Pero ¡es más fácil de lo que piensas!

El verdadero secreto para encontrarte de maravilla es dedicarte tiempo, y no sólo para meditar y repetir las afirmaciones, sino tiempo para planificar y preparar alimentos que te nutran, refuercen y revitalicen tu energía. Ha llegado la hora de que pases más tiempo en tu cocina preparando alimentos saludables y deliciosos al paladar. Ha llegado el momento de que saborees la comida con todos tus sentidos. Y siempre que puedas reúnete con familiares y amigos para sentir la conexión que se crea cuando se comparte la comida. Como dice Louise: «Todo se basa en los pensamientos y los alimentos. El secreto de la salud perfecta es el perfecto equilibrio entre ambos».

Más adelante, te daremos ideas para preparar comidas rápidas y sencillas que te ayudarán a conciliar tu ajetreada vida sin tener que renunciar a un cuerpo sano. Te invitamos a que te aficiones a dedicar tiempo a alimentarte, a preparar tu cuerpo interior con todos los nutrientes que necesita para sacarle el máximo provecho a tu vida. ¡Tú lo vales!

Ejercicios para hacer hincapié en los alimentos y en los pensamientos que sanarán tu cuerpo y tu mente

A continuación tienes unos ejercicios que te darán la clave para iniciar tu viaje interior, y recuerda que te mereces alimentarte por dentro y por fuera.

1. Escucha a tu cuerpo

Aunque hay muchos médicos y expertos que pueden aconsejarte sobre tu dieta, cada cuerpo es único. Por esta razón es de suma importancia que aprendas a escuchar a tu cuerpo. Cuanto más lo escuchas, mejor puedes oír sus necesidades únicas, y eso te facilitará alimentarte de la mejor manera posible. Los dogmas y las normas sólo están en tu cabeza y no significan nada para las verdaderas necesidades de tu cuerpo: cuanto menos te preocupes respecto a las normas y más satisfagas las verdaderas necesidades que tiene, mejor será tu salud.

Puedes consultar el capítulo 4 para las prácticas de escuchar a tu cuerpo. Además, el ejercicio siguiente es estupendo para ayudarte a empezar a aprender el lenguaje de tu cuerpo y su forma de responder a la comida.

2. El diario de los alimentos

—**Escribe todo lo que comes cada día.** Utiliza un bloc de notas que puedas llevar encima, tu móvil o cualquier otro método que te sea útil para captar fácilmente esta información.

—**Apunta cualquier síntoma que experimentes durante el día, por ejemplo:**

- Energía: equilibrio, tensión, cansancio, mejoría.
- Humor: felicidad, tristeza, ansiedad, satisfacción, buena autoestima, preocupación.

- Sueño: restaurador, profundo, inquieto, interrumpido, insomnio.
- Síntomas físicos: reflujo, dolor articular, dolor de cabeza, malestar digestivo, asintomático, más alergias, menos alergias.
- Vientre: diarrea, urgencia, estreñimiento, facilidad, sensación de evacuación completa.

—**Pasa revista a tu lista de alimentos y síntomas cada dos días. Observa lo siguiente:**

- ¿Hay ciertos alimentos que te provocan algunos de los síntomas anteriores?
- Analiza dos o tres días para descubrir los patrones. Los alimentos pueden tener un efecto durante varios días, así que observar los patrones ayuda.
- Haz un círculo sobre los alimentos que te parece que desencadenan síntomas o escríbelos.
- Al cabo de dos semanas de escribir alimentos y síntomas, y de anotar los patrones que hayas observado, pasa al siguiente paso.

—**Experimento de eliminación.** Ahora que has observado los patrones, plantéate eliminar de tu dieta los alimentos que has descubierto que desencadenan ciertos efectos. Te recomendamos eliminarlos de uno en uno, para que sepas qué es lo que está funcionando. Elimina un alimento durante una o dos semanas y observa cómo te sientes. ¿Han desaparecido los síntomas? ¿Has notado alguna mejoría? Apunta los resultados. Si la lista no es muy clara y no sabes cómo proceder, te recomendamos que vayas a un médico especialista en nutrición y en fisiología. Puede ayudarte a abreviar el proceso y facilitarte las cosas. A veces parece que los alimentos que desencadenan síntomas no tengan ninguna conexión, pero tienen puntos en común, como los alimentos que provocan síntomas de intolerancia a la histamina. Un especialista puede darse cuenta de esto más fácilmente y guiarte mejor.

3. Afirmaciones

Aquí tienes algunas afirmaciones estupendas para relacionarte con la comida y la hora de comer. Sigue usando el espejo y repítelas tantas veces como quieras durante el día:

Preparar la comida

Disfruto planificando comidas sanas.

*Hola, cocina, eres mi centro de nutrición. ¡Te quiero!
Tengo todo lo que necesito para preparar comidas deliciosas
y nutritivas.
Estoy muy agradecida por elegir los mejores alimentos para mi salud.
Puedo preparar comida nutritiva y deliciosa fácilmente.
¡Me encanta pasar tiempo en la cocina!
Me merezco el tiempo y el dinero que invierto en mi salud.
Hola, cuerpo, ¿qué te apetece hoy para comer?
Me encanta elegir alimentos que están en armonía contigo, cuerpo.
Soy afortunada por poder comprar alimentos sanos
para mi familia.
A mi familia le encantan los alimentos sanos.
A los niños les encanta probar alimentos nuevos.
Estoy aprendiendo cosas nuevas que sanan mi cuerpo paso a paso.
Cada vez que preparo la comida, me nutro a través de mi conexión
con la naturaleza y otras cosas.
Estoy dispuesta a dedicar este tiempo a nutrirme.*

Comer

*Doy las gracias por esta maravillosa comida.
A mi cuerpo le gusta cómo elijo los alimentos perfectos
para cada comida.
Todas mis comidas son armoniosas.
Me encanta comer de manera consciente y disfruto plenamente
de mis comidas.
Estoy bien alimentada y preparada para el día
que tengo por delante.
Cada alimento que llevo a mi boca cura y refuerza mi cuerpo.
Las horas de comer son momentos felices.
Mi familia se reúne con alegría y amor.
Bendigo amorosamente esta comida y mi cuerpo.*

Estoy atenta para saber cuándo estoy llena y satisfecha.

Escucho a mi cuerpo mientras como.

Presto atención con todos mis sentidos cuando como.

Esta comida es terapéutica.

Mi paladar cambia todos los días, ya no me apetecen cosas que no me nutran.

Escucho a mi apetito y dejo que me guíe con sus elecciones nutritivas y amorosas.

Voy a ir más despacio y a dedicar este tiempo a nutrirme.

La alimentación nutritiva forma parte de tu historia de amor

Lo que comemos es tan importante como lo que pensamos. Te animamos a que la buena alimentación pase a formar parte de tu historia de amor. Aunque al principio te cueste un poco cambiar tus hábitos alimentarios, te darás cuenta de que los pequeños cambios que vas realizando permitirán que tu paladar evolucione de modo que le apetezca lo que es más sano para ti. ¡Tener más energía, dormir mejor, estar de buen humor y mejorar tu salud bien lo valen! A medida que vayas ajustando tus hábitos alimentarios irás descubriendo lo terapéutica que es la comida.

En el capítulo siguiente veremos cómo utilizar los alimentos con fines terapéuticos y otros remedios naturales para tratar tus síntomas físicos y emocionales.

• •

* En Internet se pueden encontrar muchas páginas web en castellano sobre Guías rojas y verdes para los alimentos transgénicos u organismos genéticamente modificados (OGM). (N. de la T.)

* Especia de India de la familia de las apiáceas, semillitas con unas rayas blancas y negras. (N. de la T.)

** Para los amantes de la canela recomendamos que busques la de Ceilán, la «verdadera canela», en vez de la canela cassia, porque esta última puede causarnos problemas de salud si la tomamos en mucha cantidad. Puedes encontrar canela orgánica de Ceilán en: MountainRoseHerbs.com.

* La dieta del síndrome del intestino y la psicología (GAPS), y la dieta de carbohidratos específicos (SCD) son dietas terapéuticas para personas con problemas gastrointestinales crónicos y síntomas de energía y de estado de ánimo. En estas dietas se puede tomar fruta, dátiles y miel, porque el intestino delgado, responsable del 90 por ciento de la digestión, los absorbe fácilmente. No obstante, si tienes candidiasis o proliferación bacteriana, mejor que no consumas demasiados de estos productos o que los elimines hasta que hayan desaparecido los síntomas.

* Hacemos hincapié en estos aceites para equilibrar mejor los ácidos grasos esenciales omega-6 y omega-3.

Capítulo 6

Paso 6: Reivindica tu salud. Remedios caseros para tus dolencias

¿Sabías que muchos remedios terapéuticos se encuentran en tu jardín o en el armario de tu cocina? La industria farmacéutica actual procede de las plantas medicinales. Hasta mediados de la década de 1800, sólo se utilizaban hierbas, plantas, raíces, enredaderas y hongos, hasta que, en 1869,¹ apareció el primer fármaco sintético. En la actualidad, el 70 por ciento de los medicamentos sigue teniendo su origen o está inspirado en la naturaleza.²

Si la ciencia reconoce los beneficios terapéuticos de las plantas, ¿por qué se ha decantado hacia lo sintético? Una de las principales razones son los intereses económicos; las plantas no se pueden patentar o controlar como se puede hacer con los productos sintéticos. Además, por si esto fuera poco, una compañía farmacéutica puede tardar una década en probar un medicamento y lanzarlo al mercado, lo que supone un gasto total de más de 800 millones de dólares; ésta suele ser una de las razones por las que se adelanta la producción antes de que se hayan comprobado y entendido plenamente los efectos secundarios.³

«Hago amorosamente todo
lo que puedo para ayudar
a mi cuerpo a mantener
una salud perfecta.»

— Louise

En el capítulo 2 vimos que los medicamentos de prescripción facultativa eran una de las principales causas de muerte en Estados Unidos. El *Journal of the American Medical Association (JAMA)* publicó que las graves interacciones de los medicamentos se descubren poco después de haber sido aprobados por la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos).⁴

Recuerda que no te estamos aconsejando que no sigas las recomendaciones de tu especialista ni que dejes de tomar tus medicamentos. Si tienes un problema de salud grave o tomas medicación, te recomendamos que hables primero con tu médico y que busques las opiniones de otros especialistas, antes de utilizar los remedios o los suplementos de este capítulo. A veces, incluso los remedios naturales pueden estar contraindicados con ciertos medicamentos, consultarle a tu médico hará que tú también te responsabilices de conservar tu buena salud.

Te brindará la oportunidad de abrir un diálogo sobre las otras opciones que puedan estar a tu alcance, comentar estas alternativas con tus médicos y ver qué es lo que consideras que puede ser más adecuado para ti.

Según James Duke, una de las principales autoridades mundiales sobre plantas medicinales, hay varias razones de suma importancia para considerar la fitoterapia una opción legítima para la salud, en el momento de evaluar los tipos de tratamientos: ⁵

- En lo que respecta a las sustancias químicas derivadas de las plantas, en el 90 por ciento de los casos es más barato, tanto medioambiental como económicamente, extraerlas de las propias plantas que sintetizarlas.
- El consumidor debería contemplar todas las opciones para tomar una decisión más acertada. Por ejemplo, hay muchas hierbas que dan tan buenos resultados como los fármacos, y tienen efectos secundarios menos graves.
- Las plantas medicinales tienen propiedades preventivas que pueden reforzar la buena salud y alejar las enfermedades.

Este capítulo será divertido porque vamos a enseñarte algunos de nuestros remedios caseros, suplementos y antiguas técnicas de sanación favoritos, que han superado la prueba del tiempo. Son prácticas que utilizamos en casa y con nuestros clientes. (Recuerda que recomendamos hierbas, especias, aceites esenciales, alimentos e infusiones ecológicas siempre que sea posible.)

Lo que has de saber antes de empezar a tomar un nuevo suplemento

Antes de que abordemos los remedios has de saber algo importante: tú eres la mejor defensora de tu salud y la única persona que vive en tu cuerpo, de modo que nadie mejor que tú para saber lo que te conviene. Cuanto más aprendas a escuchar a tu

cuerpo y a confiar en él, mejor te guiarás por sus señales.

Algunas personas experimentan con remedios y suplementos, mientras que otras prefieren dejarse guiar por un médico, nutricionista o algún otro profesional de la salud. Investiga los suplementos que vayas a tomar y escucha siempre a tu cuerpo. Si notas que algo no te sienta bien, deja de tomarlo y averigua la razón. Ten en cuenta que cuando empiezas a tomar un suplemento pueden suceder varias cosas:

—**Puedes desencadenar una reacción de desintoxicación en tu cuerpo.** Lo que comúnmente se llama «crisis curativa» o «reacción de Herxheimer» es una respuesta muy habitual cuando se inicia una dieta más sana o se empieza a tomar un suplemento que está siendo efectivo. La razón es que las bacterias y levaduras nocivas empiezan a morir y provocan una serie de síntomas muy desagradables, como gases, hinchazón, dolor de cabeza, estreñimiento, diarrea, olor corporal, acné, cansancio y otros. Generalmente puedes reconocer que se trata de una crisis curativa si te sientes mejor en otros aspectos, aunque tengas síntomas desagradables; por ejemplo, duermes mucho mejor o te sientes más aliviado de tu malestar. No obstante, si los síntomas de la crisis curativa son dolorosos o incómodos, vuelve a escuchar a tu cuerpo o consulta a un médico.

—**Tu cuerpo puede empezar a hacer cosas que antes no hacía.** A veces lo que se conoce como «síntomas iniciales» es otra versión diferente de la crisis curativa en la que tienes síntomas cuando estás empezando a curarte. Por ejemplo, se sabe que a los niños autistas que empiezan a recibir inyecciones de metil B₁₂ les da por morder cosas, porque se les están curando los nervios de la boca y tienen una sensación de cosquilleo. El cosquilleo puede ser incómodo, pero es una señal de que se están curando los nervios. Es importante que te fijes en cualquier posible síntoma de inicio cuando estás tomando un remedio o suplemento nuevo, porque cada persona es diferente. Puedes pedir ayuda a un profesional de la medicina o buscar en la red alguna fuente que te haya recomendado algún experto.

—**Tomar una cantidad alta de un suplemento puede enmascarar una deficiencia en otros.** Heather pudo experimentarlo cuando empezó a tomar magnesio en las dosis adecuadas. Se encontraba tan bien que sabía que le estaba funcionando, pero a su vez empezó a tener migrañas periódicamente, cuando nunca había tenido. Averiguó que tomar magnesio en la dosis correcta podía enmascarar una deficiencia en sus cofactores (los nutrientes que necesita para trabajar correctamente en nuestro cuerpo), que en su caso se trataba de la vitamina B₆ y de la biotina. En cuanto

empezó a tomar suplementos de vitamina B₆ y de biotina, le desaparecieron por completo las migrañas y pasó a un nivel de salud muy superior. El secreto está en que escuchó a su cuerpo, sabía que era importante vigilar los síntomas e investigarlos. Eso le sirvió para encontrar una solución que fuera apta para su cuerpo.

—**El remedio o suplemento puede que no sea bueno para ti por varias razones.** Un motivo importante puede ser que estés tomando una medicación que interfiere con el remedio. Recuerda que antes de empezar a tomar algo debes consultar a tu médico. Escucha a tu cuerpo y deja de tomar aquello que notas que no te sienta bien. Lo mismo sucede con los alimentos que no te sientan bien. Todas las personas somos únicas y hemos de respetar esa exclusividad.

Ponerse en manos de un profesional es extremadamente útil y nosotras siempre recomendamos que trabajes con alguien que te trate como a un igual en tu viaje hacia la salud. Pero lo más importante es que te ames y lo demuestres responsabilizándote de tu salud. Escucha siempre a tu cuerpo y respétalo: un síntoma no es «malo» en sí mismo, es una señal que está usando tu cuerpo para comunicarse contigo. Así es como te ama tu cuerpo. Tu respuesta está totalmente en tus manos porque se trata de *tu* viaje hacia la salud. Uno de los aspectos de amarse a una misma es hacer lo que te parece que es mejor para ti.

Ama a tu sistema digestivo: remedios para tu salud digestiva

Los problemas digestivos pueden tener diversas causas, así que nos centraremos en algunos remedios básicos que pueden ser útiles en el 80 por ciento de los casos. Si padeces problemas digestivos crónicos que no se resuelven con una dieta y un estilo de vida saludable, lo mejor es que acudas a tu médico o a un profesional de la salud, para que averigüe cuál es el origen de tu problema.

Estreñimiento

Recuerda que el estreñimiento está asociado con la diarrea, por lo que no te extrañes si ves que algunos remedios son los mismos. Véase el capítulo 3 para más información sobre el estreñimiento.

— **Hierbas y especias:**⁶

- Semillas de anís
- Pimienta negra
- Alcaravea
- Cardamomo
- Perejil

—**Cataplasmas de aceite de ricino.** Éste es un remedio clásico para el estreñimiento, limpieza y drenaje linfático que se viene utilizando desde la Antigüedad. Lo que necesitas es aceite de ricino (cómpralo ecológico y de presión en frío, en vez del extraído mediante disolventes o desodorizado), un paño de franela de algodón (puedes encontrarlo en las tiendas de productos naturales o en [Amazon.com](https://www.amazon.com), que vende franela de algodón de cultivo ecológico de Heritage Products), una bolsa de agua caliente, una toalla y un rollo de film transparente.

Para preparar el paquete de aceite de ricino:

- Aplica varias cucharadas de aceite en diversas capas del paño de franela.
- Ponte el tejido empapado de aceite sobre el abdomen. Puedes concentrarte en la parte inferior de tu abdomen (intestinos) o bien en la parte superior, cerca del hígado y de la vesícula biliar.
- Fíjalo con film transparente y pon una toalla encima.
- Aplica calor suave con la bolsa de agua caliente de 30 minutos a 1 hora.

—**Mantén tu cuerpo hidratado.** Asegúrate de que bebes suficiente agua (véase el capítulo 5 para más información sobre este tema).

—**Magnesio.** Véase la sección sobre el magnesio al final de este capítulo para más información sobre este mineral tan importante para la salud intestinal. El estreñimiento es un signo de deficiencia de magnesio.⁷

—**Fibra.** Cuanto más sana sea tu dieta, más probable es que aumentes tu ingesta de fibra. A algunas personas les alivia el estreñimiento, mientras que a otras puede provocarles más problemas. Si tomar más fibra te restriña, evita este remedio y concéntrate en los otros que encontrarás en esta sección. A las personas con problemas de intestino delgado es posible que la fibra les irrite. Si los otros remedios de esta lista no te ayudan, mejor que hables con tu médico.

Algunas opciones muy populares para complementar la dieta con fibra son:

- *Cáscara de zaragatona*. Ésta es una fuente natural de fibra soluble que tiene efecto voluminizante. En el mercado puedes encontrar marcas que la comercializan como Organic India y NOW.
- *FOS* o *inulina*. Son fibras solubles fructooligosacáridas, que también se pueden usar como edulcorantes porque son de sabor dulce. Proceden de los azúcares de la fruta y vegetales, el FOS y la inulina son «prebióticos», que significa que alimentan a la flora bacteriana buena de nuestro intestino. A algunas personas les va muy bien y a otras no. Esto ha hecho que los expertos sean más prudentes respecto al FOS y a la inulina, porque las nuevas evidencias están demostrando que en los casos de proliferación bacteriana anormal y trastornos en el intestino delgado, pueden alimentar también a las bacterias nocivas. Si padeces proliferación bacteriana o alguna otra forma de proliferación bacteriana intestinal crónica, mejor será que no tomes estos productos.

Si optas por experimentar con los fructooligosacáridos, un estudio evidenció que la inulina era mejor porque incitaba a la flora buena a producir butirato, un ácido graso de cadena corta que es el responsable de la energía de las células y que reduce la inflamación.⁸

- *Semillas de calabaza*. No las semillas blancas de la típica calabaza, sino las que venden envasadas que son más grandes y verdes que la mayoría y que se están haciendo cada vez más populares entre los entusiastas de la salud por su perfecta combinación de fibra, magnesio y zinc, todos ellos ingredientes que pueden corregir el estreñimiento. Las semillas de calabaza, al ser una gran fuente de proteínas y minerales, se convierten en el tentempié perfecto para llevar; también puedes molerlas y hacerte tu propia mantequilla de semillas de calabaza. Pero recuerda que tienes que ponerlas en remojo antes de consumirlas (te lo enseñaremos en el capítulo 10). Si no encuentras semillas de calabaza ecológicas en tu tienda de productos naturales, las encontrarás en Vivapura.com.

—**Probióticos**. Amplía tus conocimientos en la sección «Ayudas generales para la digestión» que veremos más adelante en este capítulo. (Advertencia: los remedios de esta sección también son posibilidades útiles.)

—**Enema (o enema de café)**. Si el estreñimiento es persistente, quizás te interesa hacerte un enema. Este remedio casero económico ha sido una cura para todo desde

hace miles de años. Aunque hay muchas controversias respecto a los enemas, muchos médicos y naturópatas de prestigio siguen recomendándolos hoy en día. Por ejemplo, la doctora Natasha Campbell-McBride, en su libro *El síndrome del intestino y la psicología GAPS*, recomienda a las personas que padecen estreñimiento crónico que se hagan un enema porque el cuerpo necesita eliminar las toxinas almacenadas.⁹

Puedes comprar un equipo para hacer enemas con jarrita de acero inoxidable,* tubo de silicona de calidad médica (a diferencia de los tubos de PVC de baja calidad) y cánulas por Internet, en vendedores al por menor como [Amazon.com](https://www.amazon.com). Cuando recibas tu *kit*, también se incluyen las instrucciones para hacer el enema de café. Utiliza siempre agua limpia, filtrada y café ecológico recién molido para preparar el enema de café.

Diarrea

Repetimos que la diarrea está relacionada con el estreñimiento, por eso algunos remedios son parecidos. (Véase el capítulo 3 para más información.)

—Hierbas y especias:¹⁰

- Ajowan
- Cardamomo
- Coriandro
- Nuez moscada

—**Hidratación adecuada.** Asegúrate de que bebas suficiente agua (véase el capítulo 5 para más información).

—**Probióticos.** Encontrarás información más adelante, en la sección de «Ayudas generales para la digestión» de este capítulo.

—**Alimentos para** cuando tienes diarrea o te estás recuperando:

- Plátanos y patatas de piel roja sin piel, pues son ricos en potasio y pueden ayudar a aliviar la diarrea.¹¹ Las patatas las puedes hacer al horno o hervirlas para hacerlas puré, prepáralas con muy poca cantidad de grasas y aceites o prescinde de ellos por completo. Puedes añadirles caldo de huesos de pollo a las patatas para darles sabor o bien coriandro en polvo y/o ajowan para obtener los beneficios de estas especias.

- Compota de manzana ecológica. Puedes prepararla en casa, pelas las manzanas y las hierves o las haces al vapor, y luego las trituras. ¡Añade un poco de cardamomo o nuez moscada para obtener el beneficio de estas especias!
- Pollo al vapor sin aceites ni grasas añadidas (las grasas y los aceites a veces son indigestos si tienes diarrea o te estás recuperando).
- Caldo de carne y huesos de pollo (véase receta en el capítulo 10). Añádele semillas de coriandro al calentarlo, y espolvorea con semillitas de ajowan.
- Arándanos. Los taninos de los arándanos parece que están indicados para la diarrea.¹²

Gases, hinchazón o indigestión

En el capítulo 3 hallarás más información sobre los gases, la hinchazón y la indigestión.

—Hierbas y especias:¹³

- Coriandro
- Cúrcuma
- Hinojo
- Manzanilla
- Menta piperita. Prueba el aceite esencial terapéutico de menta piperita: echa una gota por cucharadita en el aceite base (como aceite de almendras ecológicas no refinado) y frótatelo sobre el abdomen. Los estudios evidencian que puede aliviar los retortijones y el dolor abdominal que produce el gas y el síndrome del colon irritable.¹⁴
- Semillas de anís

—Cataplasmas de aceite de ricino. Véase la sección «Estreñimiento» de este capítulo para ver cómo se aplica.

—Probióticos. Véase más en la sección «Ayudas generales para la digestión».

Reflujo ácido, ardor o reflujo gastroesofágico (RGE)

Aunque el reflujo ácido y el RGE (reflujo gastroesofágico) pueden tener diversas causas, algunos de estos remedios te ayudarán. Recuerda que el reflujo puede ser un

signo de que tienes demasiado ácido en el estómago o, paradójicamente, demasiado poco. En el capítulo 3 explicamos por qué los esfínteres, como el esfínter esofágico, pierden su capacidad de funcionamiento correcto. Ésta es una de las razones del ardor, el reflujo y el RGE.

— **Hierbas y especias:**¹⁵

- Alcaravea
- Cúrcuma
- Hinojo
- Jengibre
- Perejil

—**Zumo de aloe vera.** Es un remedio popular que se utiliza desde hace mucho y actualmente sigue siendo una de las grandes soluciones para el reflujo y el RGE. Si decides tomar este zumo, no utilices el gel de aloe directamente de la planta (porque podría contener toxinas de látex) ni ningún otro preparado con propiedades laxantes, como: aloe látex, aloína o aloe emodina.¹⁶ Busca un zumo ecológico sin conservantes químicos, como Aloe Pro de los laboratorios Premier Research Labs.

—**Magnesio.** Véase información sobre el magnesio al final de este capítulo.

—**Melatonina o L-triptófano.** La melatonina es la hormona del sueño y los estudios han demostrado que alivia el RGE si se toma durante ocho semanas. Se han realizado otros estudios con éxito con el L-triptófano (el aminoácido precursor de la serotonina, la hormona de la felicidad) o una combinación de melatonina y L-triptófano.¹⁷ Esto está especialmente indicado para las personas cuyos síntomas aumentan a partir de las cuatro de la tarde, o que son sensibles energéticamente y que tienen dificultades para romper las hormonas del estrés (es decir, que sienten mucho estrés o que están ansiosas por la noche). Puesto que existen algunas contraindicaciones con estos suplementos (por ejemplo, si tomas antidepresivos), te recomendamos que consultes con un profesional de la salud si estás considerando esta opción.

—**Alimentos aconsejables y desaconsejables.** Los alimentos y bebidas como los tomates, el café, el té, el alcohol, las bebidas carbonatadas, los cítricos y el chocolate pueden provocar reflujo, ardor o RGE. Se recomienda una dieta con

alimentos ecológicos, y los siguientes alimentos están especialmente indicados:¹⁸

- Melones
- Plátanos
- Verdura de hoja verde

Procura comer unas horas antes de acostarte para que tu cuerpo tenga la oportunidad de digerir antes de echarte en la cama.

—**Ayuda para la digestión.** Puesto que el reflujo ácido, el ardor y el RGE son síntomas de un sistema digestivo sobrecargado, los remedios de la sección «Ayudas generales para la digestión» que viene a continuación pueden resultar de gran utilidad. Si tienes síntomas persistentes, asegúrate de que tu médico descarta las candidas mediante un análisis de heces, la proliferación bacteriana intestinal con un perfil de ácidos orgánicos mediante análisis de orina o un test del aliento, y de infección bacteriana por *H. pylori* mediante un análisis de anticuerpos en sangre o un test del aliento.

Ayudas generales para la digestión

Baño de agua caliente con minerales

Esto es excelente para el estreñimiento y otros tipos de trastornos digestivos. En una bañera de agua caliente echa ½ taza o 1 taza de alguno de los siguientes productos:¹⁹

- Sales de Epsom
- Sal marina (como la sal marina céltica)
- Vinagre de sidra de manzana crudo sin filtrar
- Algas en polvo

O puedes agregar en la bañera uno de estos productos, en las cantidades indicadas:

- 2 tazas de sales minerales marinas Medi-Soak de Premier Research Labs.
- ½ taza de aceite de magnesio (de Health-and-wisdom.com) con ½ taza de bicarbonato soda.

- 1 taza de copos de magnesio Ancient Minerals (de Ancientminerals.com).

Sumérgete de 10 a 30 minutos en la bañera y luego ponte aceite de ricino o de oliva virgen extra sobre el abdomen en el sentido de las agujas de reloj (empieza el movimiento desde la derecha de tu cuerpo y dirígete hacia la izquierda en sentido circular).

Cataplasmas de aceite de ricino

Las cataplasmas de aceite de ricino tienen muchas propiedades como: alivio del estreñimiento, de la artritis y del dolor en la zona lumbar; descongestionan el hígado, los riñones y otros órganos. (Véase más en la sección anterior de este capítulo sobre «Estreñimiento».)

Enzimas digestivas

Las enzimas digestivas aportan a tu cuerpo las enzimas que necesita para digerir las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Las enzimas digestivas vegetales suelen ser una excelente elección como ayuda para la digestión, porque actúan tanto en el estómago como en el intestino.²⁰ Nosotras hemos tenido excelentes resultados con Premier Digest de Premier Research Labs porque contiene una amplia gama de enzimas digestivas sin diluyentes químicos. Por ejemplo, a una cliente de Ahlea, llamada Marci, le diagnosticaron linfoma de Hodgkin y tenía tumores por todo el tracto digestivo. Decidió hacer un tratamiento mixto de quimioterapia y naturopatía. Cuando acudió a Ahlea, tenía el problema de que cada vez que tomaba unas enzimas digestivas sintéticas que le había recetado se encontraba muy mal. Ahlea le dijo que probara con las de Premier Digest y le dio un régimen alimentario con el que notó una notable mejoría en su salud y en su bolsillo. Su enfoque en la medicina natural le sirvió para someterse a la quimioterapia sin tener náuseas ni perder el cabello.

Probióticos

Probiótico significa literalmente «pro vida» y es el suplemento correcto que puede ayudarte a aumentar la flora bacteriana y las levaduras buenas en tu tracto intestinal. Debido al uso y, muchas veces, abuso de los antibióticos, los investigadores están analizando si los problemas de salud actuales se deben a un inesperado cambio en la flora bacteriana intestinal, lo que implicaría que nuestro intestino tiene menos colaboradores que le ayuden en la digestión y en fomentar la salud.

En el capítulo 3 hemos hablado de las bacterias buenas, así que ya sabes que

trabajan mucho para mantener nuestra salud y fortaleza. Si tienes trastornos inmunitarios o digestivos, vale la pena que pruebes los probióticos. A nosotras nos gustan los probióticos y hemos sido testigos de que muchos de nuestros clientes se han beneficiado de los mismos. No obstante, aunque a muchas personas les hayan ido bien los suplementos de probióticos que tienen una extensa gama de cepas de bacterias buenas, las investigaciones que se están realizando actualmente indican que se haga un uso racional de los mismos. Cuando existen problemas digestivos crónicos, es importante que hables con tu médico, o que averigües cuidadosamente todas sus indicaciones para saber si son apropiados para ti.

Cuando tengas que elegir un probiótico has de tener en cuenta que contenga una extensa gama de cepas, que no estén fermentadas en lácteos y que no tenga ningún agente diluyente. Custom Probiotics (CustomProbiotics.com) tiene una amplia gama de probióticos excelentes, incluidas las cepas 5 y 11. Otra buena opción es GutPro, que es la marca que recomienda la doctora Natasha Campbell-McBride a las personas con intestino sensible. (Se puede comprar en Organic3.com/gutpro.)

Mejora tu acidez estomacal y la prueba del ácido clorhídrico

En el capítulo 3, hemos visto la importancia del ácido clorhídrico para la digestión. El ácido clorhídrico se genera en el estómago para romper los alimentos y destruir las bacterias procedentes de los mismos. Si no tienes suficiente ácido clorhídrico, es posible que padezcas una serie de trastornos digestivos, y los estudios demuestran que éste disminuye con la edad.²¹

Una sencilla forma de comprobar si tienes suficiente ácido estomacal es hacer una prueba a primera hora de la mañana, antes de comer o beber nada. Mezcla $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de soda en 180 mililitros de agua y bébetelo todo. Si al cabo de 2 o 3 minutos eructas, lo más probable es que tengas suficiente ácido estomacal; no obstante, si en 5 minutos no has eructado, es probable que a tu estómago le falte ácido.²² Si empiezas a eructar enseguida y sigues eructando a menudo, puede que tengas demasiado.

Si tu test de acidez indica que tienes poco ácido, considera las siguientes opciones:

—**Bebe 120 mililitros de agua con el zumo de medio limón fresco** unos 15 minutos antes de cada comida. Esto puede aumentar suave y naturalmente la acidez estomacal.

—**Pon una cucharada de vinagre de sidra de manzana crudo y sin filtrar** (como los de la marcas Bragg o Spectrum, verás como hilitos flotando por el fondo de la botella) **en 236 mililitros de agua**. Tómatelo unos 15 minutos antes de comer. Algunas personas añaden gradualmente otra cucharada o dos más si notan que necesitan más ayuda. Ésta es otra forma natural y suave de favorecer la producción de ácido estomacal.

—**Consume bíteres digestivos**. El bíter sueco y otros digestivos han sido un remedio muy popular en Europa durante mucho tiempo y es una forma natural de estimular el ácido clorhídrico para facilitar la digestión.²³ Puedes poner ¼ de cucharadita en agua o bien comprarlo en la presentación de botellita con spray.

La mayoría de los bíteres digestivos son una mezcla de hierbas como: aloe, raíz de angélica, fresno del maná, mirra, azafrán, raíz de ruibarbo, cúrcuma zedoaria, hojas de sen, alcanfor y otras. Nos encantan los bíteres de cítricos ecológicos de Urban Moonshine; puedes comprarlos en Internet o en tiendas de productos naturales en botella de cristal o botellita con spray para llevar en el bolso. Los ingredientes son ligeramente distintos de los bíteres suecos y son algo más agradables para el paladar. Sus componentes son: diente de león (raíz y hoja), raíz de bardana, piel de naranja, semillas de hinojo, raíz de acedera, raíz de angélica, raíz de genciana y raíz de jengibre.

—**Toma un suplemento para el ácido clorhídrico**. El más suave que hemos encontrado es el Premier HCl, de Premier Research Labs. Aunque hay otros suplementos en el mercado, si eres muy sensible al ácido clorhídrico, al tomarlo te puede provocar ardor. Nosotras hemos comprobado que el Premier HCl tiene un efecto suave incluso en las personas más sensibles.

Si no sabes por dónde empezar, te recomendamos que vayas a un profesional de la salud. Si lo haces por tu cuenta, empieza poco a poco, con sólo una cápsula de HCl después de cada comida y luego aumenta gradualmente la dosis. Si al aumentar la dosis de HCl, empiezas a notar un poco de ardor que te resulta incómodo, reduce la dosis a una pastilla menos que cuando llegaste a la cantidad que te produjo el malestar. Un poco de agua con bicarbonato alivia esa sensación de ardor.

Problemas de vesícula biliar (incluida la extirpación) y de digestión de las grasas

Al menos un 10 por ciento de los adultos (principalmente mujeres) tienen cálculos biliares, y esta cifra aumenta al 15 por ciento en los hombres y al 40 por ciento en

las mujeres cuando llegan a los sesenta. En Estados Unidos la extirpación de la vesícula biliar es una de las operaciones más corrientes; se realizan hasta 700.000 extirpaciones al año.

Curiosamente, infinidad de clientes nos han dicho que los síntomas digestivos vuelven al cabo de un tiempo de haberles operado. En general, a los pacientes no se les da ninguna instrucción para cuidarse después de la extirpación.

Si tienes los siguientes síntomas después de comer, puede que necesites hacer algo por tu vesícula biliar: hinchazón, indigestión, cansancio, diarrea, heces de color claro, dificultad para digerir las grasas, dolor en la zona superior derecha del abdomen, dolor agudo debajo del esternón, dolor entre los omoplatos o dolor en el hombro derecho. Aquí tienes un par de opciones:²⁴

—**Bilis de buey.** Es muy importante que lo tomes con las comidas si te han extirpado la vesícula. La marca Nutricology no tiene diluyentes, pero ofrece dos grados de intensidad distintos; empieza con la de grado bajo y observa cómo te sientes. Pregunta a tu médico, si crees que necesitas ayuda.

—**Amargo y ácido en la comida.** Estos sabores pueden favorecer la digestión. Algunos ejemplos son el diente de león, los limones, las limas y las verduras crudas fermentadas (como chucrut), preparadas sin vinagre blanco. (Las verduras fermentadas en vinagre blanco suelen ser encurtidas, que es un tipo de fermentación diferente, y el vinagre blanco puede actuar como una excitotoxina en las personas sensibles.)

Otra buena opción es echar bíteres digestivos, limón o vinagre de sidra de manzana crudo al agua (véase la sección sobre la prueba del ácido clorhídrico de la página anterior). El vinagre de sidra de manzana crudo es muy diferente del vinagre blanco, que es una fermentación de alcohol etílico.

Verduras fermentadas

Las verdaderas verduras fermentadas se hacen cortando a tiritas las verduras, mezclándolas en salmuera y dejándolas fermentar en un envase cerrado al vacío. Durante el proceso de fermentación las verduras se rompen y esto hace que sean más digestivas; las vitaminas y minerales son más fáciles de absorber y se forman bacterias buenas. Casi todas las culturas del mundo tienen una larga historia en el uso de los fermentados, aportan un sabor ácido al que ya no estamos acostumbrados en nuestros días, y son grandes antídotos contra los antojos de azúcar y

carbohidratos.

Cuando empieces a tomar fermentados es posible que tengas gases, algo normal puesto que tu intestino se está repoblando de bacterias buenas. Una forma de empezar es con 1 cucharadita en las comidas e ir aumentando la dosis a $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ taza. Algunas personas también se beben el zumo que sale de los frascos. Aunque la mayoría de ellas notan una mejoría en su salud cuando comen verduras fermentadas, hay un pequeño porcentaje que no puede tolerarlas por varias razones. Escucha a tu cuerpo, si ves que no puedes tolerarlas al principio, puede que las tolere mejor cuando haya mejorado tu salud intestinal.

Puedes prepararte las verduras fermentadas tú misma (te enseñaremos a hacerlo en el capítulo 10) o comprarlas en una tienda de productos naturales o bien por Internet. Si las compras, procura que sean ecológicas y que hayan sido fermentadas naturalmente en salmuera, no en vinagre blanco. El vinagre blanco puede actuar como una excitotoxina; además, las verduras en vinagre blanco suelen ser encurtidos y no tienen las mismas propiedades que las fermentadas. También preferimos las que vienen en envases de vidrio, en lugar de las que van en bolsas de plástico, porque las verduras fermentadas pueden llegar a absorber las toxinas del plástico.

Compatibilidad de los alimentos

Tener en cuenta la compatibilidad de los alimentos puede ser muy útil cuando se tienen gases, hinchazón, dolor abdominal o retortijones, cansancio después de comer, eructos, ardor/reflujo (o RGE), dolor de cabeza, o cualquier otro síntoma de mala digestión de los que has visto hasta ahora. La clave está en la combinación de los alimentos para eliminar el estrés del proceso digestivo, comiendo sólo alimentos que se digieren de forma parecida. Los alimentos que requieren tiempos distintos o enzimas para su digestión pueden fatigar al estómago provocando varios síntomas.

Combinar los alimentos es especialmente útil si comes cereales, ya que a un intestino delgado con problemas le puede costar digerirlos. Muchas personas con problemas digestivos prefieren prescindir de los cereales mientras se están curando, y estas personas tienen menos problemas en lo que respecta a combinar los alimentos.

Aquí tienes las cuatro pautas básicas para combinar los alimentos:

1. Come proteínas sólo con verduras sin almidón. Los alimentos proteicos incluyen la proteína animal (carne, aves, huevos, productos lácteos y pescado) y proteínas vegetales como frutos secos y semillas.

- *Las proteínas combinan bien con las verduras sin almidón.* Por ejemplo: rúcula, espárragos, pimientos rojos, bok choy, brécol, coles de Bruselas, zanahorias, coliflor, berza, pepinos, col rizada, lechuga, espinacas y acelgas largas.
- *Las proteínas no combinan bien con los almidones.* Ejemplos de almidones son: cereales, pan y galletas saladas; y verduras con almidón como las patatas (blancas y boniatos), calabaza de invierno, ñames, chirivías, maíz y guisantes. Es decir, no te recomendamos comer carne con patatas o una hamburguesa con pan. Por el contrario, te recomendamos que tomes carne con brécol al vapor o una hamburguesa con ensalada o envuelta en una hoja de lechuga. (En la Parte II incluimos directrices sobre la compatibilidad de los alimentos, para que mejores tus conocimientos.)

2. Los cereales combinan bien con todas las verduras, es decir, con las que tienen almidón y las que no.

3. Come la fruta sola con el estómago vacío. La fruta se digiere muy rápido, así que si la combinas con proteína o carbohidratos, puede retardar tu sistema digestivo, lo que producirá fermentación y sus incómodos síntomas. Algunas personas pueden tolerar las frutas con los frutos secos y las semillas (como una manzana con mantequilla de almendras, por ejemplo), y éstos combinan bien en tu aparato digestivo. Sin embargo, toma siempre el melón solo, porque es la fruta que se digiere más rápido y es incompatible con otros alimentos.

4. Puedes comer grasas y aceites con casi todo, salvo con la fruta. Consulta el capítulo 5 para ver las opciones más saludables para elegir grasas y aceites.

Suplementos que vale la pena tener en cuenta para la salud general

CoQ₁₀

Conocida también como ubiquinol o coenzima Q₁₀, la CoQ₁₀ es un antioxidante que se encuentra en todas las células del cuerpo. Está indicada para reforzar el sistema inmunitario y proporcionar energía, y tiene propiedades para el corazón, los músculos y los órganos. La CoQ₁₀ se encuentra en abundancia en la carne de buey,

las sardinas y las vísceras, como el corazón, hígado y riñones. Muchas personas que se están recuperando de enfermedades crónicas, cáncer o fatiga crónica²⁵ toman suplementos de CoQ₁₀. Premier Research Labs es una buena marca para encontrar suplementos de CoQ₁₀ puros.

Vitamina C

Muchas personas toman vitamina C para reforzar su sistema inmunitario contra los resfriados y la fiebre. Sin embargo, es una vitamina antioxidante que tiene todavía más beneficios para la salud como: la formación de colágeno (la base del tejido conjuntivo que se encuentra en la piel, los huesos, los dientes, las paredes de las articulaciones y el cartílago), el refuerzo del sistema inmunitario, de la tiroides y de las glándulas adrenales; regula el colesterol y ayuda a quemar grasa.²⁶

Recuerda que el ácido ascórbico sólo es una parte de la molécula integral de la vitamina C, por lo que te recomendamos que evites el ácido ascórbico como suplemento, porque las investigaciones evidencian que tiene efectos nocivos para la salud. Por el contrario, te recomendamos una forma completa de vitamina C, como el escaramujo, camu camu o Innate Response Formula's Vitamin C-400.

Vitamina B₁₂ y complejo B

Las vitaminas del complejo B son: tiamina (B₁), riboflavina (B₂), niacina (B₃), ácido pantoténico (B₅), piridoxina (B₆), biotina (B₇), folato y vitamina B₁₂. Ya conoces la vitamina B₁₂ (la vitamina «llave maestra») y que actúa en casi cualquier órgano y sistema del cuerpo. Las vitaminas del complejo B son buenas en conjunto porque actúan sobre el humor, la salud mental, la energía y la digestión. Son hidrosolubles, así que lo que sobra se elimina por la orina.²⁷ Busca un suplemento de complejo B que tenga formas activas de vitamina B₁₂ (metilcobalamina y adenosilcobalamina) y folato (L-5 metiltetrahydrofolato o 5-mthf). Evita el ácido fólico, que es la forma sintética del folato, en los suplementos, porque más del 40 por ciento de la población no puede romperlo y puede volverse tóxico en el cuerpo.

Trifala

Trifala es el remedio más popular en la medicina ayurvédica, el antiguo sistema de salud y sanación de India. Compuesto por tres frutas, *harada*, *amla* y *bihara*, es un remedio suave, que no crea dependencia y que tiene una extensa gama de beneficios,

entre ellos están: ayuda a tonificar y a limpiar el intestino, mejora la digestión en general, reduce el colesterol en suero, mejora la función hepática, tiene propiedades para proteger el corazón y los ojos, es antiviral y antiinflamatorio.²⁸ Puedes encontrar trifala orgánico en polvo para añadirlo a las infusiones o en cápsulas en: MountainRoseHerbs.com. Las marcas Organic India y Ayush Herbs también se pueden comprar *online* en: OrganicIndia.com y Ayush.com.

Magnesio

En el capítulo 3 hemos visto que los investigadores consideran la vitamina B₁₂ como la llave maestra para la salud y la sanación. Para nosotras el magnesio es la llave maestra de los *minerales*. Según qué estudio leas, el magnesio es el responsable de entre 300 y 800 procesos corporales donde hay enzimas involucradas, como:²⁹

- Activa los músculos y los nervios.
- Facilita la digestión.
- Eleva el ánimo (reduce la depresión y la ansiedad).
- Puede evitar coágulos de sangre.
- Crea energía.
- Favorece la desintoxicación, incluida la de varios metales.
- Puede prevenir o eliminar el RGE/ardor/reflujo.
- Protege los huesos y los dientes.
- Alivia los dolores de cabeza y las migrañas.
- Previene el síndrome premenstrual.
- Favorece el sueño y alivia la apnea del sueño.
- Refuerza la salud del riñón, la vesícula biliar, el intestino y el hígado.

El magnesio es tan importante para tantas funciones orgánicas que es muy probable que veas que lo citan como remedio de una amplia gama de trastornos de la salud.

El magnesio: la «llave maestra» de los minerales

Según la doctora Carolyn Dean, autora de *El milagro del magnesio*, aproximadamente un 80 por ciento de los

estadounidenses tiene deficiencia de magnesio. Bueno, esto es bastante normal si tenemos en cuenta que este mineral se quema en grandes cantidades en condiciones de estrés. Cuanto más estrés tienes, más magnesio necesitas.

Aquí tienes algunos hechos importantes que menciona la doctora Dean:³⁰

—El magnesio se encuentra en menor cantidad en la tierra que el calcio. Como dice la doctora Dean: «Hace cien años, nuestra dieta era rica en magnesio, pues normalmente ingeríamos una dosis diaria de 500 miligramos a través de la alimentación. Pero en la actualidad, con suerte obtenemos 200 miligramos».

—Las personas necesitan suplementos de magnesio. Al fin y al cabo, dos de cada tres estadounidenses no consumen la cantidad diaria recomendada (CDR) de magnesio, que es de 500 miligramos.

—Nos han vendido la idea de que el calcio es un mineral importante para tomar regularmente; sin embargo, muchos expertos están empezando a rectificar, porque los nuevos datos demuestran que ya obtenemos suficiente calcio de los alimentos. En la actualidad, si no se toma un suplemento, la dieta estándar es demasiado pobre en magnesio y demasiado alta en calcio, lo que hace que este último se encuentre en una proporción diez veces superior a la del magnesio. Esto puede generar muchos problemas de salud. Demasiado calcio y muy poco magnesio puede provocar artritis, cálculos renales, osteoporosis, endurecimiento de las arterias y enfermedades cardíacas.

—La vitamina D necesita magnesio para poder ser metabolizada: si tomas mucha vitamina D y te falta magnesio, podrías provocar una deficiencia aún mayor.

En la tabla de la página siguiente vemos las fases de la deficiencia de magnesio. La fase 1, muestra síntomas leves, y la fase 4, los que pueden poner en peligro nuestra vida. Si tienes algunos de los síntomas de esta tabla, hacer un círculo alrededor de los mismos te ayudará a conocer la gravedad de tu deficiencia de magnesio. Afortunadamente, cuando eres consciente de esto, puedes hacer varias cosas para remediar tu deficiencia de magnesio.

Síntomas de las fases de la deficiencia de magnesio*

Fase 1: síntomas diarios leves	Fase 2: síntomas diarios más serios	Fase 3: síntomas diarios graves	Fase 4: síntomas con riesgo de muerte
Cansancio	Ansiedad y ataques de pánico	Arterioesclerosis	Alcoholismo
Estreñimiento	Artritis	Coágulos de sangre	Enfermedad de Lou Gehrig o esclerosis lateral amiotrófica (ELA)
Mareo (vértigo)	Asma	Enfermedad inflamatoria intestinal	Alzheimer
Dismenorrea (dolor menstrual exagerado)	Trastorno por déficit de atención	Calcificación de la válvula mitral (prolapso de la válvula mitral)	Cáncer (mama, colon, próstata)
Tic facial	Dolor de espalda, zona alta: exceso de cortisol	Síndrome de fatiga crónica/Encefalomiелitis miálgica	Afibrilación cardíaca
Antojos alimentarios (especialmente de azúcar, cafeína, carbohidratos simples)	Dolor de espalda, zona baja: emocional	Enfermedad celíaca	Insuficiencia cardíaca congestiva
Dolor de cabeza	Cistitis	Parálisis cerebral	Eclampsia
Palpitaciones	Infecciones de oído	Enfermedad renal crónica	Enfisema (EPOC)
Hipo	Sensibilidad al gluten	Conmoción cerebral	Infarto de miocardio
Hiper glucemia	Hiperlipidemia (colesterol alto, triglicéridos)	Depresión	Obesidad
Hipoglucemia	Hipertensión	Diabetes	Pákinson
Irritabilidad	Insomnio	Epilepsia/ataques	Insuficiencia renal

* Tabla reproducida con la autorización de Morley Robbins: GotMag.Org/magnesium-deficiency-101.

Fase 1: síntomas diarios leves	Fase 2: síntomas diarios más serios	Fase 3: síntomas diarios graves	Fase 4: síntomas con riesgo de muerte
Pérdida del apetito	Resistencia a la insulina (prediabetes)	Disfunción endotelial (disfunción de los tejidos que recubren los vasos sanguíneos)	Síndrome de la muerte súbita del lactante
Cambios de humor	Migrañas	Incapacidad para prosperar	Inanición
Calambres musculares, espasmos	Embarazos múltiples (exacerban la deficiencia de magnesio)	Arritmias cardíacas	Accidente cerebrovascular
Náuseas	Problemas nerviosos	Desequilibrio hormonal	Muerte súbita cardíaca
Nerviosismo	Obesidad	Hiperparatiroidismo	Fibrilación ventricular
Mala memoria y falta de concentración	Osteopenia (precursora de la osteoporosis)	Hipotiroidismo	
Embarazo (exacerba la deficiencia de magnesio)	Síndrome premenstrual	Enfermedad renal	
Síndrome de Reynaud	Falta de concentración	Enfermedad hepática	
Debilidad	Prediabetes, resistencia a la insulina	Síndrome metabólico	
	Sinusitis	Aborto	
	Disfunción temporomandibular (ATM)	Prolapso de la válvula mitral (calcificación de la válvula mitral)	
	Aumento de peso (especialmente en la cintura)	Esclerosis múltiple	
		Obesidad, mórbida	
		Osteoporosis	

Cómo hacerte un análisis para conocer tus niveles de magnesio

Tienes un par de opciones. Puesto que es muy importante que conozcas tu estado general de minerales, te aconsejamos que empieces por hacerte un análisis del cabello. Te recomendamos que para el análisis del tejido capilar recurras a Morley Robbins en: GotMag.org.* Todas nos hemos visitado con Morley, al que también se conoce como «El hombre del magnesio», y nos parece una persona con un conocimiento exhaustivo sobre los problemas de salud que pueden provocar los desequilibrios minerales y cómo corregirlos. Cuando conoció a Louise pocos meses después de haber cumplido ochenta y siete años, nos fascinó que dijera que su perfil de minerales era mejor que el de las personas con la mitad de sus años, y que era un ejemplo del esmero y cariño con el que cuidaba de sus pensamientos y de su alimentación.

Otro análisis bastante útil es el MagRBC, que es un análisis de sangre para comprobar los niveles de magnesio. Si te haces primero el análisis del cabello, Morley te dirá si necesitas hacerte este análisis para acabar de confirmar el diagnóstico. Si quieres hacerte un análisis MagRBC, puedes pedirselo a tu médico o encargar uno por Internet en: Requestatest.com y hacerte la extracción en un laboratorio de análisis de tu zona (podrás elegir un laboratorio local de una lista cuando compres tu análisis de sangre).

Cómo elegir la presentación de magnesio adecuada para ti

Morley Robbins sugiere que tomes una amplia variedad de tipos de magnesio, pero recuerda que has de escuchar a tu cuerpo para elegir el tipo de magnesio más adecuado para ti. La tabla de la página siguiente, que hemos creado con información cedida por Morley, cita diferentes tipos de magnesio que pueden irte bien.

Tipo de magnesio	Normalmente el más indicado para
Citrato o lactato de magnesio	<p>Intestinos. A algunas personas les va muy bien y a otras no tanto. El citrato de magnesio suele venir en polvo y se puede mezclar con agua caliente o con alguna infusión. Puede que conozcas la marca Natural Calm. Te recomendamos uno sin ácido cítrico, como el de la marca NOW, porque algunas personas son sensibles al ácido cítrico.</p> <p>El citrato de magnesio tiene un efecto laxante, así que no has de tomar demasiado, y aunque para algunas personas es muy eficaz, no lo es para todas.</p>
Glicinato de magnesio	<p>Es un quelato de magnesio, considerado por muchos como su combinación más biodisponible y no provoca diarrea. Atención, porque en algunas personas sensibles esta forma de magnesio se puede convertir en glutamato u oxalatos. Si tienes una mala reacción al glicinato de magnesio, prueba otra fórmula.</p>
Malato de magnesio Taurato de magnesio	<p>Según el gran experto en magnesio, Morley Robbins, estas formas de magnesio son las más indicadas para el corazón.</p>
Sales marinas que incluyan magnesio, que te aportan una fuente natural y equilibrada de magnesio, junto con una amplia gama de minerales.	<p>Morley Robbins y sus colaboradores han descubierto que un suplemento con una extensa gama de minerales y de magnesio es una de las fórmulas que mejores resultados terapéuticos ha dado en las personas. Sus favoritos son: Anderson's Concentrated Mineral Drops (también conocido como Anderson's CMD) de Andersonscmd.com, y South Sea Minerals (Ocean Pure) de SeaMinerals.com.</p>
Orotato de magnesio	<p>Se ha descubierto que en dosis bajas puede ser útil para los casos de esclerosis múltiple, trastornos del humor, alcoholismo, efectos de la radiación y el cáncer.³¹</p>
Leche de magnesia	<p>Si necesitas tomar Tums (marca comercial para un antiácido), Morley Robbins te aconseja que lo mejor es que tomes la leche de magnesia. Obtendrás los mismos resultados sin generar una deficiencia de magnesio por el calcio que lleva Tums. La proporción de calcio-magnesio de Tums es demasiado alta, 300:1. Asegúrate de elegir una marca de leche de magnesia que sólo contenga hidróxido de magnesio y agua filtrada, como la de la marca Good Sense con sabor original, de Vitacost.com.</p>

Tipo de magnesio	Normalmente el más indicado para
Aceite de magnesio	El aceite de magnesio es cloruro de magnesio en agua, por lo que no es realmente aceite. Te lo rocías por la piel con un spray y te lo frotas, puesto que se absorbe a través de la piel y no tiene que pasar por el tracto digestivo. Puede ser muy útil para personas con trastornos digestivos; la mayoría de las personas se lo frotan en los pies. A muchos expertos les gusta la marca Ancient Minerals y la puedes comprar por Internet en Amazon.com o en otros distribuidores <i>online</i> .
Copos de baño de magnesio o sales de Epsom	<p>Los copos de baño de magnesio (cloruro de magnesio) es otra buena forma de absorber el magnesio a través de la piel. Puedes usarlos para darte baños de pies o de cuerpo entero. Ancient Minerals es una marca muy respetada y puedes comprarlos por Internet en: Ancient-minerals.com.</p> <p>Algunas personas prefieren las sales de Epsom para baños completos o de pies. Son más económicas y a mucha gente le gustan. Sin embargo, si eres sensible al sulfuro o a los sulfatos, estas sales pueden no ser para ti. Escucha a tu cuerpo. Puedes conseguir sales de Epsom en el supermercado, en una tienda de productos naturales o por Internet.</p>
Evita: glutamato de magnesio, aspartato de magnesio o quelato de magnesio (p. ej., magnesio con quelatos de aminoácidos o quelato de magnesio)	La doctora Carolyn Dean advierte a los lectores que no tomen estas formas de magnesio porque pueden actuar como excitotoxinas y provocar reacciones alérgicas para la salud. ³² Véase el capítulo 5 para más información sobre las excitotoxinas.

Contraindicaciones del magnesio

Si tienes una insuficiencia renal, obstrucción intestinal, obstrucción coronaria o miastenia gravis, no tomes magnesio. Además, si te estás medicando para el corazón, habla con tu médico antes de tomarlo porque podría ser que ya no necesitaras tanta medicación, y es el especialista quien debe indicarte la nueva dosificación.³³ También puedes planificar con tu médico cuánto tiempo has de dejar pasar entre tu medicación para el corazón o la hipertensión y tu toma de magnesio.

Las hierbas y las especias que tan ricas son en antioxidantes y propiedades curativas, pueden ser unos instrumentos terapéuticos maravillosos en la cocina. Aquí tienes algunas ideas para saber qué hacer con ellas:

Los postres del capítulo 10 están diseñados para agradar a tu cuerpo y a tu paladar. ¡Te mereces una salud deliciosa!

—**Añade hierbas frescas a las ensaladas, batidos o guisos.** Las hierbas pueden ser frescas o secas. Si quieres beneficiarte de las propiedades de las hierbas frescas, verás que hemos incluido muchas en las comidas de la sección de recetas. Las hierbas y las especias secas también son estupendas para la salud; también encontrarás las recetas para usarlas en dicha sección.

—**Hierbas y especias secadas calentándolas con grasa o aceite saludable.** Calentar un poco las especias en una sartén con alguna grasa animal saludable o aceite de coco es una buena forma de hacer que liberen su aromático sabor y sus propiedades medicinales. Si en una receta te pone que añadas hierbas o especias, caliéntalas un poco en una sartén durante unos minutos y luego sigue los pasos de la receta. Cuando te hayas acostumbrado a cocinar, podrás sustituir las hierbas y las especias de las recetas por las que quieras usar por sus propiedades terapéuticas. En general, las hierbas verdes (romero, tomillo, albahaca, perejil y salvia) son excelentes para dar sabor a los platos; y las especias como la canela, el jengibre, el clavo de olor, pimienta de Jamaica y nuez moscada son ideales para los platos dulces (aunque también se pueden usar en curries y otras deliciosas recetas indias).

—**Espolvorea con ellas las comidas.** Añade hierbas frescas o secas y especias a las sopas, estofados, ensaladas o aderezos de ensalada, huevos, carne, pescado, aves y muchos otros alimentos que ya hayas cocinado. Aunque lo mejor es usarlas cuando se cocina, también las puedes añadir una vez que has terminado de cocinar. Hasta puedes hacer unas saludables palomitas con maíz orgánico y agregarles aceite de coco o mantequilla cruda por encima con tus especias favoritas. Prueba el hinojo, fenogreco, sal marina y pimienta, o bien cúrcuma y sal marina.

—**Prepárate infusiones.** Puedes prepararte tus propias infusiones terapéuticas con las hierbas que prefieras (frescas o secas) y especias. La forma más sencilla es comprar bolsitas de té vacías o bolsitas de té de muselina orgánica reutilizables. Lo mejor es preparar 1 litro de infusión y guardarla en la nevera en un recipiente de vidrio. En la mayoría de los supermercados puedes comprar jarras o recipientes de vidrio a muy buen precio. La proporción es de 4-8 cucharadas soperas de hierbas/especias por litro de agua (o 1-2 cucharadas por taza de agua). Hierve el agua y échala en el recipiente de vidrio con las bolsitas de hierbas y déjalo reposar de 30 a 60 minutos. Saca las bolsitas de té y guarda lo que quede en la nevera. Puedes tomarte la infusión caliente, a temperatura ambiente o fría de la nevera, si te gusta el té helado.

—**Mastica las semillas.** En India, Alemania y en otras culturas, es costumbre masticar semillas de especias, como el hinojo o la alcaravea para facilitar la digestión y reducir los gases, semillas de anís para refrescar el aliento, y vainas de cardamomo para los antojos y refrescar el aliento.

*Más remedios caseros para amar a tu cuerpo
en tu viaje hacia la buena salud*

Estado de salud	Remedios
Antojos	<p data-bbox="544 230 1414 315">Dieta con alimentos ecológicos como forma de vida (véase consejos para los antojos en el capítulo 5).</p> <p data-bbox="544 349 1445 389">Alimentos ácidos (hojas de diente de león, rúcula, amargos digestivos).</p> <p data-bbox="544 423 1426 508">Especias: cardamomo (antojos de dulce), clavo de olor y canela (para estabilizar el azúcar en sangre), cúrcuma (para antojos de salado).</p> <p data-bbox="544 542 679 582">Magnesio.</p> <p data-bbox="544 616 1402 956">L-triptófano (aminoácido) cuando los antojos están relacionados con la depresión, la preocupación, la ansiedad, el trastorno afectivo estacional o la baja autoestima. Se comercializa en cápsulas de 500 mg, y puedes empezar con esta dosis. Algunas personas toman hasta 1.000 mg. No lo tomes si estás con tratamiento de antidepresivos, consulta antes a tu médico. Pure Encapsulations comercializa una forma pura de L-triptófano.</p> <p data-bbox="544 990 1437 1182">GABA (ácido gamma aminobutírico) para los antojos relacionados con el estrés o el exceso de trabajo/agobio. Puedes tomar de 100-500 mg. Puedes comprarlo por Internet o en una tienda de productos naturales en polvo puro sin diluyentes. Source Naturals es una buena marca.</p> <p data-bbox="544 1216 1437 1655">Consulta a tu médico o profesional de la salud sobre los aminoácidos: L-tirosina (si realmente necesitas cafeína o tienes antojos relacionados con la necesidad de un chute de energía o de compensar una falta de impulso) o DL-fenilalanina (si tus antojos están relacionados con sufrimiento emocional o sientes que has de buscar consuelo en la comida). Ambos tienen contraindicaciones y suben la energía, por tanto, es importante que sepas si son adecuados para ti antes de tomarlos. (Consigue más información leyendo <i>The Mood Cure</i> [La cura del humor] de Julia Ross.)</p> <p data-bbox="544 1688 1437 1774">5-HTP-50 mg te puede ayudar a superar los antojos nocturnos. Puede que no sea un medicamento adecuado para tomarlo a largo plazo.</p> <p data-bbox="544 1807 1394 1892">Véase la sección de recetas para más ideas sobre las comidas que propician antojos.</p>

Estado de salud	Remedios
Problemas con el colesterol	<p>Setas shiitake (puedes comprarlas en la zona de verduras de los supermercados de productos naturales o tomar un suplemento de shiitake en cápsulas).</p> <p>Hierbas y especias: albahaca, canela, coriandro, hojas de curry, semillas de fenogreco, ajo, jengibre, rábano picante, orégano, citronella, semillas de mostaza, cúrcuma.</p> <p>Semillas: semillas de calabaza (especialmente las verdes) y semillas de sésamo (recuerda que primero has de dejarlas a remojo, véase el capítulo 5, donde explicamos cómo hacerlo).</p> <p>Trifala.</p> <p>Magnesio.</p> <p>Aceite de orégano. (El aceite de orégano de los Premier Research Labs o las cápsulas de Olive Leaf Immune son excelentes. Otra opción es Oregulin, de North American Herb and Spice: NorthAmericanHerbandSpice.com. El Oregulin es un extracto con una combinación de aceite de orégano, canela, fenogreco, comino y arrayán, que reduce el colesterol y ayuda en la digestión.)</p>
Dolores de cabeza o migrañas	<p>Jengibre.</p> <p>Aceite esencial de menta piperita (utiliza un aceite como excipiente, como el aceite de almendras o de jojoba y frótatelo en la zona de tensión o sobre el abdomen).</p> <p>Magnesio.</p> <p>Paquete de hielo en el cuello o en la cabeza y botella de agua caliente en los pies.</p> <p>Manzanilla botonera (<i>Tanacetum parthenium</i>): los estudios evidencian que una dosis de 50 a 100 mg diarios puede calmar los dolores de cabeza por migraña.³⁴ (MountainRoseHerbs.com comercializa un extracto de hierbas ecológicas de manzanilla botonera.)</p>

Estado de salud	Remedios
<p>Insomnio, apnea del sueño y trastornos del sueño</p>	<p>Magnesio.</p> <p>Hierbas y especias: coriandro, citronella, azafrán.</p> <p>Vitaminas del complejo B.</p> <p>L-triptófano, 5-HTP o GABA (véanse las secciones sobre los antojos y el humor para obtener más información sobre estos suplementos que también favorecen el sueño). Si decides tomar GABA, quizás te interese un suplemento que se llama ZenMind de Nutricology que tiene una combinación de aminoácidos GABA y L-teanina (un aminoácido relajante que se encuentra en el té verde).</p> <p>Prácticas de relajación como la meditación, la respiración profunda y el yoga son las estrellas antiestrés y hacen que tu cuerpo adopte el modo sistema nervioso parasimpático, que es el que necesitamos para dormir bien.</p>
<p>Dolor articular y artritis</p>	<p>Magnesio (hay varios formatos que funcionan bien; véase la información sobre el aceite de magnesio de la sección sobre el magnesio, en su uso para aliviar un dolor específico).</p> <p>Setas medicinales en cápsulas, en infusión o en polvo para añadir 1 cucharadita a tu batido: reishi, cordyceps. El micólogo Paul Stamets, autor de <i>Growing Gourmet & Medicinal Mushrooms</i> [Cómo cultivar setas medicinales y de gourmet], vende setas medicinales ecológicas por Internet en: Fungi.com.</p> <p>Hierbas y especias: hoja de laurel, semillas de apio, semillas de hinojo, jengibre, romero, cúrcuma.</p>
<p>Humor</p>	<p>Vitaminas del complejo B.</p> <p>L-triptófano (aminoácido): véase la sección de antojos para saber más sobre el triptófano.</p> <p>5HTP-50 mg puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.³⁵</p> <p>Hipérico 300 mg (también se comercializa como tintura).³⁶</p> <p>Magnesio (depresión, ansiedad, irritabilidad).</p> <p>Hierbas y especias para la depresión: pimienta negra, nuez moscada, romero, azafrán (véase también síndrome premenstrual).</p> <p>Hierbas y especias para la ansiedad: citronella, menta, nuez moscada, romero, salvia, azafrán.</p>

Estado de salud	Remedios
Falta de energía	<p>Té verde (cambia el café por el té verde o tómalo como extracto, como el Green Tea-ND de Premier Research Labs).</p> <p>L-tirosina.</p> <p>Complejo de vitaminas B.</p> <p>Hierbas y especias para la fatiga mental: extracto de azafrán, salvia.</p> <p>Hierbas y especias para la fatiga física: granada.</p> <p>CoQ₁₀ (véase la sección «Suplementos que vale la pena tener en cuenta para la salud general»).</p>
Deficiencia inmunitaria	<p>Té verde (cambia el café por el té verde o tómalo como extracto, como el Green Tea-ND de Premier Research Labs).</p> <p>Magnesio.</p> <p>Complejo de vitaminas B.</p> <p>Hierbas y especias, casi todas las hierbas y especias fortalecen el sistema inmunitario porque son ricas en antioxidantes. Pero algunas de las más importantes son: canela, clavo de olor, semillas de fenogreco, ajo, jengibre, rábano picante, orégano, perejil, romero, azafrán, tomillo y cúrcuma.³⁷</p> <p>CoQ₁₀ (véase la sección «Suplementos que vale la pena tener en cuenta para la salud general»).</p> <p>Setas medicinales en cápsulas, en infusión o en polvo para añadir 1 cucharadita a tu batido: reishi, cordyceps, maitake, agarikon y shiitake. El micólogo Paul Stamets, autor de <i>Growing Gourmet & Medicinal Mushrooms</i> [Cómo cultivar setas medicinales y de gourmet], vende setas medicinales ecológicas por Internet en: Fungi.com.</p>

Ama tu cuerpo, ámate a ti misma

Encontrar los remedios naturales indicados para ti puede ser una aventura apasionante si disfrutas aprendiendo lo que te sienta bien. Nuestro estado natural es estar sanos, bien equilibrados y alegres. Los remedios de este capítulo pueden

conducirte progresivamente a recobrar tu estado de salud natural. ¡Escuchar a tu cuerpo y darle lo que necesita es un hermoso acto de amor!

Antes de pasar al siguiente capítulo, dedícate unos minutos. Ponte una mano en el centro del pecho y la otra en el abdomen y repite las siguientes afirmaciones:

Cada mañana me recuerdo que puedo elegir sentirme bien.

Amo mi cuerpo y la salud es mi estado natural.

Siempre puedo tomar la decisión correcta.

Reconozco mi propia intuición.

Ahora terminaremos la primera parte de este libro con un mapa que te conducirá hacia tu salud óptima.

• •

* En España hay centros y laboratorios que recogen muestras de cabello y lo envían a Estados Unidos para analizarlo, como Nutriceutics, www.nutriceutic.net (N. de la T.)

Capítulo 7

Paso 7: El mapa hacia tu salud óptima

Respira profundo tres veces. Cuando exhales libéralo todo... deshazte de todos los pensamientos o ideas que tienes sobre dónde te encuentras en estos momentos. Deja que desaparezcan todos los síntomas sólo un momento. Imagina que empiezas de cero, totalmente renovada. Imagínate sana, feliz y ligera. Recuerda que tu cuerpo cree a tu mente, y con esta práctica crearás tu salud óptima.

Tu bienestar futuro lo estás creando en cada momento, con cada uno de tus pensamientos, y lo mejor de todo es que puedes elegir tus pensamientos. Puede que no siempre sea fácil. El cambio puede darte miedo porque es algo desconocido, y a la mente le da miedo lo desconocido.

Éste es el secreto: detrás de cualquier «problema» está la creencia de: *No soy lo bastante buena*. Cuando crees que no eres lo bastante buena, se produce una especie de rendición, adoptas la actitud de «¿Por qué voy a preocuparme?» Por consiguiente, es fácil suponer que las cosas no saldrán bien de ningún modo.

«Para crear tu salud óptima,
empieza por cada uno de tus pensamientos y por cada alimento que te llevas a la boca.»

— Louise

Lo cierto es que sí *eres* lo bastante buena. Ahora bien, ¿y si te lo creyeras? A raíz de este pensamiento puedes empezar a cambiar todos los demás pensamientos que estén interfiriendo en tu salud y tu felicidad. A raíz de este pensamiento, puedes empezar a cambiar todos los pensamientos que ya no te sirven. Y a medida que se vayan disolviendo los pensamientos, creencias y hábitos que te limitan, tu salud empezará a florecer. Como dijo Lao-Tsé, el padre del taoísmo: «Cuando dejo de ser lo que soy, me convierto en lo que podría ser».

En el taoísmo, una filosofía antigua sobre cómo vivir en equilibrio con el universo, el orden y la armonía se alcanzan cuando los humanos sintonizan con la naturaleza.¹ Si queremos sintonizar con la naturaleza no podemos forzar las cosas;

hemos de dejar que sucedan. Imagina una semilla, por ejemplo: empieza en estado latente, es pequeña y está seca. En su interior posee toda la información necesaria para crear una planta, pero necesita cariño y ternura para crecer. La semilla necesita un suelo fértil, que le dé el sol y tenga agua para poder desarrollar su potencial como planta. Aunque los científicos han estudiado y documentado el crecimiento de una semilla, todavía hay una gran parte de ese proceso que sigue siendo un misterio. De hecho, este misterio del crecimiento a los seres humanos nos resulta fascinante. Y es algo que no podemos acelerar ni acortar.

Una de las cosas más fascinantes sobre las plantas es que una vez que crecen, se convierten en el pilar de la subsistencia y la curación de todos los seres del planeta. Esto es lo que Gary L. Wenk, una de las principales autoridades sobre la salud mental, dice sobre las plantas en su libro *Your Brain on Food: How Chemicals Control Your Thoughts and Feelings* [Tu cerebro en la alimentación: cómo controlan las sustancias químicas tus pensamientos y tus sentimientos]:

¿Cómo es posible que las plantas y los humanos utilicen sustancias químicas similares para realizar las funciones normales de todos los días? Las plantas producen sustancias químicas que pueden afectar a nuestro cerebro porque compartimos una historia evolutiva sobre este planeta. Incluso los primitivos organismos unicelulares producen casi las mismas sustancias que producimos en nuestro cerebro. Por consiguiente, tanto si te comes un puñado de brécol como un gran puñado de amebas, las sustancias químicas que contienen pueden alterar el funcionamiento de tus neuronas y, por tanto, tus sentimientos y tus pensamientos.

La naturaleza nos ha dado todo lo que necesitamos para estar sanos y ser felices. Cuando nos alimentamos con productos naturales, sintonizamos con ella y nos equilibramos. Los humanos perdimos un poco el rumbo cuando dimos prioridad a la ciencia, en lugar de dársela a la naturaleza. La enfermedad y el malestar no se deben a alguna fuerza incontrolable: se producen porque nuestro cuerpo nos está invitando a que regresemos a lo natural. A la comida natural que crece con la finalidad de nutrirnos a todos. A los pensamientos y creencias que nos permiten, como a la simiente dormida, florecer para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Te estamos invitando a que abandones las prácticas que te generan estrés y te agobian, y a que adoptes un estilo de vida que te aporte los nutrientes que necesitas para ser feliz, tener energía y estar fuerte.

A fin de que puedas encontrar un espacio donde incluir los nutrientes que necesitas para curarte, es posible que te pidamos que vayas más despacio y que respetes tu condición humana, es decir, que vayas a un ritmo que te resulte relajante y que te permita nutrirte, y que comas, duermas, te muevas y pienses de modo que puedas florecer.

Si tienes algún problema de salud es que la Vida te está invitando a que te ames

En una sociedad que ha olvidado las propiedades curativas de la naturaleza, a veces podemos dejarnos absorber por el estrés y la preocupación. Esto nos sucede a todos cuando pensamos en lo que tenemos que poner sobre la mesa para alimentar a nuestros seres queridos y satisfacer sus necesidades. La cuestión es que cuanto más nos alejamos de la naturaleza, más nos alejamos de nosotros como seres humanos.

Empezamos a pensar y sentir como máquinas, somos capaces de pasarnos el día corriendo sin parar para hacer todo lo que teníamos previsto y nos olvidamos de nosotras mismas. Pensamos que si somos humanas y no somos perfectas, no somos lo bastante buenos, no nos merecemos ser amadas o aceptadas. Entonces es cuando las cosas comienzan a ir mal. Cuando empezamos a correr por la vida, viviendo y comiendo deprisa y nos olvidamos de amarnos. Entonces, aparecen las enfermedades y malestares para recordarnos que volvamos a amarnos a nosotras mismas. Debajo de todos esos miedos, dudas y preocupaciones, tenemos la codificación con las respuestas para florecer como una semilla, sólo hemos de pararnos a prestar atención.

Cuando aprendes a confiar en la Vida, a amarte y a escuchar tu cuerpo, vuelves a encontrar el equilibrio de lo que es natural para ti y a crear una vida que alimente y fomente tu salud y tu felicidad.

Cada capítulo de este libro te da soluciones para ayudarte en tu misión. Recuerda que todo empieza por aprender a aceptarte y a amarte. Éste es el terreno abonado donde todo puede florecer. A partir de aquí, puedes empezar a crear hábitos que te apoyen en tu florecimiento.

Aquí tienes un resumen de los 7 pasos para comer, pensar y amarte en tu camino hacia la salud óptima:

—Paso 1, trata acerca de **crear una nueva perspectiva sobre la salud**. Empieza el proceso de aceptarte y amarte: el ejercicio del espejo y las afirmaciones del capítulo 1 pueden ayudarte a conseguirlo. Si te da miedo o te incomoda el cambio, vuelve a los ejercicios de ese capítulo que se centran en facilitar la adaptación al cambio.

—Paso 2, trata de **amarte y amar tu cuerpo**. El ejercicio de la visión es una forma excelente de sentar las bases sobre cómo quieres que sea tu vida y tu salud. Es una forma muy poderosa de aclarar tus objetivos y prepararte para crear hábitos amables.

—Paso 3, te recuerda el **funcionamiento de tu cuerpo** y por qué has de nutrirlo con alimentos naturales y ecológicos para encontrarte mejor. Consulta el capítulo y las razones por las que es importante alimentar bien tu cuerpo, para que tus niveles de azúcar en sangre sean los adecuados y tengas la fuerza de voluntad para ceñirte a tus nuevos hábitos saludables. Recuerda que lo que llega a tu intestino afecta a tu cerebro, incluidos tus estados de ánimo, la memoria, la calidad del sueño y la capacidad para tomar decisiones.

—Paso 4, te enseña a **escuchar a tu cuerpo**. Los expertos son fantásticos, pero la verdad la descubrirás observando lo que sucede dentro de él. Cómo te encuentras y lo que te pide el cuerpo que hagas es tan (¡o más!) importante como los consejos que te puedan dar los demás. Practica escuchar a tu cuerpo y verás cómo te resulta mucho más fácil confiar en ti misma y en la Vida.

—Paso 5, trata de **escoger alimentos y pensamientos que sanen tu cuerpo y tu mente**. Aquí es donde aprendes a alimentarte. Elegir alimentos sanos y nutritivos puede que te exija algo de planificación y algunos ajustes, así que date tiempo y ve a tu propio ritmo. No se trata de hacerlo todo de golpe, ni de agobiarte, sino de ir pasito a pasito y confiar en que cada paso te aportará valiosas recompensas. El ejercicio de final del capítulo 5 te ayudará a realizar estos cambios.

—Paso 6, trata de que te **tomes tu tiempo para amar tu cuerpo con remedios naturales caseros** para cualquier síntoma físico o emocional. Cualquier cambio que hagas —ya sea en tu alimentación o en tu estilo de vida— suele alterarlo todo, y puede que aparezcan síntomas en el proceso de deshacerte de todo lo que ya no te sirve. Esto es normal en cualquier proceso de limpieza o de transformación, y a veces provoca que las personas vuelvan a sus viejos hábitos. Nosotras te proporcionamos remedios naturales para que a tu cuerpo le sea más fácil hacer esta transición y cualquier otra que puedas hacer en el futuro. Recuerda que has de ver los síntomas como signos, como el lenguaje que utiliza tu cuerpo para comunicarse contigo. Utiliza estos signos para escucharlo y actuar amorosamente para encaminarte en la dirección que la Vida quiere que vayas. Los remedios del capítulo 6 pueden ayudarte a suavizar tus síntomas cuando aparezcan.

—Paso 7, trata de **actuar para alimentar tu cuerpo con esmero**. En la siguiente sección, te daremos algunas ideas para ir paso a paso y a tu propio ritmo. ¡Recuerda que los pasos pequeños pueden aportar grandes recompensas!

¿Y ahora qué? Actúa para alimentar tu cuerpo con esmero

Te invitamos a que empieces este viaje de la alimentación saludable y ecológica con tranquilidad. A continuación tienes unas directrices que te ayudarán a dar los pasos siguientes:

Busca un punto de partida

—Si eres nueva en esto de la alimentación ecológica, empieza simplemente incorporando una de las opciones que vienen a continuación en tu rutina diaria. De ti depende si quieres usarlas para sustituir una comida, añadir una comida o como tentempié. Este sencillo paso permitirá que tu cuerpo y tu paladar se adapten a esta nueva forma de comer. (*Nota:* todas las recetas para estas tres opciones alimentarias están en el capítulo 10.)

- **Caldo de carne y huesos.** Está especialmente indicado como sustituto del café o como tentempié para media tarde, o como un extra en el desayuno, la comida o la cena. Puedes guardar el caldo de carne y huesos en un termo de acero inoxidable para tomar algo templado cuando te estés desplazando para ir a tu trabajo.
- **Batido verde.** Es ideal para el desayuno, pero ¡puedes tomarlo en cualquier momento del día! Normalmente puedes ingerir toda tu ración de verduras diarias en uno o dos batidos.
- **Puré.** Los purés son como caldos espesos y muy fáciles de digerir, son muy medicinales y purificadores y ¡hasta pueden levantarte el ánimo! Estas sopas son una comida o un tentempié excelente, y comer sopa para desayunar es una buena forma de introducir las verduras en esa comida.

—Si estás acostumbrada a comer alimentos ecológicos y quieres profundizar un poco más y, debido a la falta de tiempo, acabas comiendo demasiados alimentos procesados, tenemos una solución para ti. En el capítulo 10 hay muchas comidas rápidas y fáciles de hacer. Elige una nueva receta y sustituye una de tus comidas rápidas o de conveniencia por esta opción más saludable. O quizás no tengas problemas con la comida, pero necesites opciones para los tentempiés o los postres. ¡Éste es un buen punto de partida!

—Si ya has dado definitivamente el salto hacia la alimentación ecológica, puede que

desees profundizar. ¡Hurra! De nuevo el capítulo 10 te ayudará mucho. Puesto que es probable que ya estés acostumbrada a preparar muchas comidas sanas, elige las que te apetezcan y empieza por ahí, o inspírate siguiendo los menús de muestra que hemos puesto en el capítulo 9.

Continúa con tus nuevos hábitos

—En la Parte II hay menús de muestra, una lista de la compra y recetas para comidas, tentempiés, bebidas y postres. ¡Diviértete con las nuevas recetas! No importa lo que compres, «La lista general de la compra» con los alimentos que te conviene tomar y los que te conviene evitar te ayudará en el supermercado. Hazte una copia de la lista y llévala encima. ¡Te convertirás en una maga de leer etiquetas!

—¡Diviértete en la cocina! A algunas personas les encanta cocinar. Si tienes amistades o familiares a los que también les gusta, invítalos a cocinar contigo. Todo el mundo puede traer algo y tú puedes hacer comidas deliciosas que también se pueden llevar a su casa. Si haces mucha cantidad, congela la comida para consumirla más adelante simplemente descongelándola. ¡Ahlea prepara la comida con su hijo pequeño y a éste le encanta ayudarla! Louise, Heather y Ahlea suelen organizar jornadas para cocinar juntas o con otras amigas, para preparar comidas y aprender recetas nuevas. Estas experiencias les han servido para reírse mucho, sentirse más unidas y para aprender nuevas habilidades. Cuando las amigas se reúnen en la cocina se genera magia.

Heather y su marido también han empezado a tener citas culinarias nocturnas: eligen un tipo de comida y aprenden a prepararla juntos. Aunque esto es una actividad popular de las escuelas de cocina, también puedes hacerlo en tu casa con vídeos de YouTube gratis u otros recursos *online*. Tanto si lo planificas con un ser querido como con un grupo de amigos, ¡puede ser una forma estupenda de hacer que preparar comida sana resulte divertido!

—¡Sigue escuchando a tu cuerpo! ¿Recuerdas lo agradable que es tener a una amiga o ser querido que te escuche sin juzgarte? ¿Y lo increíble que es sentirte amada y aceptada? Tú eres quien mejor sabe lo que necesitas. Escucha a tus pensamientos y escucha a tu cuerpo. Cuanto más escuches, mejor comprenderás lo que necesitas.

Mientras tanto, sigue animándote delante del espejo haciendo el ejercicio y las afirmaciones. Estás abonando el terreno en el que vives, creando un suelo fértil y lleno de nutrientes para que puedas florecer. Así es como te amas a ti misma. Así es como te das lo que necesitas para que florezca la mejor versión de ti misma.

Ésta es tu gran historia de amor

Te invitamos a que te ames cada día un poquito más en esta historia de amor que es la más grande de tu vida. Éste es el punto de partida. Hacer cosas simples e insignificantes con amor es una gran ayuda para crear nuevos hábitos que nos sirvan para conservar la buena salud durante toda nuestra vida.

No estás compitiendo con nadie. Todo lo contrario, ésta es tu oportunidad para escribir tu historia de amor *a tu manera*. De ir a tu propio ritmo. De escuchar tu cuerpo cuando sea el momento de actuar o cuando sea el momento de descansar. La naturaleza nos enseña a plantar una semilla, a regarla y a permitir que crezca a su propio ritmo, y eso es a lo que nosotras te invitamos.

•

Nos gustaría concluir esta primera parte con un tratamiento de afirmación para tu más grande historia de amor. Para empezar, coloca una mano en el centro de tu pecho y otra en tu abdomen. Respira profundo, inhala y exhala, y repite las siguientes palabras:

Ésta es mi gran historia de amor. Sólo elijo pensamientos que crean un futuro maravilloso, y ahora me sitúo en ese futuro. Mi corazón se abre y no deja de expandirse. El amor fluye de mí y hacia mí cada vez en mayor cantidad. El amor y la aceptación incondicionales son lo más grande que puedo dar y recibir, y me los concedo ahora. Estoy aprendiendo los secretos de la Vida. En realidad, todo es muy sencillo: cuanto más me amo, más siento que la Vida me ama. Cuanto más me amo, más sana estoy. Cuanto más me amo, más agradable se vuelve mi vida.

Me doy luz verde para seguir adelante y aceptar con alegría mis nuevos y adorables hábitos alimentarios y de pensamiento. Cuanto mejor me nutro, más agradecida me siento por estar viva. Es un placer y una alegría vivir otro día maravilloso. Todas las personas de este planeta estamos interconectadas por el amor, y todo empieza por amarme a mí misma. Envío pensamientos de amor a todos. El amor y el perdón me curan y nos curan a todos. Mi vida está equilibrada y mi sistema inmunitario está fuerte. Estoy sana, completa y curada. Amo la Vida y la Vida me ama.

¡Y así es!

Parte II

**Me encanta
mi cocina. Cómo crear comidas
deliciosas
y saludables**

Capítulo 8

Empecemos por la cocina

Tener los utensilios adecuados en la cocina te puede facilitar mucho las cosas si quieres que preparar la comida sea fácil y divertido. Lo esencial es empezar por lo básico e ir añadiendo lo que creas que vas a necesitar. En este capítulo compartiremos lo que puedes utilizar y las marcas que consideramos que tienen productos de calidad. Como lo que queremos es que te sientas cómoda en tu cocina, lo más importante es que uses lo que a ti te vaya mejor.

Si has de ceñirte a un presupuesto, hay muchas formas de equiparte a precio razonable: tiendas de segunda mano, eBay, Costco, mercadillos de segunda mano particulares, y trueques: todas estas opciones son oportunidades maravillosas para conseguir los tesoros que más necesitas en tu cocina.

Lo básico que ha de haber en toda cocina

- **Tabla de cortar.** (Hay muchas tablas de cortar de bambú en las tiendas de menaje de cocina y en Internet.)
- **Pelador.** Pela la piel de la fruta y la verdura fácilmente.
- **El cuchillo de chef.** Es el que elegirías si tuvieras que quedarte sólo con uno. Suele ser el que más se usa en cualquier cocina, y que va bien para cortar frutas y verduras.
- **Cuchillo de mondar/deshuesar.** Es para separar la carne de los huesos o para cortar minuciosamente.
- **Boles de vidrio o de acero inoxidable** con tapas de plástico para cerrar al vacío, de este modo puedes preparar comida y guardarla en la nevera.
- **Tarros de cristal con tapa.** Son una opción excelente y económica para guardar alimentos o hacer fermentados. Nosotras somos unas entusiastas de los frascos de litro con tapa ancha. Encontrarás este tipo de frasco en cualquier supermercado. También puedes guardar los frascos de cristal de las mermeladas, legumbres o cualquier otro alimento que venga envasado en cristal.

Las estrellas: equipos útiles para la cocina que usamos a diario

—**Robot de cocina.** Tu robot de cocina puede ahorrarte mucho tiempo. De hecho, nosotras es lo que más utilizamos en la cocina porque corta en rodajas, en cubos, en juliana y hace puré en cuestión de segundos. Las marcas KitchenAid y Cuisinart son nuestras favoritas.

—**Deshidratador Excalibur.** Las galletas, las galletas saladas y los tentempiés se pueden hacer en un deshidratador y eso es una ventaja añadida para las personas que no quieran estar pendientes del horno. Además, en un deshidratador no se quema nada. El deshidratador de alimentos de nueve bandejas Excalibur es muy útil si tienes familia, o si quieres hacer muchos tentempiés a la vez para guardarlos en la nevera. También hay modelos de cuatro o cinco bandejas para cocinas más pequeñas.

—**Batidora Vitamix.** Louise se hace todos los días los mejores batidos en su Vitamix. Es una batidora de alta velocidad que hace más cosas que una batidora normal y vale la pena pagar lo que vale. Es un instrumento que muele frutos secos, semillas, hierbas y especias y también sirve para hacer mantequillas de frutos secos, batidos y sopas. Busca ofertas en eBay o en Costco. Puede que hasta encuentres una de segunda mano, como algunas personas afortunadas que conocemos.

—**Olla de cocción lenta (Slow cooker).** Todas cocinamos cada día caldo de carne y huesos, sopas y cenas en nuestras ollas de cocción lenta. Facilitan mucho la vida y hacen todo el trabajo pesado de cocinar sin tener que preocuparte de que se te queme la comida. Heather jura que su Crock-Pot con programador le ha durado más de una década. Te permiten hacer guisos de cuatro, seis, ocho y diez horas, y cuando están hechos se apagan automáticamente y conservan la comida templada. (Una buena olla de cocción lenta tendrá un programador de este tipo.)

Advertencia: parece que hay algunas ollas de cocción lenta que pueden desprender plomo y contaminar los alimentos. Hay muchos fabricantes como Hamilton Beach que son conscientes de esto y sus ollas no llevan plomo. También tienes otras opciones, como las de las marcas Instant Pot o IP-LUX (que tienen recipientes y ollas de acero inoxidable de 18/8, que se pueden usar para cocción lenta como una Crock-Pot; para dorar, hacer al vapor o saltar, o para usarlas como olla a presión.) Si ya tienes una olla de cocción lenta y quieres cambiarle el recipiente interior por otro que no tenga plomo, puedes visitar la página

MiriamsEarthenCookware.com y pedir un recipiente de arcilla sin plomo.

Otros pequeños electrodomésticos a tener en cuenta

—**Molinillo de café** para triturar hierbas, especias o semillas pequeñas como la chía o las semillas de lino.

—**Licuadaora.** La licuadaora de Jack LaLanne es muy popular porque es más fácil de usar y de limpiar que la Champion Juicer. Sin embargo, la Champion es muy versátil y sirve también para hacer batidos, mantequillas de frutos secos, patés y otros preparados. Algunas personas dicen que es uno de los mejores instrumentos y de los más versátiles que hay en el mercado (y también es fácil de usar).

—**Minipimer Braun.** Ha de ser de al menos 400 vatios y lo bastante potente como para hacer sopas y patés. Esta batidora eléctrica de mano lleva accesorios para hacer batidos, y es muy práctica para cuando vas de viaje.

Utensilios de cocina

En vez de salir corriendo a comprar todo lo que crees que te hace falta, empieza a cocinar y observa qué crees que puede ser lo más útil para ti. Muchos de los objetos que mencionamos a continuación se pueden comprar en tiendas de segunda mano o a particulares, si quieres encontrar tus tesoros a buen precio.

- **Fuentes de vidrio o de Pyrex para el horno** (evita el aluminio y el menaje antiadherente).
- **Colador de acero inoxidable.**
- **Prensa de ajos.**
- **Rallador de cuatro caras o rallador fino** (recomendamos la marca Microplane). Si tienes un robot de cocina, puede que no lo utilices mucho, a menos que tengas que rallar especias enteras, piel de limón u otras cosas en pequeña cantidad.
- **Medidores y cucharas de medición de acero inoxidable.**
- **Boles de vidrio o de acero inoxidable** (evita el plástico). Compra uno bien profundo si vas a usar una batidora eléctrica de mano. También son muy útiles los boles con cierre hermético para guardar los alimentos después de batirlos.
- **Boles de vidrio Pyrex con cierre hermético para guardar comida.**

- **Moldes de silicona para el horno.** Las hojas de silicona para el horno tienen muchos usos: si cuentas con un deshidratador de alimentos, son antiadherentes y pueden sustituir a las bandejas tóxicas de téflex que van incorporadas en el deshidratador. Puedes ponerlas en la bandeja del horno cuando haces galletas, pan o algún pastel. También hay hojas de silicona para gofres, moldes de silicona para hacer pasteles y panes; todos ellos se encuentran fácilmente en las tiendas y son muy económicos.
- **Centrifugadora de ensalada** para secar la lechuga y otras verduras después de lavarlas.
- **Espátula de silicona** para rebañar esos restos de salsa, mezcla, aceite y otras delicatessen que quedan pegadas a los boles, en el robot de cocina, en las ollas y sartenes.
- **Colador de malla fina.** Oxo y otras marcas fabrican coladores de malla fina de doble capa, que son muy útiles para escurrir los cereales en remojo que en un colador normal pasarían por los agujeros.
- **Varilla para batir manual:** es estupenda para batir a punto de nieve.
- **Espátula de acero inoxidable.** Es mucho más recomendable que usar utensilios de plástico con alimentos calientes, puesto que el plástico puede desprender toxinas.
- **Un buen juego de cuchillos,** compuesto por un cuchillo de sierra de hoja de 13 centímetros, cuchillo de chef de hoja de 20 centímetros, cuchillo mondador, tijeras de cocina y afilador de cuchillos.
- **Ollas y sartenes.** Aunque todas las ollas y sartenes tienen sus pros y sus contras, siempre acabamos recurriendo a las de acero inoxidable de aleación 18/10 (o AISI 304). Es un tipo de acero más ligero que el de Le Creuset (¡una opción muy buena, pero pesada!), asequible y uno de los menos tóxicos. Los buenos chefs saben que no han de comprar marcas sofisticadas como All-Clad para encontrar buenas ollas de acero inoxidable; busca ofertas de ollas y sartenes de acero inoxidable tri-ply en Cuisinart y Winware. El tipo de sartenes que más utilizamos son: sartén alta para cocer, sartén para freír y cacerola o cazuela. Si no tienes una Crock-Pot, posiblemente necesitarás una olla grande para hacer caldos y sopas.
- **Ollas y cuencos de cerámica para cocinar y servir.** Son los utensilios favoritos de Ahlea, ya que ahorran tiempo. Calienta la sopa o las sobras en el

recipiente de cerámica y come directamente en él: ¡menos cosas para fregar!
La marca Xtrema hace ollas de sopa de 450 gramos y las vende en juegos de cuatro.

Evita los cacharros antiadherentes, y sigue limpiando fácilmente: te recomendamos que evites los cacharros de cocina antiadherentes porque están revestidos del material tóxico Teflon. Las sartenes y ollas de acero inoxidable se limpian fácilmente si cocinas a fuego lento y bajo. Hasta el huevo se limpia bien si cocinas de este modo (¡esto también hace que sean más saludables y digestivos!): una vez hechos lentamente, sácalos y deja enfriar la sartén para que puedas tocarla sin quemarte. Luego echa un poco de agua y lavavajillas líquido (nosotras usamos Magic Soaps de la marca Dr. Bronner's para fregar los platos). Utiliza a continuación un estropajo para limpiar los huevos. Tiene que salir con facilidad y rapidez, especialmente si no te has pasado haciéndolos. Si te has pasado o los has hecho a fuego muy alto, añade un poco de agua jabonosa a la sartén, vuelve a ponerla al fuego a temperatura media, para que se caliente el agua. Ahora puedes usar tu espátula de acero inoxidable para rascar la sartén y ¡ya debería salir enseguida!

Envases para llevar comida en los viajes

Actualmente existen muchos tipos de envases para llevar comida al trabajo o de viaje o para llevar sal, especias y condimentos a los restaurantes. Te recomendamos que busques fiambreras de acero inoxidable, de silicona y de vidrio siempre que te sea posible, aunque, a veces, hay buenas razones para utilizar fiambreras de plástico, siempre y cuando no pongas comida caliente en ellas. Aquí tienes algunos de nuestros favoritos que puedes comprar en [Amazon.com](https://www.amazon.com) o en las tiendas que venden productos de camping:

—**Fiambreras de viaje de silicona.** Estos recipientes de 55 o 85 gramos son estupendos para llevar aceites saludables o tentempiés en forma de puré, como el puré terapéutico de espárragos de Louise.

—**Fiambreras de acero inoxidable con tapa.** Hay de muchas medidas, de 120 gramos en adelante. Las que tienen tapas de plástico son más herméticas.

—**Recipientes «boles» de boca ancha con tapa hermética.** La marca LunchBots fabrica boles pequeños de boca ancha de 450 gramos donde puedes guardar un desayuno, comida o cena caliente durante horas sin que haya ningún elemento de plástico que entre en contacto con tu comida. Puedes llevar hamburguesas, sopas,

estofados, cereales o cualquier cosa que te apetezca comer durante un viaje o en tu trabajo.

—**Recipientes de boca ancha para sopas y bebidas.** Son estupendos para guardar sopas, caldos de carne, caldos de verduras e infusiones calientes. Busca los recipientes de acero inoxidable o de vidrio para que ningún plástico entre en contacto con tu comida. Algunas marcas que vale la pena tener en cuenta son Thermos o Nissan, y para las infusiones o caldos, Klean Kanteen.

—**Bolsas de nevera con cierre hermético.** Hay muchas actualmente en el mercado y, afortunadamente, algunas también son bonitas. La favorita de Heather es la Crew Cooler negra de Jr. de eBags.com. Es una bolsa de nevera de aspecto profesional con compartimentos extras para el agua, los suplementos, los cubiertos y las servilletas.

—**Frascos de especias.** Son ideales para poner sal marina o pimienta recién molida para la comida que te llevas al trabajo o para los restaurantes.

• •

Capítulo 9

Menús de muestra y opciones de comidas

Las opciones que presentamos en este capítulo han sido creadas para demostrarte cuál será tu visión de las comidas sanas y sencillas al cabo de algunos días. Recuerda que puede que te convenga hacer comida de más y comer las sobras en algunas de tus comidas. No hemos tenido esto en cuenta en los menús de muestra, pero hazlo con toda libertad cuando planifiques tus platos semanales. También puedes congelar las sobras y calentarlas otro día.

Al principio, es más probable que te vaya mejor planificar el máximo de comidas, tentempiés y postres posible. Preparar la comida con tiempo suficiente e incluso envasarla en recipientes individuales para el colegio o el trabajo puede facilitarte mucho las cosas. Planifica un tiempo para hacer esto. Puede que tengas que dejar de hacer algo que tenías planificado, a fin de tener tiempo para preparar la comida; si tienes que añadir esta actividad a una agenda ya de por sí apretada es fácil que te agobies.

Para simplificar las cosas, una forma de programar cada semana sería planificar con antelación cuatro platos principales que te gusten y hacerlos un día que tengas tiempo. Muchas personas tienen más tiempo el fin de semana, así que es un buen punto de partida. Invita a tus amistades a cocinar contigo o diviértete cocinando con tu familia. Congela las comidas que vas a comer en el transcurso de la semana, y acuérdate de sacarlas la noche antes de comértelas.

Otra cosa útil que puedes hacer es lavar las frutas y las verduras con tiempo e incluso cortarlas. Esto te sirve para cuando tengas prisa y quieras picar algo.

Respecto a los menús

Las ideas para las comidas y los menús de muestra diarios han sido diseñados para que introduzcas algunos buenos hábitos en tu rutina, como comer verduras para desayunar en sopas o batidos.

Las opciones para las comidas y las cenas son intercambiables. Si estás

acostumbrada a comer carne, pescado y ave para cenar y no quieres cambiar demasiado tu rutina de inmediato, puedes comer los platos que hemos diseñado para los almuerzos a la hora de la cena y los de las cenas a la hora de comer. Si tienes problemas digestivos, trastornos del sueño o síntomas que empiezan o empeoran por la noche (como dolor abdominal, reflujo, dolor de cabeza, sudoración nocturna y otros similares), te aconsejamos que sigas los menús tal como los exponemos. Están pensados para que comas lo más difícil de digerir (proteína animal) a la hora del almuerzo, cuando la energía de la digestión es más fuerte. Para la cena, las comidas que hemos puesto son vegetarianas para que a tu cuerpo le sea más fácil digerir por la noche. (*Nota:* las recetas que hemos mencionado las encontrarás en el siguiente capítulo.)

Ideas para el desayuno

—**Rodajas de manzana al vapor con canela.** Corta una manzana Granny Smith o Gala en rodajas y hiérvela o hazla al vapor en una taza de agua. Escurre el agua y rocíala con 1 cucharadita de canela. Cómetela en rodajas o tritúrala para hacer compota de manzana. Puedes añadirle mantequilla de coco o una mezcla de aceite de coco y pulpa de coco que puedes comprar por Internet o en tu tienda de productos naturales. (Busca marcas ecológicas como Artisana y Wilderness Family Naturals.)

—**Bol de frutas del bosque frescas.** Si necesitas una grasa proteica para que tu azúcar en sangre esté estable, tómalas con mantequilla de almendras o coco.

—**Huevos.** Las opciones más fáciles de digerir son las de los huevos revueltos hechos a fuego lento, huevos escalfados o pasados por agua.

—**Sopa.** ¡Es una forma estupenda de empezar a comer verduras para desayunar! Hay unas opciones excelentes de sopas para desayunar en el capítulo de recetas: Sopa de col rizada y zanahoria, Los caldos favoritos de Louise de carne y huesos o de verduras, o La deliciosa sopa dulce de calabacín y calabaza.

—**Batidos,** tenemos varias recetas deliciosas en el capítulo siguiente.

—**Sobras de la cena.** ¡Ésta es la verdadera «comida rápida»: te basta con calentarla y comértela! Por favor, evita el microondas, porque tiene radiación y reduce el valor nutritivo de los alimentos. Puedes mejorar la calidad de tus alimentos casi con la misma rapidez calentándolos en una olla o en una sartén. También puedes probar las favoritas de Ahlea: las ollitas individuales de cerámica que se pueden calentar en la

cocina y comer directamente en ellas, así te ahorras fregar más cacharros (véase capítulo 8).

—**Gofres o crepes sin cereales** hechos con mantequilla cruda (ghee o aceite de coco) y con sirope de arce, miel o frutos del bosque.

—**Pan sin gluten** hecho con mantequilla cruda, aceite de coco o ghee. (Véase capítulo 10, la sección de los panes sin gluten. La receta del pan de jengibre es ideal para un desayuno ligeramente dulce, si estás acostumbrada a comer donuts y quieres cambiar de hábito.)

—**Un bol de copos de quinua, trigo sarraceno kasha (trigo partido), crema cremosa de trigo sarraceno o avena entera sin gluten** (no nos referimos a los copos de avena de cocción rápida). Puedes encontrar estos productos en las tiendas de alimentos naturales o en Internet y seguir las instrucciones del paquete para preparar los desayunos, como si prepararas unas gachas de avena. Te recomendamos que pongas el cereal en remojo (en el siguiente capítulo verás cómo hacerlo) y que luego sigas las instrucciones del paquete, reduciendo la cantidad de agua a ½ taza. Puedes prepararlo ligeramente dulce o salado, o añadirle un poco de aceite de coco, mantequilla cruda o ghee ecológicos.

—**Pan dulce de quinua.** Utiliza la receta de este libro, también lo puedes hacer como pilaf en lugar de pan, y disfrutarlo como un buen sustituto de la avena.

—**Pan dulce de trigo sarraceno.** Utiliza la receta de este libro, puedes hacerlo como cereales para el desayuno en lugar de pan, parecido a la Crema de trigo, ¡solo que sin gluten!

Almuerzo o ideas para comer

— Pollo, pavo, cordero o hamburguesas de buey con **Puré de zanahorias y verduras** y una ensalada de lechuga romana troceada.

— **Sencillo guiso de jarretes de cordero en Crock-Pot con Judías verdes y puerros y Deliciosas verduras fermentadas.**

— **Pollo entero fácil para gente ocupada** con brécol al vapor y **Puré de apionabo.**

— **Espléndida ensalada de dorado** con calabacines y calabacín amarillo al vapor.

- **Guiso completo de tira de asado en Crock-Pot.**
- **Eglefino celestial** acompañado de ensalada o berza al vapor troceada.
- **Sopa de col rizada y zanahoria con Pan de romero sin gluten y sin cereales.**
- **Puré de verduras para la tiroides** con ensalada.
- **Delicioso pan de mijo** con ensalada de verduras variadas.
- **Sopa de la buena suerte con Pan de «centeno» sin gluten y sin cereal.**
- **Crema cremosa de trigo sarraceno** con coles de Bruselas salteadas.
- **Pilaf de quinua, brécol y puerros con Pilaf de mijo: superestimulador de la tiroides.**
- **Berzas con calabaza violín con Pan de romero sin gluten y sin cereales.**

Ideas para tentempiés

- **Galletas saladas de albahaca y apio** con **Deliciosas verduras fermentadas** (o puedes comprar verduras fermentadas en tu tienda habitual de productos naturales, cerciórate de que son de verduras crudas fermentadas de verdad, no fermentadas en salmuera o en vinagre) o Salsa de tomate casera suave.
- **Chips de remolacha con hierbas.**
- **Nueces y dátiles con especias.**
- **Galletas de tahini con hierbas** con aceite de coco o untadas con las sobras de Puré de zanahorias y verduras.
- **Barritas de granola de girasol.**
- **Almendras enrolladas en una hoja de dulce.** Aquí no hace falta receta porque pones la cantidad de dulce que desees para cada almendra. La dulce es un alga ligeramente salada y dulce, que está cargada de vitaminas y minerales; es excelente para las glándulas adrenales y tiroides. Puedes conseguir dulce tierna ecológica de calidad más allá de lo orgánico* en: TheSeaweedMan.com.

- **Una bola de tu mantequilla de frutos secos favorita con un poco de sal marina.**
- **Rodajas de manzana con mantequilla de almendra y un poco de sal marina.**
- **Rodajas de zanahoria y apio untadas en tahini y rociadas con sal marina.**
- Una rodaja de **Pan de «centeno» sin gluten y sin cereales** o **Pan de romero sin gluten y sin cereales** con mantequilla de coco, aceite de coco o mantequilla cruda o ghee.
- **Nori tostada.** No hay receta para esto, así que explicaremos cómo tostar esta sabrosa alga. El alga nori es rica en minerales saludables. Asegúrate de conseguirlas en su estado natural, es decir, en pequeñas tiras y no en hojas (según algunas personas las láminas de alga nori contienen arsénico y es mejor evitarlas). Cuando tengas la nori natural, colócala en una bandeja de horno y hornéala a 100 °C. El alga nori se pondrá crujiente y adoptará un color verdoso; se parecerá a una patata chip y ¡se convierte en un delicioso tentempié! El distribuidor TheSeaweedMan.com nos encanta, pues tiene algas ecológicas de calidad más allá de lo orgánico, incluidas la nori.
- **Aceitunas verdes al natural en salmuera.** Elige una marca de aceitunas que utilice verdadera salmuera en vez de vinagre blanco (como ya hemos dicho, el vinagre actúa como una excitotoxina en las personas sensibles y es característico de un encurtido, no de un producto fermentado rico en probióticos.) Las marcas Divina y Essential Living Foods son dos buenas opciones. O prueba aceitunas al natural deshidratadas, como las que hace Essential Living Foods.

Ideas para los postres

- Encontrarás varias recetas saludables en el capítulo 10. A medida que vaya cambiando tu paladar, quizás notes que ya no necesitas tanto un postre dulce. Una bola de mantequilla de almendras o de tahini rociada con sal marina puede que te parezca perfecto, o quizás algunas almendras con alga dulce tierna cumplirán la función de postre.
- Un postre de «comida rápida» es tener siempre algunos dátiles en el congelador, para echar mano de ellos cuando necesites dulce y no hayas preparado ningún otro postre. Quizás te baste con un dátil. Para algunas personas es incluso demasiado dulce y prefieren combinarlo con mantequilla de almendras o tahini y un poco de sal

marina. Otra opción es comer el dátil con un puñado de almendras, nueces o nueces de macadamia con sal marina.

Menús de muestra para cinco días

Estos menús de muestra están diseñados para enseñarte cómo serían tus comidas durante cinco días. Ten presente que se han pensado para varias situaciones, pero, en realidad, eres tú quien decide si quieres comer las sobras del día anterior porque es una forma rápida de comer sano. Cuando cocinas, lo más fácil es preparar de más e ir comiendo lo que te ha quedado de varios platos a lo largo de la semana, o congelarlo y sacarlo y calentarlo cuando necesites una comida rápida.

Si no te importa comer lo mismo durante dos o tres días seguidos, ¡es muy fácil sacar algo de la nevera y simplemente calentarlo! Sin embargo, para tener un poco de variedad, puedes cambiar el acompañamiento (véase el capítulo siguiente para opciones rápidas) o comer para cenar o incluso para desayunar un plato que habías preparado para el mediodía.

En lo que se refiere a los tentempiés y a los postres, lo más probable es que hagas una o dos recetas a la vez y que las congeles o refrigeres, para tener algo saludable para comer cuando lo necesites. Recuerda que los aperitivos también pueden ser una pequeña ración de cualquiera de las comidas que has preparado. Lo que importa es que escuches a tu cuerpo, y que si tienes hambre, mantengas tus niveles de azúcar en sangre equilibrados a lo largo del día. No olvides que el hecho de que tu azúcar en sangre esté equilibrado implica que tienes más fuerza de voluntad y para tomar decisiones, ¡por no decir que tu cuerpo estará más sano y satisfecho!

Día 1

— **30 minutos antes de desayunar:** 1 taza de Los caldos de carne y huesos o de verduras favoritos de Louise.

— **Desayuno:** copos de quinua (sigue las instrucciones del paquete o usa la receta del Pan dulce de quinua, pero haz el pilaf, no el pan).

— **Tentempié de media mañana:** Nueces y dátiles con especias.

— **Comida:** Pollo entero fácil para gente ocupada con brécol al vapor (véase receta en «Acompañamientos de verduras sencillos») y Puré de apionabo.

— **Tentempié de media tarde:** Galletas saladas de albahaca y apio con chucrut crudo comprado en la tienda de productos naturales (o bien usa la receta Deliciosas verduras fermentadas).

— **Cena:** Crema cremosa de trigo sarraceno con espárragos al vapor (véase receta en «Acompañamientos de verduras sencillos»).

— **Postre:** Tarta de calabaza dulce.

Día 2

— **1 hora antes del desayuno:** Gran batido verde.

— **Desayuno:** Sopa de la buena suerte y dos huevos revueltos hechos a fuego lento o escalfados. (O si prefieres hacer algo rápido y sencillo, echa dos huevos crudos en tu bol de sopa hirviendo y deja que se cuezan con el calor. Cuando veas que se han puesto de color blanco y que las yemas están más cocidas, es que ¡tu sopa con huevo está lista!)

— **Comida:** hamburguesa de pavo con lechuga romana, judías verdes al vapor y verduras fermentadas.

— **Tentempié de media tarde:** 1 o 2 trozos de Dulce de chocolate.

— **Cena:** Delicioso pan de mijo con Sopa de col rizada y zanahoria.

— **Capricho dulce:** infusión de jengibre con una cucharada de miel cruda.

Día 3

— **Desayuno:** Gofres o crepes sin cereales (con aceite de coco, mantequilla cruda o ghee, y un poco de miel, sirope de arce o frutos del bosque).

— **Comida:** Espléndida ensalada de dorado con rodajas de calabacines al vapor y calabacín amarillo.

— **Tentempié de media tarde:** 1 taza de Los caldos de carne y huesos o de verduras favoritos de Louise con Galletas de tahini con hierbas.

— **Cena:** Pilaf de quinua, brécol y puerros con ensalada de verduras variadas.

— **Postre:** Pan dulce de trigo sarraceno con un poco de miel o Cookies con pepitas de chocolate crudo (si te estás concentrando en la combinación de los alimentos y tomas postre después de la cena, la mejor opción es el Pan dulce de trigo sarraceno).

Los menús de muestra que vienen a continuación son para las personas que quieren comer carne o pescado para cenar:

Día 4

- **Desayuno:** Trigo sarraceno con canela.
- **Tentempié de media mañana:** Galletas saladas de albahaca con Salsa de tomate casera suave.
- **Comida:** La sorprendente y deliciosa Sopa de verduras de Joel.
- **Cena:** Sencillo guiso de jarretes de cordero en Crock-Pot y Puré de zanahorias y verduras.
- **Postre:** Como galletas de Shortbread e infusión de albahaca caliente (véase página siguiente).

Día 5

- **Desayuno:** Batido dulce de proteína verde, plátano y arándano.
- **Comida:** Pilaf de mijo: superestimulador de la tiroides encima de una ensalada.
- **Tentempié de media tarde:** Chips de remolacha con hierbas.
- **Cena:** Eglefino celestial y Puré terapéutico de espárragos de Louise.
- **Postre:** Pudín de lima.

Ideas para las bebidas y sustitutos de los refrescos con gas

— **Agua:** ¡En primer lugar te aconsejamos que te acostumbres a beber agua! Si tienes aversión al agua, prueba añadiéndole rodajas de limón, ½ limón exprimido o concentrado de zumo de granada ecológica a un vaso de 240 mililitros para que te cueste menos acostumbrarte.

— **Infusiones de hierbas:** las infusiones de ortiga, diente de león, jengibre, albahaca sagrada (tulsi), menta piperita y manzanilla son excelentes.

- Así es como hacemos una de nuestras infusiones calientes o heladas favoritas (a

nosotras nos gusta la infusión Krishna Holy Basil de MountainRoseHerbs.com): pon a hervir 8 tazas de agua en un cazo y échale ½ taza de hierbas. Cuando hierva el agua, apaga el fuego y déjalas en reposo. Cuela la infusión con un colador de malla fina o de manga (para poder exprimir las hojas de albahaca) y viértelo en un recipiente de cristal de 2 litros de boca ancha y con tapa o en una jarra grande. Puedes tomarla caliente o guardarla en la nevera y tomarla fría.

— **Bebida de cereza o de granada con burbujas:** para preparar un vaso de este delicioso sustituto de los refrescos carbonatados, necesitas 180 mililitros de agua mineral con gas. Añádele cuatro gotas de Urban Moonshine Citrus Bitters o ½ limón recién exprimido. Ahora échale 30 mililitros de concentrado de cereza o granada. Mézclalo todo y añade una cuña de limón o lima, ¡y a disfrutar!

Antojos: «Come esto en su lugar»

— **Pan.** Come cualquiera de nuestros panes. Los frutos secos son un gran sustituto del pan y pueden satisfacer tus antojos. Prueba las nueces de Brasil (coquitos), de macadamia, almendras o nueces.

— **Patatas fritas.** Corta en rodajas patatas de piel roja, échales un chorrito de aceite de coco y hornéalas de 20 a 30 minutos a 176 °C, hasta que las rodajas de patata estén blandas. O prueba algunos de los purés del capítulo siguiente. Si te apetece cambiar, prueba las Chips de remolacha con hierbas; puedes hacerlas con forma de patatas fritas, si lo prefieres.

— **Pasta.** Uno de los problemas de la pasta es que está hecha con harina y, con frecuencia, con harina de trigo. Cualquier producto de harina, aunque sea sin gluten, no está previamente remojado y, por consiguiente, a nuestro organismo le cuesta más de digerir. Prueba la quinua o el mijo como alternativas a la pasta, con mucha mantequilla o ghee ecológicos. Otra opción es la calabaza espagueti con salsa de tomate casera o alguna salsa de tomate ecológica hecha con buenos ingredientes (léase la etiqueta utilizando la tabla del capítulo 5). Una de las recetas con patata de piel roja también puede ser una buena alternativa a la pasta. Si falla todo lo demás y lo único que quieres es pasta, puedes recurrir a los fideos japoneses soba que están hechos de trigo sarraceno ecológico cien por cien que encontrarás en las tiendas de

productos naturales (lee antes la etiqueta porque hay algunos fideos soba que se elaboran con una mezcla de trigo sarraceno y trigo).

— **Dulce.** Cualquiera de nuestras recetas de postres te ayudará a satisfacer tu antojo de dulce. La deliciosa sopa dulce de calabacín y calabaza es una sopa dulce por naturaleza que se puede tomar como tentempié para calmar un antojo.

Para contrarrestar el antojo de dulce, puedes tomarte una taza de alguna infusión caliente con miel o stevia o algunas verduras crudas fermentadas. El sabor ácido puede ayudarte a calmar las ganas de dulce, hasta puedes beber un sorbo del agua con salmuera de las verduras fermentadas.

— **Donuts.** Prueba las recetas de Pan de jengibre sin gluten y sin cereales o Gofres o crepes sin gluten y sin cereales.

— **Helado.** En el capítulo siguiente hemos incluido el Helado de vainilla y especias para las personas que ¡quieran esforzarse un poquito más para preparar una receta con grandes recompensas! Incluso te enseñamos cómo hacerlo sin una heladora. Otra opción es poner un plátano o dátil en el congelador, sacarlo y machacarlo cuando quieras comértelo. El plátano machacado congelado es un «helado» exquisito.

Recuerda que los congelados no agradan demasiado al sistema digestivo, así que también puedes contemplar la idea de cambiarlos por las Cookies con pepitas de chocolate crudo o el Pudín de lima, dado que son de consistencia parecida al helado, pero sin una temperatura gélida. También puedes añadir una bola de mantequilla de frutos secos con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de miel, lo que constituye, sin duda, un agradable y suave tentempié que se puede comer a temperatura ambiente.

— **Chips y salsa de tomate.** Utiliza una de las recetas de galletas saladas caseras con Salsa de tomate casera suave para confeccionar la versión saludable de este tentempié. También puedes probar una receta de galletas saladas con verduras crudas fermentadas para conseguir el sabor de chips con salsa. Véase la receta de Deliciosas verduras fermentadas o las compras hechas en una tienda de productos naturales. Volvemos a recordarte que compres verduras realmente fermentadas en salmuera, no en vinagre blanco.

Lista de la compra para hacer las recetas

Hemos incluido esta lista porque consideramos que te será útil para planificar tus

comidas cuando empieces a poner en práctica las recetas de este libro. Puedes hacerte una fotocopia y utilizarla con las recetas que vas a preparar durante la semana. Cuando hayas decidido las que vas a hacer, puedes usarla para marcar lo que tienes que comprar.

Para tus compras habituales, al final de este capítulo también hemos incluido «La lista general de la compra» separada, que incluye todos los alimentos «no-no» que has de evitar y los «sí-sí» que has de tomar. (*Nota:* aunque estos alimentos ya han aparecido en el capítulo 5, nos ha parecido una buena idea agruparlos todos aquí, para preparar tu lista de la compra e ir al supermercado, tienda de productos naturales o mercado de agricultores.)

— **Cómo usar la lista:** la lista de la compra consta de todos los ingredientes de la sección de recetas. No es necesario que compres todos los ingredientes, compra sólo los que necesitas para las comidas que piensas preparar. Una buena forma de hacerlo es planificar con antelación las recetas que vas a cocinar, y luego ir marcando los ingredientes y las cantidades que necesitarás en la lista de la compra.

— **¿Qué cantidad comprar?** Puesto que cada cual cocina para un número de personas diferente, estudia cada receta y calcula las raciones para ver las cantidades que has de comprar.

Verduras (ecológicas a ser posible)

- Acelga de hoja larga
- Aguacates (técnicamente una fruta)
- Ajo
- Albahaca
- Algas: si vas a hacer un caldo de verduras y no has guardado ninguna verdura, puedes empezar haciendo un caldo de algas sencillo. Para hacerlo, sólo necesitas de una a tres tiras de 15 centímetros de alga kombu, wakame, nori o kelp. (También puedes comprar alga noruega, laminaria y mezcla para sopa en: TheSeaweedMan.com)
- Apio
- Apionabo
- Berro

- Berza
- Bok choy
- Brécol o grelos
- Calabacines
- Calabaza:
 - Bellota
 - Delicata
 - Violín
 - Kabocha
 - Espagueti
 - De invierno
 - Calabacín amarillo
- Cebolletas
- Cebollas (roja, amarilla y blanca)
- Chalotas
- Cidra (de color verde en forma de pera, se emplea para hacer cabello de ángel)
- Cilantro
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Ensalada de verduras variadas (también conocida como mesclun o mezclum)
- Ensalada de brotes tiernos (brotes de verduras que se suelen vender cerca de la sección de germinados en las neveras para verduras)
- Espárragos
- Germinados (por ejemplo de brécol, guisantes o girasol)
- Hierbas (frescas):
 - Cebollinos
 - Eneldo
 - Judías verdes
- Lechuga:
 - Endivia
 - Escarola fina

- De hoja verde
- Canónigos
- De hoja roja
- Nabos
- Patatas rojas
- Pepinos
- Perejil (de hoja plana y rizado)
- Puerros
- Radicchio
- Raíz de bardana (elige una raíz firme o compra raíz de bardana seca en: MountainRoseHerbs.com)
- Remolacha
- Setas (shiitake y maitake)
- Tomates (evita esta verdura si tienes problemas con las solanáceas)
- Verduras fermentadas: si las compras en vez de hacerlas, procura que sean fermentadas crudas y ecológicas en recipiente de vidrio sin vinagre como las de las marcas Gold Mine o Rejuvenative Foods. Si te las haces tú, necesitarás (basándonos en la receta de este libro *Deliciosas verduras fermentadas*):
 - 4 boniatos
 - 1 cabeza de col lombarda
 - 1 manojo de eneldo fresco
 - 1 paquete de alga kelp
 - ½ taza de albahaca fresca
 - 1 taza de cebolla roja
 - 1 bulbo de jengibre fresco
 - Zanahorias

Fruta/edulcorantes
(ecológicos si es posible)

- Plátanos (para batidos, si empiezas con el batido de fruta, o si lo congelas y luego lo machacas para comerlo como un «helado»)
- Frutos del bosque:
 - Arándanos

- Frambuesas
- Fresas
- Frutos del bosque congelados (para batidos)
- Moras
- Miel de caña de azúcar
- Eritritol o xilitol de abedul (Globalsweet.com tiene estos edulcorantes si no los encuentras en tu tienda habitual de productos naturales, pero no debes tomarlos si haces dieta para el síndrome del intestino y la psicología (GAPS), anemia falciforme o cualquier otra dieta para tratar el intestino delgado)
- Dátiles Medjool
- Limones
- Limas
- Manzanas Granny Smith
- Miel cruda
- Naranjas
- Stevia líquida (hay dos marcas bastante conocidas Now y SweetLeaf)

Cereales (ecológicos si es posible)

- Trigo sarraceno partido: el crudo o tostado se suele encontrar en la sección de alimentos a granel o en la zona de cereales para el desayuno (el trigo sarraceno partido y tostado a veces se llama kasha)
- Crema cremosa de trigo sarraceno: normalmente se encuentra en la sección de cereales para el desayuno o en la sección de productos a granel
- Mijo: se encuentra normalmente en la sección de productos a granel
- Copos de quinua: la marca Ancient Harvest Fabrica copos de quinua ecológica y se suele encontrar en la sección de cereales para el desayuno

Proteína animal: carne, aves, pescado, huevos (compra carne de animales que han sido alimentados ecológicamente, aves camperas ecológicas y huevos ecológicos, pescado salvaje)

- Huesos: si quieres hacer caldo de carne y huesos y no tienes huesos que te hayan sobrado de la comida, puedes comprar huesos de animales criados en

libertad y alimentados ecológicamente en tu carnicería o en la sección de carne de tu supermercado o tienda de alimentación natural. Pídele a tu carnicero que te ayude a elegirlos. Otras opciones económicas y nutritivas son los cuellos, alas y patas de pollo (la sección de carnicería puede que haya limpiado las patas de los pollos, en algunos países se consideran una delicatessen). Sólo necesitas aproximadamente 1 kilo de huesos y de otras partes del animal para hacer un caldo de carne y huesos

- Bacalao blanco
- Carne picada (buey, cordero, pollo, pavo)
- Dorado
- Eglefino
- Huevos
- Jarretes de cordero
- Pargo rojo
- Partes del pavo, como patas, muslos y pechugas
- Pollo tomatero entero
- Tira de asado

Frutos secos y semillas
(procura comprarlos ecológicos y crudos en la sección
de productos a granel del supermercado)

- Almendras
- Avellanas
- Nueces
- Nueces de Brasil (coquitos)
- Nueces de macadamia
- Piñones
- Pipas de girasol
- Semillas de cáñamo
- Semillas de lino (se puede moler fácilmente para hacerte tu propia harina de linaza o puedes comprar las semillas molidas)
- Semillas de sésamo

Mantequillas de frutos secos
(compra frutos secos ecológicos crudos y germinados siempre que puedas; las
mantequillas de frutos secos
y semillas germinados son más difíciles de encontrar
y son más caras)

- Mantequilla de almendras
- Mantequilla de avellanas
- Mantequilla de coco
- Mantequilla de nueces de Brasil
- Mantequilla de nueces de macadamia
- Tahini (mantequilla de sésamo)

Sal marina, especias y hierbas secas o molidas
(cómpralas ecológicas siempre que puedas)

- Pimienta de Jamaica
- Albahaca
- Astrágalo en polvo (si no lo encuentras en tu tienda de productos naturales, prueba en: MountainRoseHerbs.com)
- Canela (si tu tienda habitual sólo tiene del tipo cassia, encontrarás canela molida de Ceilán en: MountainRoseHerbs.com)
- Cardamomo (molido)
- Citronella en polvo (si no la encuentras en la tienda, prueba en: MountainRoseHerbs.com)
- Clavo de olor
- Coriando (molido)
- Comino (molido)
- Cúrcuma
- Curry (molido. Comprueba los ingredientes para cerciorarte de que no lleva aditivos artificiales; si no puedes encontrar ningún curry sin aditivos, utiliza sólo cúrcuma)
- Eneldo
- Hinojo (molido)

- Fenogreco (molido)
- Herbamare (mezcla de sal marina con hierbas bio)
- Hierbas provenzales (mezcla de hierbas)
- Hojas de laurel
- Jengibre (molido)
- Nuez moscada
- Orégano
- Pimienta negra en grano
- Pimienta de Cayena
- Romero (hojas secas)
- Sal kosher o sal de roca (si quieres hacer la receta del helado)
- Sal marina (Celtic Grey Sea Salt es una buena marca que sirve para todo y que se vende en la mayoría de las tiendas; también puedes comprar Sarah's Sea Salt, Selina Naturally Portuguese Sea Salt, sal rosa del Himalaya o alguna otra variedad de sal marina)
- Semillas de alcaravea
- Tomillo
- Trocomare (versión más fuerte del Herbamare con algo de pimiento rojo y rábano picante)
- Vainilla en vaina o extracto de vainilla puro

Condimentos y extras

- Aceitunas al natural y deshidratadas
- Aceitunas verdes al natural en salmuera
- Alga kuzu (suele venir en paquetes pequeños y se encuentra en la sección de productos étnicos o en la de panadería, también puedes comprarla por Internet)
- Bicarbonato
- Cacao crudo (chocolate negro en polvo ecológico)
- Caldo de pollo, ecológico, como el de la marca Imagine (consulta los ingredientes para evitar azúcares y otros aditivos no deseados)
- Copos de coco a tiras (la marca Let's Do Organic se suele vender en las tiendas o en Internet en: iHerb.com)

- Harina de almendras
- Harina de coco
- Manteca de cacao
- Mostaza (hecha con vinagre de sidra de manzana en vez de con vinagre blanco, como la de la marca Whole Foods 365)
- Urban Moonshine Citrus Bitters (puedes encontrarlo en la sección de suplementos de tu tienda de productos naturales o en Internet en: [Amazon.com](https://www.amazon.com) o [iHerb.com](https://www.iHerb.com))
- Tamari sin trigo (puede que tampoco te sienta bien si tienes sensibilidad a los glutamatos; en ese caso, puedes usar vinagre de sidra de manzana y sal marina o ¼ de cucharadita de alga dulce molida)
- Vinagre de sidra de manzana
- Vino blanco (ecológico)

Grasas y aceites saludables
(cómpralos ecológicos y sin refinar siempre que puedas)

- Aceite de borraja
- Aceite de coco (virgen extra)
- Aceite de hígado de bacalao
- Aceite de linaza (en la sección de refrigerados)
- Aceite de nueces de macadamia
- Aceite de oliva (virgen extra)
- Aceite de semillas de calabaza (puedes comprarlo en Internet si no lo encuentras en las tiendas)
- Aceite de semillas de cáñamo
- Grasas de animales alimentados ecológicamente, como la mantequilla cruda, el ghee, manteca de cerdo, sebo de cordero o buey; grasa de oca, pollo o pato

Infusiones y bebidas
(cómpralas ecológicas siempre que puedas)

- Agua mineral con gas
- Albahaca sagrada (o bien compra la infusión de albahaca sagrada Krishna en:

MountainRoseHerbs.com)

- Concentrado de cerezas ácidas (líquido); puedes encontrar concentrado de cerezas ecológicas ácidas en botella de cristal en: Amazon.com o en iHerb.com
- Concentrado de granada (líquido)
- Diente de león
- Jengibre
- Manzanilla
- Menta piperita
- Ortiga

**Suplementos para las recetas de batidos
(la mayoría se pueden comprar en Amazon.com,
si no los encuentras en tu tienda de productos naturales)**

- Extracto de bayas de saúco ecológico
- NOW Organic Wheatgrass Juice Powder (hierba de trigo ecológica en polvo, www.iswari.net)
- Premier Research Labs Premier Greens
- Sunwarrior Protein Powder

La lista general de la compra

Ésta es una lista general de la compra para cubrir tus necesidades diarias aparte de las recetas de este libro. Esta lista incluye los alimentos «No-no» y los «Sí-sí», que mencionamos en el capítulo 5.

«NO-NO»: EVITA ESTOS PRODUCTOS CUANDO VAYAS A COMPRAR

Edulcorantes

- Acesulfamo-K (Sunett, Sweet One, DiabetiSweet)
- Aspartamo (AminoSweet, NutraSweet, Equal)
- Azúcar
- Azúcar de caña
- Azúcar crudo
- Azúcar de la leche
- Azúcar de mesa
- Azúcar en polvo
- Azúcar glaseado
- Azúcar invertido

- Azúcar moreno
- Azúcar de remolacha
- Azúcar turbinado
- Dextrosa
- Extracto de malta
- Fructosa
- Glucosa
- Isomalt
- Lacticol
- Lactosa
- Levulosa
- Malta de cebada o cebada malteada: puede contener ácido glutámico, una excitotoxina
- Maltitol
- Maltodextrina
- Maltosa
- Manitol
- Neotamo (el edulcorante artificial NutraSweet's, nuevo y «mejorado»)
- Oligodextrina
- Sacarina (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Sacarosa
- Sirope de agave: es engañoso porque se vende en las tiendas de productos naturales, pero muchas veces contiene más fructosa que el sirope de maíz rico en fructosa
- Sirope de arroz integral o sirope de arroz: pueden contener ácido glutámico, que se convierte en una posible excitotoxina en personas hipersensibles
- Sirope de maíz
- Sirope de maíz rico en fructosa
- Sorbitol
- Sucralosa (Splenda, Nevella, SucraPlus)
- Sacarosa

Excitotoxinas

- Ácido cítrico
- Achiote: puede provocar una reacción en personas hipersensibles
- Alimentos con proteínas fermentadas
- Almidón de alimentos modificados
- Caldo
- Carragenanos
- Concentrado de proteína de suero de leche
- Concentrado de proteínas
- Especias, aunque las hierbas y las especias naturales son maravillosas. Cuidado cuando sólo veas especias sin que mencione cuáles son, porque pueden contener GMS
- Extractos de proteínas vegetales
- Glutamato monosódico (GMS) o cualquier cosa con la palabra *glutamato*, como glutamato potásico, glutamato de sodio, ácido glutámico y otros
- Gomas vegetales
- Levadura autolizada
- Levadura de cerveza: puede contener glutamato o pueden utilizar glutamato en su elaboración
- Maicena: puede provocar una reacción en personas hipersensibles
- Proteína de soja
- Proteína de suero de leche aislada

- Proteína texturizada
- Proteínas hidrolizadas o por extensión, cualquier cosa hidrolizada
- Saborizantes naturales (incluido el de buey o pollo natural)
- Saborizantes o potenciadores del sabor: atención con las palabras que encuentres en las etiquetas, especialmente si no hay ningún indicativo de qué potenciadores contiene, porque suele haber sustancias químicas ocultas
- Salsa de soja o extracto de salsa de soja
- Sazonadores. Cuando veas esta palabra quiere decir que contiene GMS u otros productos químicos
- Soja aislada
- Vinagre blanco: puede producir una reacción en personas muy sensibles

Gluten de los cereales

- Avena (a menos que en la etiqueta ponga sin gluten)
- Cebada (y malta de cebada o extracto de malta)
- Centeno
- Cerveza
- Cuscús
- Durum
- Espelta
- Espesantes
- Farro
- Gluten
- Harina de matzá o Matzo Meal
- Kamut
- Malta
- Orzo (pasta típica italiana)
- Panko (pan rallado japonés)
- Picatostes (a menos que ponga que son sin gluten)
- Seitán
- Sémola
- Semolina
- Sirope de arroz integral
- Trigo (incluido el salvado de trigo, el germen de trigo y el almidón de trigo)
- Triticale
- Udon (fideos gruesos japoneses)

Otros

- Aceite vegetal bromado (BVO)
- Alimentos enriquecidos
- Azodicarbonamida (ADA)
- Bisulfito de potasio
- Bisulfito de sodio
- Bromato de potasio
- Butilhidroxianisol (BHA)
- Butilhidroxitolueno (BHT)
- Colorantes alimentarios (busca el número y el color, como Rojo #40, Amarillo #6, Azul #1 y similares)
- Dióxido de sulfuro
- Metabisulfito de potasio
- Metabisulfito de sodio
- Productos lácteos (excepto la mantequilla o ghee de leche ecológica y cruda; si puedes tolerar los lácteos, elige los procedentes de animales que han pastado y están hechos con leche cruda y ecológica)
- Sulfito de sodio

- Sulfitos
- Trigo (gluten)
- Ultrapasteurizados (un proceso que también se conoce como tratamiento con ultratemperaturas o UHT)

Grasas y aceites Evita las grasas y aceites refinados, hidrogenados, parcialmente hidrogenados o grasas trans como:

- Aceite de cacahuete
- Aceite de cártamo
- Aceite de colza
- Aceite de maíz
- Aceite de salvado de arroz
- Aceite de semillas de algodón
- Aceite de soja
- Aceite vegetal
- Aderezos de ensalada, la mayoría contienen grasas de baja calidad, como veremos en la sección de «Grasas y aceites no refinados» de este capítulo
- Alimentos fritos o procesados cocinados con aceites refinados o hidrogenados sometidos a altas temperaturas
- Grasa alimentaria (como Crisco)
- Manteca vegetal
- Margarina

«SÍ-SÍ»: INCLUYE ESTOS PRODUCTOS EN TU DIETA SALUDABLE

Alimentos ecológicos: sueles encontrarlos en el perímetro exterior de los supermercados (verduras, pescado y carne, y algunos en las zonas de refrigerados).

Frutas y verduras:

- Arándanos y uvas negras y rojas
- Frutas y verduras ricas en antioxidantes:
 - Alcachofas
 - Col rizada
 - Diente de león
 - Lechuga de hoja roja
 - Lechuga de hoja verde
 - Lechuga romana
 - Rúcula

Proteína animal

- Aves y huevos camperos (preferiblemente ecológicos)
- Carnes de animales que han pastado y que han alcanzado la madurez (preferiblemente ecológica)
- Pescado salvaje

Grasa y aceites saludables (cómpralos ecológicos sin refinar)

- Aceite de borraja
- Aceite de coco (virgen extra)
- Aceite de hígado de bacalao
- Aceite de linaza (en la sección de refrigerados)
- Aceite de nueces de macadamia
- Aceite de oliva (virgen extra)
- Aceite de semillas de calabaza (puede que tengas que comprarlo por Internet si no lo encuentras en la tienda)

- Aceite de semillas de cáñamo
- Grasas de origen animal de animales alimentados con hierba o que han pastado, como mantequilla cruda, ghee, manteca de cerdo, sebo de cordero o buey, grasa de oca, pollo o pato

Edulcorantes naturales (preferiblemente ecológicos)

- Dátiles Medjool
- Fruta (como manzanas frescas)
- Lo han guo
- Melazas de caña de azúcar
- Miel cruda
- Sirope de arce de grado B
- Stevia
- Xilitol o eritritol (véase advertencias para estos edulcorantes que pueden causar síntomas digestivos)

Frutos secos y semillas (ecológicos y crudos, sin tostar ni salar): la mayoría son estupendos, pero quizás conviene evitar los cacahuets, anacardos y pistachos debido a la contaminación por moho.

Frutos secos y mantequillas de semillas: busca mantequillas de frutos secos y de semillas crudas y lee bien las etiquetas a fin de evitar los aditivos no deseados (algunos fabricantes, como Better Than Roasted, han puesto los frutos secos y las semillas en remojo o los han germinado para que sean más digestivos).

Cereales sin gluten (preferiblemente ecológicos): el amaranto, el trigo sarraceno, el mijo y la quinua (y si tomas arroz, te recomendamos el Organic California White Basmati de la marca Lundberg porque se ha comprobado que tiene menos arsénico que otras marcas).

Sal marina, especias y hierbas secas o molidas: busca hierbas y especias ecológicas y verdadera sal marina o sal del Himalaya, y compra canela de Ceilán en vez de canela cassia.

• •

* Término acuñado por el granjero, orador y escritor Joel Salatin, para hacer referencia a un sistema que va más allá del cultivo orgánico o ecológico tradicional, cuya calidad se logra a través de la concienciación y el conocimiento basados en la verdadera salud y bienestar. (*N. de la T.*)

Capítulo 10

Recetas

Antes de que empecemos con las recetas, queremos recordarte que es muy importante la preparación adecuada de los cereales, las legumbres, los frutos secos y las semillas. Todos ellos contienen un antinutriente denominado ácido fítico, que aglutina minerales de nuestro organismo y puede provocar deficiencias de los mismos. Al poner en remojo los frutos secos se elimina el ácido fítico y son más fáciles de digerir, lo mismo sucede con las semillas, cereales y legumbres.

Cómo poner en remojo los frutos secos y las semillas

- Pon los frutos secos o semillas en un bol de acero inoxidable o de vidrio.
(*Nota:* es aconsejable poner de 2 a 3 tazas de frutos secos o semillas en remojo para las recetas, mientras que para los tentempiés con 1 o 2 tazas es suficiente. Si quieres hacer más y congelarlos, pon hasta 6 tazas a remojar a la vez.)
- Echa suficiente agua para que queden cubiertos.
- Echa aproximadamente 1 cucharadita de sal marina por taza de frutos secos.
- Ponles una tapa si tienes (o cúbrelos con un plato) y déjalos en remojo de 8 a 12 horas. Puedes hacerlo antes de irte a la cama.
- Transcurridas de 8 a 12 horas, escurre el agua, aclara las semillas y los frutos secos y ponlos en la nevera (de 3 días a una semana) o en el congelador (se conservan hasta 2 meses).
- También puedes secarlos o tostarlos: para secarlos, puedes ponerlos en el horno a la temperatura más baja y calentarlos hasta que se sequen. Si tienes un deshidratador de alimentos, ponlo a 46 °C y deshidrátalos de 2 a 5 horas o hasta que estén secos. En la nevera se conservan un par de semanas o varios meses en el congelador.

Cómo poner en remojo cereales y legumbres

- Pon los cereales en un bol de acero inoxidable o de vidrio (sigue las mismas directrices en cuanto a las cantidades que hemos mencionado previamente para

los frutos secos y las semillas).

- Echa suficiente agua para que queden cubiertos.
- Añade 1 cucharada sopera de vinagre de sidra de manzana y remuévelo en el agua.
- Cúbrellos con una tapa o con un plato y déjalos en remojo de 8 a 12 horas en el caso de los cereales y de 12 a 24 horas para las legumbres.
- Transcurrido el tiempo, escurre o aclara los cereales o las legumbres.
- Puedes guardar los cereales o legumbres en la nevera durante unos días antes de cocinarlos, o bien guardarlos en el congelador hasta un mes antes de hacerlos.

Verduras

Acompañamientos de verduras sencillos

Los acompañamientos de verduras al vapor, hervidas o salteadas son fáciles de preparar y normalmente se suelen hacer en 10 minutos o menos. Aquí te explicamos cómo:

— Elige las verduras que vayas a hacer. Puedes emplear casi cualquier verdura, pero hay algunas opciones divertidas:

- Espárragos (corta la parte más gruesa del final y resérvala para un caldo de verduras)
- Bok choy
- Brécol o grelos
- Coles de Bruselas
- Zanahorias
- Coliflor
- Apionabo
- Berzas
- Judías verdes
- Col rizada
- Acelga larga
- Nabos
- Calabacines amarillos
- Calabacines

— Lava y prepara las verduras. ¡Recuerda guardar las partes que no usas para tu caldo de carne y huesos o de verduras!

— Piensa cómo quieres servir las:

- *En rodajas, dados o cortadas en trocitos*: puedes cortarlas en rodajas a mano o utilizar un robot de cocina. Si quieres preparar las verduras en rodajas o en juliana, el robot lo hace en cuestión de segundos si tienes los accesorios correctos (el disco de rejilla alargada corta en rodajas, el de los agujeritos lo hace en juliana). Las cuchillas fijas cortarán burdamente las verduras si accionas el botón de pulsado unas cuantas veces de manera intermitente, o las cortarán muy finas según el tiempo que lo mantengas pulsado.
- *Chafadas o batidas*: si quieres hacer una pasta o prefieres batir las verduras para darles la consistencia de un puré de patatas, córtalas primero (en trozos grandes), hiérvelas o hazlas al vapor; luego escurre el agua y deja como $\frac{1}{3}$ del agua de la cocción para que se puedan batir. Echa sal marina, pimienta y las hierbas o especias que te gusten, viértelo todo en la batidora de vaso o en el robot y haz un puré utilizando las cuchillas. Otra opción es usar una batidora eléctrica de mano y batirlas en el mismo recipiente donde las has hecho: es rápido y sencillo. Si no tienes ninguno de estos instrumentos, puedes utilizar el utensilio de cocina manual, un prensapuré; sólo tienes que asegurarte de que las verduras se cuezan bien para que puedas utilizarlo.

— Instrucciones para cocinar:

- *Al vapor o hervidas*: pon de 2 a 4 tazas de verduras en 2 tazas de agua, echa $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta (y cualquier otra especia que vayas a usar). Hiérvelas o hazlas al vapor durante 5 minutos o hasta que estén hechas, tiernas o duras, a tu gusto. Escurre el agua, añade otra $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina y rocíalas con tu grasa o aceite ecológico favorito (véase capítulo 5, para más ideas).
- *Opción del salteado*: echa 2 cucharadas de grasa o aceite para cocina (como aceite de coco o grasa de origen animal como mantequilla cruda, ghee o nuestra favorita, grasa de pato) en una sartén y ponla a fuego lento. Añade $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y hierbas y especias al gusto para que se calienten durante un par de minutos. Permanece atenta a que no se te recaliente el aceite. Echa las verduras (véase la lista [aquí](#) para sacar ideas) y sube el fuego a temperatura media. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras estén a tu gusto, tiernas o duras. Sácalas del fuego y sírvelas.

— Prueba las verduras una vez cocinadas y añádeles sal marina y/o pimienta recién molida al gusto. Quizás te apetezca echarles un poco más de grasa saludable o aceite, una vez que estén hechas. A algunas personas les gusta

poner aceite de linaza, de oliva o algún otro aceite en la mesa para que cada cual se las aliñe a su gusto. El aceite de semillas de calabaza combina muy bien con las verduras cocidas y puede darle un toque de originalidad a la mesa.

— Aguza tu creatividad. La mayoría de las verduras combinan muy bien con el tomillo, la albahaca y el romero; también puedes utilizar una mezcla de cúrcuma, pimienta de Jamaica e hinojo en polvo ($\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ cucharaditas de cada). Si quieres añadir estas hierbas o especias, experimenta libremente y consulta el capítulo 6, para ver ¡las hierbas y las especias apropiadas para los temas de salud que quieras resolver!

•

Puré de zanahorias y verduras: una alternativa sin almidón para el puré de patatas

Tiempo de preparación: unos 20 minutos

Ésta es una de las mejores comidas nostálgicas,* ¡sustanciosa, cálida y deliciosamente saludable! Es tu alternativa sin almidón para el puré de patatas.

INGREDIENTES:

- 1 manojo de hojas de zanahoria (unas 2 tazas troceadas)
- 2 zanahorias medianas
- 1 paquete de espárragos
- ½ taza de cebolla troceada
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de hojas de romero secas
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de sal marina céltica
- 2 cucharaditas de citronella en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de coriandro en polvo

INSTRUCCIONES:

Pon a hervir 2 tazas de agua en una olla, echa las zanahorias y déjalas hervir 3 minutos. Añade las hojas de zanahoria y déjalas que hiervan 1 minuto, luego echa los espárragos y que hiervan otros 2 minutos o hasta que estén un poco tiernos.

Mientras están hirviendo las verduras, pon el aceite de coco, las cebollas y todas las especias, menos la sal, en un wok o en una sartén y caliéntalo todo a fuego medio. Saltea un poco las cebollas hasta que se vuelvan transparentes. Sácalas del fuego.

Saca la olla del fuego y escurre la mayor parte del agua (deja unos 2,5 centímetros al fondo), luego echa las zanahorias y verduras en el wok a fuego medio. Mezcla las verduras con las especias durante un par de minutos y sácalas del fuego.

Utiliza una batidora eléctrica de mano (o una batidora de vaso o robot de cocina de alta velocidad); bate un poco la mezcla si la prefieres con grumos o más rato si te gusta más tipo puré cremoso.

Sírvela encima de hojas de verdura crudas, con tus cereales favoritos, sola o con

pollo para que adquiriera un delicioso sabor a empanada de pollo (potpie.*)

Añádele sal marina o sal marina con hierbas Herbamare al gusto.

Puré de apionabo: una alternativa sin almidón al «Puré de patata»

Si sigues las directrices de compatibilidad de los alimentos (véase el capítulo 6, para más información) o estás comiendo menos almidones, te encantará esta alternativa al «puré de patata».

INGREDIENTES:

3 apionabos, pelados y en trozos grandes (unas 6 tazas troceados)

4 tazas de agua o caldo de verduras

1 cucharada de romero seco

1 cucharada de tomillo seco

½ cucharada de eneldo seco

2 cucharaditas de sal marina

2 cucharaditas de pimienta recién molida

Opcional: ½ taza de cebolla roja cortada en dados y 1 diente de ajo picado

Opcional: si vas a servir este plato con carne, saca ½ taza de jugo de la carne y añádeselo al futuro puré una vez que lo hayas escurrido

INSTRUCCIONES:

Pela y trocea el apionabo (vas a hervirlo, así que puedes cortarlo en trozos grandes, en mitades o en cuartos).

Paso opcional para darle más sabor: echa una cucharadita de aceite de coco, de mantequilla cruda o de grasa de la carne con la que vas a acompañar este plato, en una sartén y ponla a fuego lento para que se derrita lentamente. Añade todas las hierbas, especias y cebolla y diente de ajo opcionales. Saltéalo todo durante 3 minutos o hasta que las cebollas queden transparentes. Agrega 1 taza de agua a la sartén, mézclalo todo y échalo a la olla donde cocerás el apionabo.

Añade agua o caldo de carne y huesos a la olla y caliéntalo hasta que hierva. Echa todos los ingredientes y cuécelos hasta que el apionabo esté tierno; pínchalo con un cuchillo o un tenedor para comprobarlo.

Escurre todo el líquido menos ½ taza aproximadamente, guarda el caldo en un bol de acero inoxidable o de vidrio, ya que este nutritivo jugo te puede servir para otros guisos (¡especialmente si has usado caldo de carne y huesos!)

Haz un puré con lo que queda en la olla. Puedes hacerlo con un prensapuré, un

tenedor largo, o lo más fácil y lo más rápido, con una batidora eléctrica de mano, que podrás introducir en la olla sin tener que traspasar su contenido al vaso de la batidora; también puedes traspasar el contenido de la olla a una batidora de vaso o robot de cocina y batirlo hasta que quede bien triturado y suave, como un puré de patatas.

Sazónalo con más sal, pimienta o jugo de carne.

Sírvelo con carne, verduras o huevos, o bien como tentempié de comida nostálgica.

Puré terapéutico de espárragos de Louise

Raciones: aproximadamente 7 raciones de 60 gramos

¡Esta receta no sólo es deliciosa, sino también muy terapéutica! Es la receta que usó Louise como parte de su régimen alimentario durante su proceso de curación del cáncer que le diagnosticaron, y obtuvo excelentes resultados: ¡sus pensamientos y alimentos positivos dieron como fruto la disolución de su cáncer!

INGREDIENTES:

2 tazas de espárragos troceados

Aderezos opcionales:

1 cucharadita de sal marina

¼ de cucharadita de pimienta

1 cucharada de aceite de coco, mantequilla ecológica cruda o ghee

INSTRUCCIONES:

Pon una taza de agua a hervir en una olla (también puedes usar caldo de carne y huesos).

Corta la parte dura del espárrago (aproximadamente 1,5 centímetros de la base) y guárdala para hacer un caldo de carne y huesos o de verduras (véanse Los caldos de carne y huesos o de verduras favoritos de Louise en la sección de «Sopas»).

Hiérvelos o hazlos al vapor colocando una cesta de cocción al vapor en la olla, hasta que se ablanden (unos 5 minutos). Escurre el agua (guárdala si lo deseas y úsala para cocinar otra cosa, como cereales o más verduras; quizás también puedes añadirla al caldo de carne y huesos o de verduras).

Deja enfriar los espárragos y luego bátelos hasta lograr la textura de un puré de patatas. También puedes usar un prensapurés, un tenedor grande, una batidora eléctrica de mano, una batidora manual o un robot de cocina.

Sugerencias para servirlo: a Louise su médico le aconsejó que tomara tres raciones de 60 gramos de este puré de espárragos cada día. Ella se lo repartió en frascos de 60 gramos para llevárselos al trabajo, y fue una forma muy sencilla de incorporar el tratamiento en su rutina diaria. Es un puré de verduras que va bien para acompañar cualquier alimento o como tentempié por sí solo.

Comida nostálgica de raíces y verduras

Tiempo de preparación: unos 25 minutos

Esta receta es la receta nostálgica por excelencia: deliciosa, sustanciosa y alegra el espíritu. Si estás de bajón anímico, ¡este plato te levantará el ánimo!

INGREDIENTES:

- 10 patatas pequeñas rojas
- 1 puñado de berros (2-3 tazas)
- ¼ de taza de cebolla roja cortada en dados
- 2 raíces de bardana
- 2 cucharadas de ghee
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de hierbas provenzales o de sal marina con hierbas Herbamare (si no tienes Herbamare puedes usar sal marina)
- 1 cucharadita de coriando molido

INSTRUCCIONES:

Echa ¼ de taza de agua, 1 cucharadita de ghee, las hierbas provenzales y el resto de las hierbas en una olla. Déjalo cocer todo a fuego lento hasta que las cebollas estén hechas (se vuelvan transparentes). Añade 4 tazas más de agua y llévalo al punto de ebullición.

Mientras se está calentando el agua, pela la raíz de bardana con un cuchillo de mantequilla. Te recomendamos que dejes algunas tiras de piel, aunque saques la mayor parte. (La raíz de bardana es como un palo y lo mejor es cuando está duro, como una zanahoria. Si no la encuentras en tu tienda de productos naturales, puedes comprar raíz de bardana ecológica seca en: MountainRoseHerbs.com)

Corta en rodajas la raíz de bardana. Cuando el agua empiece a hervir, añade la raíz cortada y baja la temperatura a fuego lento. Cuece a fuego lento la bardana durante 5 minutos, luego añade las patatas y sigue cociéndolo todo a fuego lento.

Echa los berros en un robot de cocina y pulsa unas cuantas veces el botón para

picarlos con las cuchillas, de modo que queden trocitos pequeños de hojas y tallos. Ponlo aparte.

Cuando las patatas estén hechas (con un cuchillo, tenedor o una cuchara has de poder cortarlas fácilmente), añádeles los berros y hiérvelo todo 1 minuto más.

Escurre el agua y pasa los ingredientes a un bol de vidrio o de acero inoxidable. Añade ghee o aceite de coco y mézclalo todo bien.

Sugerencia para servir: sírvelo sobre un lecho de hojas de verdura un poco troceadas en el robot de cocina o cortadas con un cuchillo en trozos que quepan en la boca. Una idea es una ensalada troceada de lechuga de hoja roja, cilantro y cebollinos. Aderézalo con un poco de aceite de linaza y coloca las patatas encima de las verduras. Es un plato delicioso para otoño o invierno que le encantará a tu familia.

Estas patatas también son deliciosas con Crema cremosa de trigo sarraceno (véase la receta en este capítulo) sobre un lecho de verduras.

Judías verdes con puerros

INGREDIENTES:

- 2 tazas de judías verdes troceadas
- 1 calabacín amarillo en rodajas (2 tazas)
- ½ puerro en rodajas finas (unas 2 tazas)
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ¼ de cucharadita de Selina Naturally Portuguese Sea Salt (o cualquier otro tipo de sal marina)
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ⅛ de cucharadita de cayena molida

INSTRUCCIONES:

Pon una sartén a fuego lento y echa el aceite de coco para que se derrita. Echa los puerros y todas las hierbas y especias (salvo la sal marina) y caliéntalo todo a fuego lento para que vayan soltando su sabor y propiedades medicinales.

Añade las judías verdes y el calabacín, y saltéalos hasta que las verduras se reblandezcan. Puede que tengas que añadir más aceite o un poquito de agua si se seca lo que hay en la sartén mientras lo estás cocinando. Cuécelo todo a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que las judías verdes y el calabacín estén a tu gusto.

Saca las judías del fuego y sírvelas solas o con tu plato principal favorito; combinan bien con la carne, las aves o las recetas de cereales. Prueba aliñarlas con un poco de aceite de linaza, de aceite de oliva o de semillas de calabaza, ¡para realzar el sabor de estos deliciosos vegetales!

Potenciador de ánimo natural dulce y especiado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Raciones 2-4

Si tu serotonina o la hormona de la felicidad está baja, tu cuerpo puede tener antojo de comer algo dulce y alimentos con almidón (pan, bollos, cookies y similares). Para que el cerebro pueda fabricar serotonina necesita que tu cuerpo libere el aminoácido esencial triptófano. Sin embargo, puesto que hay otros aminoácidos que compiten por entrar en el cerebro, la única forma de liberar triptófano es tener insulina en la sangre. Esto significa que necesitas comer algo con almidón.

Por desgracia, la mayoría de las personas comen almidones no saludables, que pueden crear adicción, proliferación de candidas y, al final, bajón de azúcar en sangre (hipoglucemia). Por el contrario, puedes ayudar a tu cuerpo con un tentempié de almidón saludable para potenciar la serotonina sin llegar al bajón.

Esta deliciosa receta está diseñada como plato principal o como tentempié; ayuda a impulsar la serotonina con mayor rapidez que los cereales y no alimenta a las candidas. Si tienes un día de mucho estrés, puedes comer este plato con cereales o bien como tentempié de media tarde o de antes de ir a dormir.

Heather utilizó esta receta cuando estaba haciendo la transición a una alimentación más sana y fue una excelente forma de pasar del sabor de los alimentos envasados al sabor de los alimentos más naturales. ¡Tu paladar cambia cuando cambias de dieta y esta receta te ayudará a ir en la buena dirección!

INGREDIENTES:

- 4 patatas de piel roja cortadas en dados
- 4 zanahorias en rodajas
- ¼ de taza de cebolla cortada en dados
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal marina con hierbas Herbamare
- 2 cucharaditas de ghee

INSTRUCCIONES:

Pon una cucharadita de ghee en una olla. Añade las especias y la cebolla y saltéalo todo 1 minuto. Echa 1 ½ tazas de agua y, cuando empiece a hervir, agrega las patatas

y las zanahorias y hiérvelas hasta que estén blandas. Añade más ghee al final de la cocción.

Sírvelos con verduras cocidas como la receta de Judías verdes con puerros que hemos visto antes o con una mezcla de Ensalada de verduras variadas.

Berzas con calabaza violín

Tiempo de preparación: 55 minutos

Raciones: 4-6

Esta receta es tan deliciosa que disfrutarán con ella hasta las personas que no son muy amigas de los productos naturales. Este plato dulce y sabroso por naturaleza es perfecto para una comida o acompañamiento de día festivo y está especialmente indicado para temperaturas frías.

INGREDIENTES:

1 un puñado de berzas (unas 3-4 tazas troceadas)

1 calabaza violín

1 cucharada de aceite de coco

Sal de hierbas y sal marina con hierbas Herbamare y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

En primer lugar, haz cortes en la calabaza con un cuchillo afilado de cocina para que pueda salir el calor mientras se hornea. A continuación, coloca la calabaza en una bandeja de Pyrex con dos dedos de agua aproximadamente y hornéala unos 40 minutos. Sabrás que está hecha cuando esté blanda y puedas hundir fácilmente el cuchillo.

Lava las berzas y ponlas en tu robot de cocina, dale unas cuantas veces al pulsador para trocearlas un poco. También puedes trocearlas con un cuchillo, cortarlas en tiras o en trozos que quepan en la boca.

Cuando la calabaza esté hecha, sácala del horno y déjala enfriar. Una vez fría, pon las tiras de berza en una cesta para cocer al vapor y colócala en una olla con 2 tazas de agua. Hazlas al vapor hasta que estén tiernas (tardarán unos 5-10 minutos).

Mientras se hacen las berzas, prepara la calabaza. Córdala por la mitad y sácale la carne con una cuchara, quitando las semillas.

Coloca las berzas al vapor y la calabaza en una olla con 1,5 centímetros de agua y ponla en la encimera a fuego lento. Acto seguido, échales el aceite de coco, la pimienta negra y el Herbamare o sal marina y calienta todo el plato durante unos 2-5 minutos.

Sirve caliente junto con otras verduras, algas o cereales. Echa Herbamare o sal

marina al gusto.

Las ensaladas

¡Las ensaladas son una maravillosa comida rápida de la que echar mano! Cuando Heather trabajaba en una empresa preparaba la ensalada y la guardaba en un bol grande de cristal con tapa hermética de plástico. De este modo, la tenía siempre lista para comer en la nevera. También preparaba ensaladas individuales para varios días, para llevárselas al trabajo durante la semana.

Aunque las ensaladas parecen una comida sana y fácil de preparar, algunas personas prefieren los alimentos cocinados, especialmente si tienen problemas digestivos o si hace frío. Muchas de las recetas de este libro están pensadas para añadir algún alimento templado encima de la ensalada. De esta manera se calienta un poco la ensalada y hace que sea más agradable para tu cuerpo. Si tienes prisa y has preparado carne, ave o cereal, pero no las verduras, prueba a poner tu plato templado encima de un lecho de lechuga para crear una comida más reconfortante en cualquier época del año.

Aquí tienes una fórmula general para hacer grandes ensaladas:

—¡Utiliza tu lechuga favorita y ve cambiando! Aquí tienes algunas opciones divertidas: lechuga romana, mezcla de lechugas y verduras, lechuga de hoja roja, lechuga de hoja verde y endivia.

—Añade de uno a tres de estos ingredientes: radicchio, zanahorias, judías verdes, guisantes de vaina blanca comestible, tirabeques, germinados (los de girasol, guisantes y trigo sarraceno son muy buenas opciones), microverduras,* puerros, cebollinos, perejil, cilantro, jícama, rábanos, cebollas o chalotas, calabacines amarillos y calabacines.

- Para darle color, algunas opciones excelentes son: radicchio, zanahorias o rábanos. También puedes adornarla con un poco de pimiento rojo o tomate (recuerda que los pimientos rojos y los tomates son solanáceas y que no sientan bien a todas las personas). La lechuga de colores siempre es una buena opción, como la de hoja roja, la mezcla de lechugas y las coloridas microverduras.

—Trocéala: Heather lo pone todo en el robot de cocina y pulsa cuatro o seis veces, así no tiene que hacerlo a mano con el cuchillo. Si no tienes un robot de cocina, corta las verduras según el tamaño que desees para tu ensalada. ¡No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo! A algunas personas les gusta cortar las verduras

artísticamente para hacer la ensalada, mientras que otras prefieren la rapidez.

—Ahora añade un aliño. Puede ser simple y consistir en tu aceite favorito, como aceite de cáñamo, de semillas de calabaza, de oliva virgen extra, de linaza o de nueces de macadamia. Y luego, le echas un chorrito de elementos ácidos para compensar el sabor del aceite. Puedes añadir *uno* de éstos: un chorrito de vinagre de sidra de manzana, 1 cucharada de verduras fermentadas crudas, 1 cucharadita de mostaza ecológica (hecha con vinagre de sidra de manzana en lugar de con vinagre blanco) o un chorrito de limón.

O puedes preparar este saludable aliño:

- 1 taza de tu aceite ecológico favorito (véanse opciones en la página anterior)
- $\frac{1}{3}$ de taza de vinagre de sidra de manzana
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- Mezcla todos los ingredientes, o bátelos con una batidora y obtendrás una deliciosa vinagreta.
- Para experimentar con distintos sabores, puedes utilizar toda tu creatividad: añade limón exprimido, unas gotas de Urban Moonshine Citrus Bitters, un poco de mostaza o algo de albahaca o tomillo secos para variar de sabor.

Batidos

Esta sección contiene unas cuantas versiones sencillas de batidos verdes que son fáciles de hacer y suaves para el sistema digestivo. También hemos incluido una opción de fruta que estamos seguros que hará que todos se aficionen a los batidos, incluso los niños.

Si te encantan los batidos, sé creativa con las verduras e ingredientes que usas: son una magnífica oportunidad para incorporar tus verduras favoritas, grasas saludables, y hierbas o especias medicinales a tu dieta. Algunas personas también añaden su proteína favorita en polvo o verduras en polvo, que es una buena forma de incluir más nutrientes en tu batido.

Gran batido verde

Tiempo de preparación: unos 10 minutos

Raciones: 2-4 personas (unas 4 tazas de batido)

Es probable que a la mayoría de las personas los batidos verdes no les parezcan muy apetitosos, y muy especialmente ¡a los niños que no están acostumbrados a tomar este tipo de preparados! Sin embargo, ésta es una forma suave de habituarse a los mismos, porque es apta para la mayoría de los paladares.

La manzana Granny Smith es una manzana verde que aporta la cantidad justa de dulce y que combina bien con las verduras desde la perspectiva de la compatibilidad de los alimentos, lo que significa que es fácil de digerir. Si tienes problemas intestinales y no quieres fatigar a tu sistema digestivo, el resto de las frutas son más indigestas cuando se combinan con las verduras. Las manzanas Granny Smith también son las que tienen más fitonutrientes de todas las demás clases de manzanas.

La canela es digestiva y un antiinflamatorio natural. Puedes tomarlo para desayunar o como tentempié, y con eso ¡te garantizas una buena dosis de verduras fáciles de digerir!

INGREDIENTES:

2 tazas de agua filtrada

2 tazas de lechuga de hoja roja o verde

1 manzana Granny Smith

4 zanahorias peladas

2 tallos grandes de apio

2 cucharadas de cilantro (fresco); si no tienes cilantro, pon perejil de hoja plana, microverduras, tus germinados favoritos o no pongas nada

1 cucharada de canela en polvo

Opcional: ¼-½ aguacate. Una grasa saludable es una buena forma de darle sabor y consistencia al batido; no obstante, si tienes problemas para digerir las grasas o algún trastorno digestivo, elimina el aguacate y haz una comida completa más tarde o toma un tentempié cuando tengas hambre

Opcional: añade una dosis de tus verduras en polvo favoritas, como Premier Greens de Premier Research Labs o hierba de trigo en polvo ecológica de [NOW*](#)

INSTRUCCIONES:

Sácale el corazón a la manzana, córtala en rodajas y mézclala con todos los ingredientes en tu batidora de alta velocidad. (Las batidoras Vitamix o Blendtec son excelentes para los batidos, pero también puedes usar cualquier otra batidora o una NutriBullet. Algunas batidoras no son de alta velocidad y puede que tengas que cortar las zanahorias, el apio y la manzana un poco más.)

Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una textura uniforme.

Sírvelo en vasos de cristal.

Sugerencias para servir: Echa de 4-6 gotas de Urban Moonshine Organic Citrus Bitters por taza de batido y mézclalo. Esto le dará un sabor agradable y hará que el batido sea más digestivo. Echa 2 gotas de stevia por taza de batido si quieres que sepa algo más dulce.

¡Recuerda que la digestión empieza en la boca! Para que tus jugos gástricos se pongan en movimiento, bébetelo lentamente y mastica tu batido.

Batido verde de bayas de saúco e hinojo para reforzar el sistema inmunitario

Tiempo de preparación: 5 minutos

Raciones: 4

¡Este batido es de color naranja intenso, muy nutritivo y dulce! La baya de saúco negra es una gran aliada del sistema inmunitario, ideal para mantener a raya a los resfriados y la gripe. Los cítricos amargos son deliciosos, son un festín ecológico que te ayudan a digerir mejor. Si no tienes ningún cítrico amargo, utiliza limón (véase más abajo).

El cardamomo y el hinojo son especias que favorecen mucho la digestión; este último, además, está especialmente indicado para la salud ocular. El fenogreco también es bueno para los ojos y estimula la oxitocina, ¡la hormona del amor y de las relaciones sociales que es la responsable de tu bienestar!

INGREDIENTES:

4 ramitas de apio

3 zanahorias grandes

2 tazas de lechuga roja

2 tazas de agua filtrada

1 cucharada de extracto de bayas de saúco negro o *sambucus*. (Busca uno que no tenga azúcar, como el de la marca Nature's Answer, que puedes comprar por Internet en: [Amazon.com](https://www.amazon.com) o en [iHerb.Com](https://www.iHerb.com). Es estupendo tenerlo a mano para la estación de los resfriados y las gripes.) Pon ½ manzana Granny Smith si no tienes extracto de bayas de saúco a mano, o pasa de este ingrediente

1 cucharadita de hinojo en polvo

1 cucharadita de fenogreco molido

½ cucharadita de cardamomo en polvo

stevia al gusto (aproximadamente de 4-6 gotas por vaso si te apetece que sea más dulce de lo que ya es este batido por sí mismo)

6 gotas de Urban Moonshine Organic Citrus Bitters (o ¼ o ½ limón recién exprimido)

Opcional: 1 cucharada de aceite de coco o de mantequilla de coco. (Una saludable fuente de grasa que es una forma excelente de darle consistencia al

batido y de que sacie más. Si te cuesta digerir las grasas, puede que prefieras probar el batido sin grasa y luego comer un tentempié o una comida formal a los 30 minutos o al cabo de 1 hora, cuando tengas hambre)

INSTRUCCIONES:

Echa todos los ingredientes, menos la stevia y los cítricos amargos, en una batidora y bátelo todo bien. Sírvelo en vasos.

Añade 6 gotas de cítricos amargos por vaso y mézclalo bien. Añade stevia al gusto.

Batido verde básico de verduras

INGREDIENTES:

½ pepino pequeño

½ taza de albahaca fresca

1 taza de cilantro (si no te gusta el cilantro, puedes sustituirlo por 1 taza de tu lechuga de hojas oscura favorita, como la romana, la de hoja roja o la de hoja verde)

½ aguacate

2 tazas de judías verdes frescas

5 tallos de cebollinos

½ taza de agua

½ taza de kéfir de coco verde, o si no tienes, simplemente le añades agua de coco verde o ½ taza más de agua y stevia al gusto

INSTRUCCIONES:

Lava las verduras y córtalas para preparar el batido.

Coloca todos los ingredientes en una batidora y mézclalos hasta lograr una consistencia suave. Añádele más agua si te gusta más líquido.

Sírvelo en vasos de cristal y ¡bébetelo a tu salud!

Batido dulce de proteína verde, plátano y arándano: batido ideal para principiantes

Raciones: 2 batidos grandes

Los batidos de frutas son una forma excelente de tomar este tipo de bebidas si todavía no estás preparada para un batido verde. También son estupendos para una persona que está empezando a habituarse a una alimentación más sana o para un amante de los batidos que prefiere algo más dulce. Una vez que te hayas acostumbrado a los batidos, ¡te recomendamos que experimentes con los batidos verdes para tomar más nutrientes!

Esta receta es con la que Heather inició a su esposo en los batidos. Es una bebida sencilla de preparar, rica en fitonutrientes y proteínas, y un festín dulce para quien la degusta.

INGREDIENTES:

1 plátano

1-1 ½ tazas de arándanos frescos o congelados (las cerezas también son una buena alternativa)

1 dosis de proteína en polvo de sabor natural (puedes comprarla en: Sunwarrior.com o en Amazon.com)

1 dosis de verduras en polvo. Usa tus verduras en polvo favoritas o bien prueba una de estas opciones ecológicas: Premier Greens de Premier Research Labs o hierba de trigo ecológica en polvo de NOW (la hierba del trigo es una verdura, no un cereal)

2-4 cucharadas de tu mantequilla de frutos secos o semillas favorita, tahini, mantequillas de girasol o de almendras, por ejemplo

2 tazas de leche de almendra ecológica, sin sabor ni azúcares añadidos (o hazla tú misma siguiendo la receta de la sección de «Tentempiés»), o pon 1-2 cucharadas más de mantequilla de frutos secos o semillas y 1-1 ½ tazas de agua

INSTRUCCIONES:

Pon todos los ingredientes en una batidora y bátelos bien.

¡Sírvelos en un vaso de cristal y a disfrutar!

Sopas

Cuando prepares algunas de estas sopas, hazlo con amor y gratitud o repite algunas afirmaciones. Cada vez que cocinas o trabajas con agua, la energía del amor y la gratitud pueden transformar la comida y tu salud.

Cuando te tomes la sopa, huele su deliciosa fragancia. Tómatela o bébetela con amor y con gratitud, y ¡siente cómo se transforma tu cuerpo para estar radiante de salud!

Sopa rápida y fácil de bok choy

Tiempo de preparación: 15 minutos

Raciones: 2-4

¡Es una sopa fácil de hacer y deliciosa! Si el día anterior te has pasado comiendo, es un alimento agradable y digestivo para tu sistema digestivo. Tenemos clientes que hacen el doble de lo que ponemos en la receta y comen sopa todo el día, si notan que necesitan una limpieza suave de su organismo.

INGREDIENTES:

- 2 bok choy baby (troceadas)
- 1 calabacín amarillo grande o 2 pequeños (en rodajas)
- 1 cucharadita de coriandro (molido)
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal marina céltica
- 2 cucharaditas de ghee
- 1 cucharadita de aceite de coco

INSTRUCCIONES:

Echa una cucharadita de ghee en una sartén. Añade las especias y saltéalas 1 minuto. Añade 2 tazas de agua y caliéntala hasta que hierva. Echa el bok choy y la sal marina y hazlo a fuego lento durante 3 minutos, luego añade el calabacín amarillo y déjalo cocer 2 minutos más.

Escurre la mayor parte del agua, pero deja poco más de 2 centímetros (½ taza). Utiliza una batidora eléctrica de mano o un robot de cocina para batir los ingredientes hasta que adquiera una consistencia homogénea. Con esto tendrás una sopa de consistencia media (no demasiado espesa ni demasiado aguada).

Al final de la cocción, añade un poco más de ghee y aceite de coco al gusto.

La deliciosa dulce sopa de calabacín y calabaza (¡Crock-Pot fácil!)

Tiempo de preparación: 25 minutos

Raciones: aproximadamente para 6 personas

Esta sopa tiene un dulzor sutil y delicioso natural, es estupenda para levantar el ánimo si te sientes estancada o tienes un bajón. El cardamomo, el hinojo y el comino favorecen la digestión y también ayudan a equilibrar y a restaurar el cuerpo y la mente. Sirve esta sopa a tu familia y a tus amistades y ¡seguro que repiten!

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de ghee o de mantequilla cruda
- 1 taza de cebollas cortadas en dados
- 4 tazas de calabaza violín cortada en dados
- 1 calabacín grande cortado en rodajas (aprox. 1 ½-2 tazas)
- 1 ½ cucharaditas de cardamomo en polvo
- 1 cucharadita de hinojo molido
- ¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
- ¼ de cucharadita de coriandro molido
- 2 cucharaditas de semillas de comino
- 2 cucharadas de jengibre fresco troceado

INSTRUCCIONES:

Saltea las cebollas junto con todas las especias (excepto el jengibre fresco) con ghee hasta que la cebolla quede transparente.

Echa la calabaza cortada, el jengibre y el calabacín cortados en un Crock-Pot y cúbrelos con agua. Necesitarás aproximadamente unas 6 tazas de agua, menos si la prefieres más espesa. A nosotras nos gustan las sopas espesas y sustanciosas, aunque ésta está muy buena un poco más clara. ¡Experimenta y descubre tus preferencias! Si no tienes una Crock-Pot, hazla en una olla grande para caldo (a fuego lento).

Añade las cebollas y especias a la mezcla y hazla a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda. Luego utiliza una batidora eléctrica de mano o un robot de cocina para batir la sopa hasta hacer un puré.

Añádele más mantequilla cruda o ghee y sal marina al gusto. Preferimos que cada

persona se ponga la cantidad de mantequilla y de sal marina a su gusto.

Sopa de la buena suerte

Tiempo de preparación: 20 minutos si ya has cocinado la calabaza violín; 1 hora si también tienes que hacerla

Raciones: 6-8

La madre de Heather tenía un truco para conseguir que sus hijas comieran pasta con espinacas cuando eran pequeñas: la llamaba «la pasta de la buena suerte». Era muy inteligente, sabía cómo engañar a Heather y a su hermana para que se comieran las verduras. El nombre de esta sopa puede que te ayude a ¡que tus hijos coman verduras! Es tan deliciosa, espesa y reconfortante, que seguro que les gustará.

INGREDIENTES:

- 3 tazas de bok choy troceado
- 2 tazas de puerros cortados en rodajitas
- 2 tazas de calabacines en rodajas
- 2 tazas de calabaza violín cocida
- 2 ½ cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 cucharaditas de sal marina céltica
- 1 ½ de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de coriandro molido
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Una pizca de hinojo, canela y jengibre en polvo

INSTRUCCIONES:

Si no habías hecho previamente la calabaza, hazle unos diez cortes con un cuchillo afilado y colócala en la bandeja del horno con unos 5 centímetros de agua y horneala durante 45 minutos a 180 °C. (Otra opción es dejarla haciéndose en tu Crock-Pot mientras estás fuera. Pon de 5-7 centímetros de agua en la Crock-Pot y echa la calabaza con los cortes, ajusta el temporizador en el tiempo mínimo. Haz la calabaza hasta que se ablande y puedas clavarle fácilmente un cuchillo hasta el centro.)

Pon 1 cucharada de aceite de coco en una olla a fuego lento. Añade todas las especias, menos la sal marina, y los puerros; saltea los puerros de 2 a 3 minutos.

Añade 2 tazas de agua a la olla. Cuando hierva el agua, añade el bok choy y los calabacines, baja el fuego y hazlos 3 minutos a fuego lento; añade la sal marina

durante la cocción. Sácalos del fuego y echa la calabaza.

Utiliza una batidora eléctrica de mano (o tu batidora de vaso o el accesorio de las cuchillas de tu robot de cocina), mezcla todos los ingredientes hasta que quede una sopa homogénea y suave. Añade el aceite de coco y vuelve a batirla para que se distribuya bien.

Sugerencias para servir: echar un chorrito de aceite de linaza en cada plato. ¡Echar el aceite al final realza el sabor!

Los caldos de carne y huesos o de verduras favoritos de Louise

El caldo de carne y huesos es una forma excelente de reforzar y curar tu tracto digestivo y de dar energía a tu cuerpo; es una fuente de vitaminas, minerales y proteínas fáciles de digerir. Si eres vegetariana, puedes omitir los huesos y sobras de carne y preparar un elixir curativo vegetal para ir bebiendo durante el día.

También puedes usar sólo huesos sin verduras, si lo prefieres. ¡Este caldo se puede tomar bebido o se puede usar para hacer algunas de las recetas de cereales, sopas u otras para darles más sabor!

Nota: reúne los ingredientes a tu propio ritmo.

Coge una bolsa de papel grande de la compra, ábrela y ponla en tu congelador.

En el transcurso de la semana o de varias semanas, ve llenándola de huesos y restos de carne. También puedes añadir restos de verduras, pieles de verduras y los tallos que no te comes. Por ejemplo: pieles de cebolla, pieles de zanahoria, pieles de ajo, restos de ensalada, parte final del tallo de los espárragos, troncos de col y vainas de guisantes.

Agrega 1 o 2 trozos de alga de unos 7 centímetros, como alga wakame o digitata, para añadir minerales.

Si no tienes suficiente carne y huesos para empezar a hacer un caldo, puedes ir a la tienda de productos naturales y comprar cuellos, patas, espaldas y alas de pollo (son partes del pollo de alto valor nutritivo y, además, son baratas). Otras opciones son cuello de cordero, huesos con tuétano o huesos de buey. Añádelos a tu bolsa.

Sigue incorporando restos de verduras, de carne y huesos en la bolsa del congelador hasta que se llene y puedas hacer el caldo.

Opción vegetariana: si eres vegetariana, elimina la carne y los huesos y usa sólo las verduras. Si estás empezando y todavía no tienes restos de verduras, te ofrecemos una solución rápida para hacer un caldo de verduras rico en nutrientes: empieza haciendo un caldo de algas; una vez hechas, separa las algas para agregarlas a otras comidas, como sopas, cereales o ensaladas (simplemente córtalas). Si haces esto, tienes suficiente con 1-3 (15 centímetros) tiras de alga kombu, wakame, nori o kelp para 4 tazas de agua.

Pon todo el contenido de la bolsa del congelador en una olla de acero inoxidable. ¡Puedes usar la Crock-Pot para que te resulte todavía más fácil!

Echa suficiente agua para que cubra los huesos, la carne y las verduras. Agrega $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de sidra de manzana, para que los huesos suelten los minerales.

Añade sal marina y pimienta al gusto. Empieza con poca cantidad (como 1 cucharadita de cada) y pon más si te apetece cuando el caldo esté hecho.

Sube el fuego, tapa la olla y ponlo a hervir. En cuanto empiece a hervir, baja el fuego al mínimo y cuécelo toda la noche. Cuanto más tiempo esté haciéndose, más nutrientes extraerás de los huesos y de las verduras.

A la mañana siguiente cuela el caldo. No guardes nada de los restos de verdura, carne o huesos, simplemente exprímelos y conserva el líquido, que ahora será extraordinariamente nutritivo.

Pon el caldo en la nevera. Cuando se enfríe retira la capa de grasa que se habrá acumulado en la superficie.

Ahora tienes algo con que nutrir tu cuerpo. Toma 1 o 2 tazas al día: Louise se toma una por la mañana y otra antes de irse a dormir. También puedes usar el caldo para hacer sopas y estofados deliciosos, o para dar más sabor a las verduras y cereales. Para ello utilizarás el caldo como usas el agua al cocinar.

Para conservarlo más de 5 días: cualquier caldo que no vayas a usar en un plazo de 5 días, guárdalo en recipientes de litro en el congelador para tenerlos a mano cuando los necesites. También puedes guardar el caldo en recipientes más pequeños o incluso en cubiteras para personalizar el uso que quieras darle en tus comidas o recetas.

Pon una nueva bolsa para restos en el congelador y empieza de nuevo hasta hacer el siguiente caldo. ¡Tu cuerpo te agradecerá que sigas nutriéndolo de esta manera!

La sorprendente y deliciosa sopa de verduras de Joel

Tiempo de preparación: 25 minutos o 1 hora y 25 minutos si usas alga digitata kelp, por el tiempo que has de tenerla en remojo.

Raciones: 4-6

Es tan sorprendentemente deliciosa que gustará hasta a las personas que no les gustan las algas. Tiene mucho sabor y a la vez es suave, y es tan apetitosa como terapéutica y revitalizante. Las algas son muy buenas para la tiroides, que ayuda a crear energía en nuestro cuerpo. Si te gusta el huevo, échale uno a la sopa ¡así te gustará más aún!

INGREDIENTES:

1 litro de caldo de carne y huesos o puedes usar 1 litro de caldo de gallina campera ecológica de la marca Imagine (lee qué ingredientes contiene para asegurarte de que no tiene zumo de caña o azúcar, ¡pues a veces cambian los ingredientes!)

113 gramos de bacalao

2 huevos de gallina campera ecológicos

1 tazas de mezcla de sopa de verduras marinas (de TheSeaweedMan.com), o puedes utilizar alga kelp, digitata kelp, arame o wakame de tu tienda de productos naturales. (La digitata es muy rica en iodina, que es una buena opción si tienes el grupo sanguíneo 0, quieres protegerte de la radiación solar o quieres mejorar la salud de tu tiroides. Véase la nota de la página siguiente para saber más sobre cómo utilizar esta alga)

2 cucharadas de tamari sin trigo (o más según el gusto personal) o de vinagre de sidra

2 cucharadas de aceite de coco virgen ecológico

INSTRUCCIONES:

Echa el caldo en una olla y caliéntalo hasta que hierva; luego baja el fuego. Échale las algas y cuécelo de 15 a 20 minutos.

Añade el bacalao, el tamari y el aceite de coco y hazlo a fuego lento de 3 a 5 minutos (hasta que el pescado se escame o se rompa fácilmente).

Sácalo del fuego y echa los huevos. Se harán mientras se enfría la sopa (verás cómo van cambiando de color a medida que se van haciendo). Esto evita que los huevos se

hagan demasiado y sean más difíciles de digerir.

¡Sirvelo en los platos y a disfrutar!

Nota:

Si usas alga digitata kelp, córtala a trocitos y ponla en remojo 1 hora antes de añadirla a la sopa. Ponerla en remojo con antelación la reblandece. También puedes ponerla primero en remojo y luego pasarla por el robot de cocina para cortarla en trocitos con las cuchillas. Puedes añadirle el agua de haberla tenido en remojo a tu sopa o guardarla para otras recetas (sopas, cereales, etc.).

También puedes poner salmón o cualquier otro pescado blanco. Quizás prefieras menos tamari si le pones salmón, porque el salmón es más sabroso.

Sopa de col rizada y zanahoria

Tiempo de preparación: 25 minutos

Raciones: 4

Esta sopa tiene un sabor delicioso, suave pero sustancioso, ligeramente dulce y es ideal para todas las estaciones.

INGREDIENTES:

- 1 puñado de col rizada
- 2 tazas de agua (échale más o menos dependiendo de lo espesa que te guste la sopa: 2 tazas proporcionan un espesor medio, es decir, que no estará aguachinada)
- 2 zanahorias grandes troceadas
- ¼ de taza de cebolla troceada
- 1 ½ cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de sal marina céltica

INSTRUCCIONES:

Saltea la cebolla en ½ cucharada de aceite de coco hasta que la cebolla esté transparente. Luego agrega todos los ingredientes salvo el aceite de coco restante y la sal marina. Caliéntalo hasta que hierva y baja el fuego. Hazlo a fuego lento 15 minutos, y echa el resto del aceite de coco y la sal marina. Déjalo hervir otros 5 minutos y bate todos los ingredientes con la batidora eléctrica de mano o en tu robot de cocina o batidora de vaso. ¡Si te gusta el curry, añade 2 cucharaditas para darle más sabor!

¡Sírvelo caliente y disfruta! A algunas personas les gusta echarle la sal marina de hierbas Herbamare, ghee o aceite de coco a su plato de sopa.

Guiso de pavo o caldo de huesos

Este guiso recuerda al de la Noche de Acción de Gracias, pero ¡*mucho* menos complicado! Es una deliciosa comida nostálgica ideal para temperaturas frías o para cualquier momento en que te apetezca una comida revitalizante.

INGREDIENTES:

1 kilo de pavo. La carne oscura es una opción saludable y deliciosa; así pues, puedes usar la pechuga o una mezcla de pechuga y carne oscura (utiliza los huesos del pavo si quieres hacer un caldo de carne, huesos y verduras, véase las instrucciones en la página siguiente)

½ taza de cebolla roja cortada en dados

1 taza de puerros, cortados en rodajitas

4 dientes de ajo picados

1 taza de bok choy cortado fino

3 tazas de brécol fresco

1 cucharadita de tomillo

2 cucharaditas de albahaca

⅓ cucharadita de cardamomo en polvo

1 cucharadita de eneldo

1 cucharada de ghee

2 cucharaditas de Sarah's Sea Salt, Tuscan Blend. (Es una mezcla de sal marina y hierbas italianas, copos de tomate, piel de limón y romero que puedes comprar por Internet o en las tiendas de alimentos gourmet. Si no tienes esta deliciosa mezcla a mano, utiliza la mezcla de sal marina con algunas o todas estas especias para conseguir el mismo efecto. También puedes usar sólo sal marina)

3 tazas de agua

INSTRUCCIONES:

Saltea en una sartén la cebolla, los puerros, el ajo y las especias con el ghee, hasta que las cebollas estén transparentes (unos 5 minutos).

Echa 1 taza de agua a la sartén. Añade el pavo, tápalo, y hazlo a fuego lento 15 minutos, hasta que la parte exterior del pavo quede dorada. Esto crea el efecto de concentrado de sopa de caldo.

Mientras el pavo y las especias se están haciendo a fuego lento, pon a hervir 2 tazas

de agua en una olla de caldo. Echa el brécol y el bok choy al agua, y baja el fuego para que se haga a fuego lento. Añade el pavo y la mezcla de especias, déjalo a fuego lento de 15 a 20 minutos más, hasta que el pavo esté totalmente hecho.

Añádele la sal Sarah's Sea Salt unos 5 minutos después de haber añadido el pavo y la mezcla de especias al brécol y al bok choy.

Sírvelo caliente en platos de sopa o boles grandes.

Variaciones:

Para darle más color al brécol y al bok choy, echa 1 taza de zanahorias cortadas a rodajitas y/o 1 taza de col lombarda cortada.

Puedes convertirlo en una especie de caldo de carne y huesos utilizando los huesos del pavo con un poco de carne pegada a los mismos, en lugar de usar el pavo. Esto lo convertirá en una agradable sopa de pavo y verduras sabrosa y digestiva.

Para las personas que no tengan en cuenta la compatibilidad de los alimentos, este guiso estaría delicioso con patatas de piel roja (1 taza de patatas cortadas en dados). Sin embargo, desde la perspectiva de la compatibilidad alimentaria, te conviene más evitar combinar las verduras con almidón (o cualquier tipo de almidón, como los cereales) con la proteína animal.

Carne, aves y pescado

Hamburguesas rápidas y sencillas (¡sin panecillo!)

Olvídate de los restaurantes de comida rápida; puedes hacer hamburguesas sanas y rápidas en tu propia casa. Si no tenías ninguna comida programada, las hamburguesas de buey o de cordero alimentados ecológicamente o de pollo o pavo camperos son un gran recurso. A Louise le encanta comprar carne picada y preparar ella misma sus hamburguesas; luego las guarda en el congelador y las va sacando a medida que las va necesitando. Es una buena forma de asegurarte de que siempre tienes la opción de comer una hamburguesa, ¡aunque no tengas tiempo de ir a comprar!

¿Puedo cocinar una hamburguesa congelada? Sí puedes. Pon 1,5 centímetros de agua o de caldo de carne en la sartén y ponla a fuego lento. Pon la hamburguesa congelada y deja que se haga a fuego lento. Cuando esté casi descongelada, puedes añadirle alguna grasa saludable, como mantequilla cruda o seguir cociéndola en agua o caldo de carne. ¡El caldo de carne es estupendo para ensalzar el sabor de tu hamburguesa!

¿Qué pasa con el panecillo? Puesto que la mayoría de los panecillos están hechos de harina que es un poco indigesta, te recomendamos que te la comas sin pan. Pero te aconsejamos que en su lugar uses Pan de romero sin gluten y sin cereales (véase la receta más adelante) o la pongas encima de ensalada. Ambas opciones son más digestivas y compatibles.

Cómo preparar una buena hamburguesa de buey, pavo, pollo o cordero:

Con 450 gramos de carne picada salen de 4 a 6 hamburguesas. Dale forma de hamburguesa a tu carne.

Pon una sartén a fuego lento y añádele caldo de carne o grasa saludable para cocinar, como mantequilla cruda, ghee, grasa de pato (maravillosa para las hamburguesas de cordero), o sebo de buey y deja que se derrita.

Añade hierbas o especias al gusto. Algunas que combinan bien son, por ejemplo: ¼

de cucharadita de pimienta negra molida con $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cardamomo o hinojo. Calienta las hierbas y especias en el caldo de carne o aceite para que suelten sus propiedades medicinales.

Añade las hamburguesas y hazlas a fuego lento o medio, dales la vuelta cuando puedas levantarlas fácilmente de la sartén con una espátula. A medida que la carne se vaya haciendo, se encogerá y encorvará un poco. Cuando esté hecha, al tocarla con la espátula por el centro rebotará y estará firme.

Nosotras preferimos pinchar la carne o clavarle el borde de la espátula para ver si está hecha. Cuando lo está por fuera, pero todavía se ve un poco rosa por dentro (cruda), la sacamos del fuego y la servimos. Si te gusta un poco más hecha, déjala en el fuego hasta que esté a tu gusto. (Recuerda que la carne menos hecha es más fácil de digerir.) Te llevará de 5 a 10 minutos a fuego lento, que es la forma más saludable de cocinar la carne. Calcula más tiempo para los pasos extras si lo haces con una hamburguesa congelada.

Sírvela con verduras fermentadas, una ensalada y mostaza. (Busca mostaza hecha con vinagre de sidra en lugar de vinagre blanco. La marca Whole Foods 365 tiene una mostaza ecológica alemana hecha con vinagre de sidra de manzana y rábano picante que ¡está buenísima con las hamburguesas! Si no sabes comer hamburguesa sin pan, nuestro Pan de «centeno» sin gluten y sin cereal y nuestro Pan de romero sin gluten y sin cereales son excelentes alternativas. Combinan bien con la carne desde la perspectiva de la compatibilidad de los alimentos, y aunque no son un pan para sostener tu hamburguesa como lo haría un bocadillo, se pueden comer como acompañamiento o con cuchillo y tenedor.

Pargo rojo relleno al horno

Tiempo de preparación: unos 25 minutos para el relleno y unos 15-20 minutos para hacer el pescado.

Raciones: 8

Esta receta es una variación de otra muy popular de [Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com). Es ideal para una cena o comida especial, para cuando tengas más de tiempo para cocinar.

INGREDIENTES:

- 8 filetes de pargo rojo de 115 gramos
- 225 gramos de gambitas cocidas
- 2 tazas de setas maitake, reishi o shiitake frescas; si no puedes encontrar ninguna de nuestras setas medicinales preferidas, puedes usar champiñones comunes
- 1 taza de cebolla roja troceada
- 1 manojo de apio
- 1 manojo de berros
- 2 zanahorias grandes
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de ghee
- ¼ de taza de vinagre de vino o de sidra de manzana
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 ½ cucharaditas de tomillo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de sal marina de hierbas Herbamare (si no sueles tenerla en casa, usa sal marina corriente)
- ½ cucharadita de sal marina
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Para hacer el relleno: echa todas las verduras menos el ajo en el robot de cocina

(accesorio cuchillas), y bátelas hasta que estén troceadas muy finas. Déjalas a un lado. Ahora, echa el ghee y el aceite de coco, las especias (orégano, eneldo, tomillo y pimienta) en una sartén. Cuando el aceite de coco y el ghee se hayan derretido con las especias, añade el ajo fresco. Caliéntalo 3 minutos, luego echa las verduras, Herbamare, sal marina y vinagre. Toda esta mezcla debe estar a fuego lento durante 15 minutos. Sácala del fuego y déjala enfriar; una vez que se haya enfriado del todo, añade las gambitas cocidas y mézclalas bien.

Si haces el relleno con antelación, guarda la mezcla en la nevera hasta que vayas a hacer el pescado. Quizás te convenga preparar el relleno con un día de antelación o la noche antes, si vas a tener invitados. El reposo hace que se potencien más todos los sabores y reduce el tiempo de preparación el día que tienes comensales.

Opcional: marina el pargo durante 2 horas en 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 limón exprimido y 3 dientes de ajo picados.

Para hacer el pescado: coloca el pargo en una bandeja de horno en la que quepa bien. Añade una capa de relleno por encima. (Si te sobra relleno, puedes aclararlo con un poco de agua y hacer un guiso o una sopa estupendos.)

Hornéalo de 15 a 20 minutos o hasta que veas que el pescado se descama fácilmente.

Eglefino celestial

Tiempo de preparación: 15 minutos

Raciones: 2

INGREDIENTES:

250 gramos de eglefino salvaje

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de curry en polvo

½ cucharadita de tomillo

5 semillas de coriandro

Aceite de cáñamo

Herbamare

INSTRUCCIONES:

Echa 2 tazas de agua en una cazuela y el eglefino. Añade el curry, el aceite de coco, tomillo y semillas de coriandro. Pon la mezcla a fuego lento de 5 a 7 minutos, hasta que el pescado esté hecho.

Sírvelo sobre un lecho de lechugas variadas con ½ taza de verduras fermentadas para cada persona (nuestra mezcla de fermentadas para este plato es rábano daikon con jengibre). Aderézalo con aceite de cáñamo y Herbamare al gusto.

Si lo prefieres, puedes usar el caldo para hacer una sopa de verduras: saca el pescado y añádele alga digitata, alaria o mezcla de algas de Maine Seaweed (TheSeaweedMan.com). Esta empresa familiar tiene las algas marinas más puras que hemos encontrado en el mercado.

Deja que las algas se empapen del caldo mientras éste se enfría. Cuando quieras preparar o comer la sopa, ponla a fuego lento 5 minutos y añádele tus verduras favoritas, o simplemente disfruta de las algas y su caldo. También puedes echarle al final un poco de eglefino al caldo.

Espléndida ensalada de dorado

Tiempo de preparación: aproximadamente 25 minutos

Raciones: 4

Ésta es una deliciosa ensalada con una excelente combinación de dulce y picante.

INGREDIENTES:

- ½ kilo de dorado salvaje
- 1 taza de germinados de brécol (o microverduras)
- 1 brécol (o utiliza apionabo cortado en trozos)
- 1 corazón de lechuga romana
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 1 cebolla
- 1 rodajita de jengibre fresco
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de eneldo
- Aceite de nuez de macadamia (o aceite de linaza)
- ⅓ de taza de kimchi* o verduras fermentadas

INSTRUCCIONES:

Coloca el dorado en una bandeja de horno con unos 5 centímetros de agua. Añádele la cebolla cortada en rodajas, el jengibre en dados y el brécol recién cortado, espolvorea el eneldo y la albahaca. Tápallo y hornéalo a unos 180 °C durante 15 minutos.

Mientras se está haciendo el pescado, prepara la ensalada: prepara la lechuga romana, los germinados de brécol, el pepino cortado en rodajitas y el aguacate en cada plato.

Cuando esté hecho el pescado, córtalo en cuartos. Repártelos en cada plato junto con el brécol, jengibre y cebolla cocidos. Utiliza una espátula o una rasera para escurrir el líquido.

Agrégale ⅓ de taza de kimchi o de verduras fermentadas de col lombarda o zanahorias para dar color y equilibrar el plato con un sabor ácido.

Aliña la ensalada con aceite de nuez de macadamia. Añade Herbamare o sal marina

al gusto ¡y a disfrutar!

Pollo entero fácil para gente ocupada

Tiempo de preparación: 20 minutos de preparación, de 2 a 4 horas de cocción

Raciones: 6-8

El pollo campero ecológico que se ha alimentado de hierbas es un alimento muy nutritivo. Aunque los expertos en marketing intentarán hacerte creer que la pechuga de pollo blanca es la mejor, nuestros antepasados sabían que la carne oscura está cargada de importantes aminoácidos y nutrientes, así que ¡cómete *toda* la carne y ten por seguro que a tu cuerpo le gustarán tus cuidados!

Puedes hacer el pollo de una manera rápida, fácil y que te quedará jugoso: se acabó que se te pase el pollo en el horno, siempre con el miedo a que se te quemé. Si tienes poco tiempo o quieres cerciorarte de que salga tierno, ¡ésta es tu receta!

Si compras el pollo directamente al criador, uno que sea de tu plena confianza, que permita que las gallinas corran en libertad, coman lo que les corresponde por su naturaleza y que no les dé soja o ningún producto transgénico, te costará más barato y a la vez estarás fomentando la economía local.

INGREDIENTES:

1 pollo tomatero entero (de 1,8-2 kilos), preferiblemente criado en libertad y ecológicamente

½ taza de aceite de oliva virgen extra (¡el aceite de coco virgen también es muy adecuado!)

4 dientes de ajo, pelados y sin picar

2 cucharadas de romero seco

2 cucharadas de tomillo seco

2 cucharadas de albahaca seca

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

½ cucharadita de sal marina

½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Opcional: ½ taza de cebollas cortadas en rodajas o 1 taza de puerros cortados en rodajitas

INSTRUCCIONES:

Abre el pollo y saca los menudillos de su interior y córtale el cuello. Guárdalo todo en la nevera porque son muy nutritivos y ¡te servirán para otras recetas! Puedes usar

el cuello para hacer caldo de carne y huesos (véase la receta de El caldo de carne y huesos favorito de Louise en el capítulo anterior), y los menudillos para hacer un delicioso paté de carne (hay muchas recetas en Internet, especialmente si buscas por GAPS [síndrome del intestino y de la psicología] recetas de paté de carne ecológica).

Enjuaga el pollo con agua filtrada y ponlo en tu Crock-Pot. Échale 1 taza de agua al fondo, no te hará falta más. Algunas recetas de Crock-Pot te dicen que primero dora el pollo sin agua. Nosotras hemos descubierto que puedes pasar de dorar el pollo y añadirle un poco de agua al fondo y obtendrás mejores resultados. Si tienes tiempo de dorar el pollo primero y te gusta, ¡adelante! Nosotras hemos visto que no es necesario para que el pollo tenga más sabor y esté jugoso.

En un cuenco pequeño mezcla el aceite de oliva, romero, tomillo, albahaca, sal marina y pimienta. Sácale la piel desde el borde de la pechuga del pollo. Intenta presionar suavemente con tus dedos por debajo para hacer un agujero entre la carne y la piel. (Suele ser bastante fácil y no rompes o rompes muy poco la piel.) Ahora toma parte de la mezcla de aceite y hierbas en tu mano y frótala por la carne que se encuentra debajo de la piel. Nos gusta ponerla debajo de la piel porque impregna los sabores dentro de la carne; si no quieres hacer esto, puedes pincelar la mezcla por encima de la piel. Debería quedarte parte de la mezcla de aceite y hierbas, y si lo has hecho a nuestro estilo, ponla por encima de la piel o bien échala al agua de la Crock-Pot.

Añádele vinagre de sidra de manzana al agua que has puesto al fondo de tu Crock-Pot, prográmala para unas 4-8 horas. La Crock-Pot ajustará el calor correspondientemente para que se haga el pollo. Nuestro tiempo de cocción favorito son 4 horas, solemos poner el pollo a las ocho de la mañana y está listo para la hora de comer. Si trabajas fuera de casa puedes programarlo para 8 horas y dejar que se haga por la noche, así cuando te levantas tienes el pollo preparado y te puedes llevar un trozo para comerlo en el trabajo o bien puedes ponerlo todo en la olla, sacar el recipiente interior con todas las cosas y guardarlo en la nevera. A la mañana siguiente lo sacas, y programas la olla para 8 horas, ¡así tendrás el pollo listo para la cena! La Crock-Pot se pondrá automáticamente en modo «warm» para mantener la temperatura cuando la comida ya esté hecha; si no vas a estar en casa al cabo de 8 horas, tendrás la comida caliente cuando llegues.

Si no tienes una Crock-Pot, puedes hacerlo en el horno: pon el pollo en una fuente de horno o de Pyrex grande y bastante alta. Pon agua en la bandeja o cacerola de horno. Precalienta el horno a 180 °C y hornea el pollo hasta que el termómetro para la carne

marque 75 °C (debería tardar de 1 a 2 horas). Puedes prepararlo la noche antes para tener el pollo listo para la comida o la cena del día siguiente. Coge una o las dos patas y llévatelas al trabajo; puede ser una comida o tentempié estupendo. Llévate también mezcla de lechugas, aguacate y un poco de aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana; ponlos en sus recipientes para llevar y ya lo tienes todo listo para salir.

Consejos para servirlo: sírvelo con zanahorias y brécol al vapor. Si quieres puedes poner el brécol en la Crock-Pot con el pollo, así no tienes que cocinarlo aparte, y lo tendrás todo hecho de una vez. ¿Te parece fácil? Ponle algunas zanahorias para darle color.

Sencillo guiso de jarretes de cordero en Crock-Pot

Este plato es muy fácil de preparar y sale un cordero extraordinariamente tierno. Puedes hacerlo por la noche o por la mañana para que esté caliente y listo para la hora de comer o de cenar. Además, tiene el beneficio añadido de que te saldrá un delicioso caldo de huesos de cordero que podrás tomar más tarde o guardarlo para otras recetas.

INGREDIENTES:

- 4 jarretes de cordero
- 4 tazas de agua filtrada
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharadas de albahaca seca
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida

INSTRUCCIONES:

Echa todos los ingredientes en la Crock-Pot. (Si no tienes una olla Crock-Pot, puedes hacerlo en una cazuela para estofados o en una olla de hierro, a fuego lento.)

Calcula para cuándo quieres tus jarretes de cordero: si es por la mañana y quieres que estén hechos para el mediodía, programa tu Crock-Pot a temperatura alta o media-alta, o con la programación de 4 horas. (Lee las instrucciones de tu Crock-Pot para ver los tiempos, si tienes una de 4-6-8-10 horas, la programación de 4 horas te prepara los jarretes para el mediodía, al punto de que están tan tiernos que se sale la carne del hueso.) Si es por la noche y quieres tener el cordero listo para llevártelo al trabajo por la mañana, o si es por la mañana y quieres que esté listo para la cena, ponlo en la programación más lenta, la de 8-10 horas, dependiendo de cuándo necesites que estén listos.

¡Y ya está!

Sírvelo con verduras al vapor o salteadas y tendrás un plato delicioso y fácil. ¡Recuerda guardar el caldo para bebértelo o para otras recetas!

Guiso completo de tira de asado en Crock-Pot

Tiempo de preparación: 20 minutos para preparar los ingredientes y de 8 a 10 horas de cocción en Crock-Pot

Raciones: 6

Si quieres preparar una cena especial o una fiesta por la noche y no vas muy bien de tiempo, ¡éste es un plato único perfecto que le encantará a tu familia o a tus invitados! La mayoría de las tiras de asado que se sirven en los restaurantes tienen mucha salsa e incluso pueden resultar pesadas. Esta tira de asado es diferente: ¡de sabor limpio, sencilla de hacer, supertierna y deliciosa!

INGREDIENTES:

- 2 kilos de tira de asado
- 5 tazas de coles de Bruselas
- 4 zanahorias grandes
- 1 manojo de apio (8 tallos aprox.)
- 2 puerros (unas 2 tazas troceados)
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 4 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharadita de albahaca
- 2 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharaditas de sal marina
- 2 cucharaditas de hinojo molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 tazas de caldo de carne y huesos o agua filtrada, si no tienes caldo
- 2 tazas de vino tinto

INSTRUCCIONES:

Primer paso opcional: pon el aceite de coco en una sartén a fuego lento hasta que se derrita. Echa las hierbas y las especias y caliéntalas 2 minutos para que suelten su sabor y propiedades medicinales. No es necesario que dore la tira de asado, pero si

quieres hazlo para que tenga más sabor, ponla en la sartén y dórala por arriba y por abajo, y luego ponla en la Crock-Pot. Echa aproximadamente 1 taza de caldo de carne o agua en la sartén y caliéntalo 2 minutos, luego echa el líquido y las especias en la Crock-Pot. Esto realzará el sabor del plato.

Corta las zanahorias, el apio y los puerros en rodajas (para que esto sea rápido y sencillo, utiliza el disco de cortar en rodajas de tu robot de cocina, si es que tienes uno). Las coles de Bruselas puedes cortarlas o dejarlas enteras.

Coloca todos los ingredientes en la Crock-Pot. (Si no tienes Crock-Pot, puedes hacerlo en una cazuela para estofados o en una olla de hierro, a fuego lento.)

Programa tu Crock-Pot a la temperatura más baja o para 8 horas de cocción. Si la programas a 10 horas te quedará una deliciosa y tierna tira de asado.

Cereales, pilafs, panes, gofres y crepes (sin gluten)

Trigo sarraceno con canela

Raciones: 4 (adáptala según el número de personas)

Es un delicioso desayuno dulce que se puede tomar con una sopa de verduras o un batido. (Pon en remojo el preparado de crema de trigo sarraceno o el trigo sarraceno partido crudo la noche antes [véanse las instrucciones para poner en remojo los cereales, frutos secos, semillas y legumbres al principio de este capítulo].)

INGREDIENTES:

2 tazas de preparado de crema de trigo sarraceno o de trigo sarraceno partido

1 taza de agua

1 cucharada de canela

½ cucharadita de sal marina

1 cucharada de ghee o de mantequilla cruda

Si lo quieres dulce añádele stevia, miel o sirope de arce al gusto.

INSTRUCCIONES:

Pon agua a hervir. Échale el preparado de crema de trigo sarraceno o el trigo partido; cuando empiece a hervir, baja el fuego y ponlo al mínimo.

Échale la canela y la sal marina y remueve el grano. Cuécelo a fuego lento unos 10 minutos (15 si es el grano partido) o hasta que el agua se haya absorbido. Si te parece que necesita más agua, simplemente añádele ¼ o ½ taza más hasta que esté hecho. Agrégale ghee o mantequilla cruda.

Echa stevia, miel o sirope de arce al gusto (opcional); cada persona puede añadir lo que desee en su ración.

Crema cremosa de trigo sarraceno

Tiempo de preparación: 8 a 10 horas para poner en remojo el trigo (o ponerlo en remojo durante la noche; véanse las instrucciones al inicio de este capítulo) y 15 minutos de preparación.

Esto es una versión más sabrosa de la crema de trigo sarraceno que se convierte en una comida nostálgica para cualquier hora del día.

INGREDIENTES:

2 tazas de preparado de crema de trigo sarraceno previamente remojado

½ cucharada de cúrcuma en polvo

¼ de cucharadita de semillas de coriandro

1 cucharadita de comino en polvo

½ cucharada de aceite de coco

½ cucharada de ghee o de mantequilla cruda

1 cucharadita de sal marina céltica

INSTRUCCIONES:

Después de haber puesto en remojo el preparado de crema de trigo sarraceno, de haberlo escurrido y aclarado, sigue las instrucciones del paquete para cocinarlo. Añade todas las especias. Justo antes de que se acabe de absorber toda el agua, echa el ghee y el aceite de coco.

Sírvelo con verduras cocidas o con ensalada. Échale sal marina céltica o Herbamare al gusto.

Quinoa suave con calabaza cidra

La calabaza cidra técnicamente es una fruta, un fruto de color verde con forma de pera que pertenece a la familia de las calabazas y sabe medio a patata y medio a pepino. Es un sabor delicioso y delicado. Puedes sustituirla por cualquier otro tipo de calabaza si no la encuentras en tu supermercado de productos naturales.

Te recomendamos que pongas la quinoa en remojo la noche antes de hacer este plato (ponla en remojo de 8 a 12 horas y sigue las instrucciones que hemos dado al principio de este capítulo). Esta receta necesita tan sólo 10 minutos de preparación y de 15 a 20 minutos de cocción a fuego lento.

INGREDIENTES:

2 tazas de quinoa previamente remojada

2 calabazas cidra (si no encuentras esta calabaza en tu tienda habitual, utiliza otro tipo de calabaza)

2 tazas de agua

1 cucharada de tomillo

1 cucharada de albahaca

2 cucharaditas de hinojo molido

1 cucharadita de coriandro molido

2 cucharaditas de Herbamare o sal céltica

¼ taza de ghee

½ taza de cebolla roja

INSTRUCCIONES:

Echa 1 cucharadita de ghee en una olla y añade todas las especias (excepto la sal marina o Herbamare) y las cebollas. Saltéalo y remuévelo todo hasta que la cebolla esté transparente.

Añade el agua y ponla a hervir. Añade la quinoa remojada y déjala hervir un poco, luego baja el fuego para que se haga a fuego lento. Echa la cidra y cuécelo todo a fuego lento hasta que la quinoa esté transparente, añade la sal marina o Herbamare justo antes de que se acabe de hacer.

Apaga el fuego cuando la quinoa esté transparente y acaba de echar el ghee.

Sugerencias para servir: éste es un delicioso plato de acompañamiento de verduras y de algas. Una de nuestras formas de servirlo favoritas es poner la quinoa sobre un

lecho de lechuga romana, con trozos de aguacate y un poco de aceite de oliva virgen extra por encima para realzar el sabor. Aderézalo a tu gusto con sal marina y pimienta negra recién molida.

Pilaf de quinua, brécol y puerros

Raciones: 4-6

Ésta es una receta deliciosa tanto fría como caliente. Nosotras la usamos como plato fuerte para días de viaje en coche o en avión, porque no es necesario calentarlo para que esté bueno. En los vuelos que no podemos llevar aceite de oliva ni ningún otro tipo de aceite, le añadimos más ghee para realzar su sabor y aportarle una grasa saludable. Aunque las comidas frías para largos días de viaje no siempre son apetecibles, este plato es realmente delicioso y ¡estarás deseando que llegue la hora de comer!

Recuerda que deberías poner la quinua en remojo la noche antes (de 8 a 12 horas y sigue las instrucciones que hemos dado al principio de este capítulo). Preparar esta receta lleva unos 10 minutos y otros 15 de cocción a fuego lento.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de quinua previamente remojada
- 1 cucharada de ghee
- ½ taza de puerros en rodajitas
- 1 taza de brécol cortado fino
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- Sal marina al gusto

INSTRUCCIONES:

Saltea los puerros con el ghee y el curry durante 3 minutos.

Echa 1 taza de agua y ponla a hervir. Cuando empiece a hervir, añade la quinua, el brécol, los puerros y el curry, y baja el fuego, cuécelo todo hasta que esté hecha la quinua. Tarda unos 15 minutos en cocerse; sabrás que la quinua está hecha porque se vuelve transparente y ya no tiene puntitos brillantes en el centro.

Añade ghee y sal marina al gusto.

Sugerencias para servir: cuando vayas de viaje, puedes poner la quinua sobre hojas de lechuga romana (la lechuga romana es muy consistente y en los viajes aguanta bien en una bolsa térmica de cierre hermético, aunque no tengas hielo para mantenerla fría en el avión).

Delicioso pan o pilaf de mijo

Raciones: 4-6

Este plato puede cocinarse como un pilaf o como una barra de «pan», sabe como a frutos secos y es muy reconfortante, especialmente durante los fríos meses de otoño e invierno.

Recuerda que lo mejor es poner el mijo en remojo la noche antes de preparar este plato (tenlo en remojo de 8 a 12 horas [véanse las instrucciones al principio de este capítulo]). La receta se prepara en unos 10 minutos y luego has de sumar de 15 a 20 minutos de cocción a fuego lento.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de mijo previamente remojado
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de raíz de bardana seca (puedes conseguir raíz de bardana seca en MountainRoseHerbs.com) o raíz de bardana fresca, cortada en dados
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de tomillo
- 2 cucharaditas de albahaca
- 2 cucharaditas de astrágalo en polvo
- 1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES:

Pon agua a hervir en una olla. Cuando empiece a hervir, echa el mijo remojado y cuécelo a fuego lento. Añade las especias, la sal marina, el astrágalo en polvo y la raíz de bardana; cuécelo a fuego lento hasta que el mijo esté totalmente hecho y el grano se vea transparente y esponjoso. Añade el aceite de coco y mézclalo bien.

Si te lo vas a comer como un pilaf de mijo, ya lo tienes listo para acompañar tus verduras favoritas.

Si lo haces a modo de pan, una vez hecho, déjalo reposar 15 minutos hasta que se enfríe. Cuando se haya enfriado, ponlo en un molde engrasado para hacer pan y hornéalo, precalienta el horno a 180 °C durante 15 minutos.

Sácalo del horno y déjalo enfriar. Corta el pan en rebanadas, aderézalo con un poco de aceite de coco, mantequilla cruda o ghee; si te apetece, sírvelo con ensalada y

verduras fermentadas o con una sopa de verdura.

Pilaf de mijo: Superestimulador de la tiroides

El alga noruega es un vegetal marino rico en vitaminas y minerales que se sabe que estimula la glándula tiroides y el metabolismo. El doctor Peter D'Adamo, experto en nutrición y grupo sanguíneo, dice que el alga noruega es especialmente eficaz para adelgazar en las personas del grupo O. Si sientes que te falta energía o tienes síntomas de hipotiroidismo, este plato puede darte «el empujoncito» que necesitas, ¡sobre todo en los fríos días de invierno!

Aunque el alga noruega se considera una de las variedades de algas estrictamente medicinales, este plato combina los ingredientes en su justa medida para lograr un sabor delicioso. (Puedes comprar el alga noruega en: TheSeaweedMan.com)

Recuerda que empezaremos poniendo el mijo en remojo la noche antes de preparar esta receta (remójalo de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). La receta se prepara en 10 minutos y necesita otros 15-20 minutos más de cocción a fuego lento.

Sigue las instrucciones de Delicioso pan de mijo [aquí](#), pero prepáralo como un pilaf (es decir, no lo hornees en el molde de pan). Luego añade el resto de los ingredientes que mencionamos a continuación.

INGREDIENTES:

- 6 tazas de guisantes germinados (germinados verdes; si no los encuentras en tu tienda, puedes usar 6 tazas de tirabeques o de guisante de vaina blanca)
- 6 zanahorias, lavadas y cortadas en rodajas
- 1 cebolla en dados
- 1 cucharada de curry en polvo
- ½ cucharada de aceite de coco
- ½ cucharadita de alga noruega por persona, puedes molerla en un molinillo de café (esto lo convertirá en un plato salado, ¡así que Pruébalo antes de añadirle sal!)

INSTRUCCIONES:

Pon dos dedos de agua en una olla, echa las zanahorias, cebollas y curry en polvo, cuécelo todo a fuego lento hasta que las zanahorias estén hechas.

Si utilizas tirabeques o guisantes de vaina blanca, en lugar de guisantes germinados, añádelos a los 5 minutos de cocción de las zanahorias y la cebolla.

Añade una pizca de sal marina y aceite de coco. Échale el mijo y déjalo un poco a fuego lento hasta que esté templado, sácalo del fuego.

Sugerencias para servir: pon 2 tazas de guisantes germinados en cada plato con una ensalada de mezcla de lechugas y aliñalo con aceite de cáñamo. Pon el pilaf de mijo sobre las verduras frescas. Espolvoréalo con el alga noruega.

¡A disfrutar!

Pan de romero sin gluten y sin cereales

Tiempo de preparación: 2 horas en total, 30 minutos para prepararlo, 1 ½ horas de cocción

Raciones: 2 generosos moldes de pan

¡Ésta es una receta muy versátil, sencilla y rápida de hacer pan que da excelentes resultados! Si no comer cereales hace que añores el pan, aquí tienes un gran sustituto.

Puedes hacer muchas cosas con esta receta básica: eliminar todas las hierbas y especias (romero, tomillo, hinojo en polvo y pimienta) y hacer un pan sencillo para bocadillos. O puedes hacer un pan dulce con canela, cardamomo y un poco de miel. Cuando tengas práctica con este pan, ¡podrás dejar fluir tu creatividad y hacerlo del sabor que te guste!

INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de coco
- ¾ de taza de harina de almendra
- ½ taza de linaza molida
- ¼ de taza de aceite de coco
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 6 huevos
- 1 cucharada de romero
- 1 ½ cucharaditas de tomillo
- 1 cucharadita de hinojo en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Muele las hojitas de romero seco. Añade todos los ingredientes —incluidas las hierbas, el hinojo en polvo, la sal y la pimienta— en un robot de cocina y tritúralos hasta que estén bien mezclados y finos; si no tienes robot de cocina, puedes poner

todos los ingredientes en un bol y mezclarlos bien con una cuchara.

Ahora añade los ingredientes húmedos —aceite de coco, miel, vinagre de sidra de manzana y huevos— a los ingredientes secos y mézclalos bien; si quieres puedes probar la masa para ver qué te parece, pues el pan horneado tendrá un sabor muy parecido. Si tienes experiencia en la cocina o en repostería, quizás prefieras poner la cantidad de hierbas, sal o pimienta a tu gusto.

Coloca la masa en un molde para hacer pan y hornéala de 15 a 30 minutos, haz una comprobación de cocción a los 15 minutos. Cuando empieces a notar el olor a pan, abre el horno y comprueba si empieza a dorarse por encima y por los bordes. Este pan puede dorarse mucho antes de llegar a quemarse, pero si quieres un pan más jugoso, tendrás que sacarlo cuando empiece a dorarse o veas que se pone un poco marrón por los bordes. Clávale un cuchillo en el centro y si sale la hoja limpia es que ya está hecho. También puedes tocar con cuidado la parte superior del pan para ver si está firme pero todavía rebota un poco. Ésta es otra forma de comprobar si el pan está hecho. No tengas miedo de hacerle un corte, incluso de coger un pellizquito si es la primera vez que lo haces y ¡quieres asegurarte de que está hecho! Siempre puedes volver a ponerlo en el horno si necesita más tiempo.

Sugerencias para servirlo: sírvelo con mantequilla cruda, aceite de coco o tu mermelada favorita.

Pan de «centeno» sin gluten y sin cereales (vegano)

Tiempo de preparación: de 8 a 12 horas para poner las almendras y las semillas de lino en remojo, 3 horas más si quieres hacerte tu propia harina de almendras (omítelo si utilizas harina de almendra hecha), 15 minutos para hacer el pan y 20 minutos para hornearlo.

Raciones: 6-8

Esta receta es rápida y sencilla y se basa en la receta original del pan de centeno, pero ¡sin el gluten o los cereales! Este pan es muy completo y puede ser una comida por sí solo. También puedes cortarlo en rebanadas para untarlo con tu paté o crema favorita. Hasta puedes hacer bocadillos pequeños, pero no los rellenes demasiado.

¡Inventa formas de servir este pan! No tiene cereales, y si pones las almendras y las semillas de lino en remojo, el pan será más fácil de digerir.

Hemos hecho esta receta sin huevo —que sí suele ser un ingrediente en las típicas recetas de horno paleolíticas, para el síndrome del intestino (GAPS) o la anemia falciforme— porque queríamos dar una opción a las personas que tienen problemas para digerir estos alimentos o para las veganas. Creemos que si tienes problemas para digerir las recetas de horno típicas paleolíticas, para el síndrome del intestino y la psicología (GAPS) o anemia falciforme, con huevo, es porque los frutos secos o las semillas no se han puesto previamente en remojo o porque tienes problemas para digerir algunos alimentos FODMAPS. ¡Vale la pena indagar para ver si alguno de estos cambios te ayuda a que disfrutes de los panes!

¿Qué son los alimentos ricos en FODMAP? FODMAP son las siglas de «Fermentados, oligo-dimonosacáridos y polioles» eso incluye la fructosa, lactosa, fructanos, galactanos y polioles. Para algunas personas sensibles a los FODMAP, este tipo de alimentos (la lista es más larga) pueden crear síntomas digestivos: trigo, cebolla, ajo, miel, lácteos, xilitol, eritritol, aguacate e incluso la leche y la harina de coco. Las personas con síndrome de colon irritable se cree que son sensibles a los FODMAP.

INGREDIENTES:

1 taza de semillas de lino molidas. Puedes comprar linaza molida ecológica o emplear una mezcla de semillas de lino marrones y doradas, ponerlas en remojo y deshidratarlas, y luego molerlas hasta hacer una harina

$\frac{2}{3}$ de taza de harina de almendras

2/3 de taza de harina de coco
3/4 de taza de agua
4 cucharadas de semillas de alcaravea
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de miel
1 cucharada de melaza de caña de azúcar
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de sal marina
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Echa todos los ingredientes en un robot de cocina y tritúralos con las cuchillas hasta que estén bien molidos y mezclados. Si no tienes un robot de cocina, puedes poner todos los ingredientes en seco en un bol y mezclarlos bien con una cuchara.

Pon la mezcla en un molde para hacer pan y hornéala de 15 a 30 minutos. Recuerda que este pan no sube como lo hacen los panes con gluten (aunque pongas huevos, no sube demasiado). Así que rellena el molde hasta arriba si quieres un pan grande que puedas cortar en rebanadas para hacer bocadillos.

Comprueba el estado de la cocción a los 15 minutos. Cuando empieces a notar el olorcillo a pan hecho, es que ha llegado la hora de abrir el horno y observar si el pan está dorado por encima y por los lados. Este pan se puede dorar mucho antes de llegar a quemarse, pero si prefieres un pan más jugoso, tendrás que sacarlo del horno cuando empiece a adquirir ese color tostadito o lo veas un poco tostado por los bordes. Clávale un cuchillo en el centro y si sale limpio es que ya está hecho. También puedes tocarlo por encima y si está bastante firme pero rebota un poco es otro indicador de que ya está a punto. No tengas miedo de hacerle un corte al pan, incluso de coger un pellizquito si es la primera vez que lo haces y ¡quieres asegurarte de que está hecho! Siempre puedes volver a ponerlo en el horno si necesita algo más de tiempo.

Sugerencias para servirlo: sírvelo con mantequilla cruda, aceite de coco o tu mermelada de fruta favorita (¡sin azúcar añadido!) También puedes servirlo como aperitivo cortado en trocitos con paté o incluso puedes hacer minibocadillos. Además, puedes hacer esta receta de pan en moldes de silicona con forma de

corazón y ¡serán un delicioso y rápido tentempié!

Gofres o crepes sin gluten y sin cereales

Tiempo de preparación: 10 minutos

Raciones: 6-10 crepes o gofres, según el tamaño

¿A quién no le gustan las crepes o los gofres? Si no tomas gluten o haces una dieta paleolítica, o dietas curativas como la del GAPS o la anemia falciforme, ¡no desesperes porque podrás comer nuestro desayuno y festín favorito! (Si haces una dieta FODMAP y tienes sensibilidad a la harina de coco, sustitúyela por harina de almendra.)

Las crepes o los gofres son deliciosos y le encantarán a tu paladar. Esta receta será del agrado de pequeños y grandes. Aunque no serán tan esponjosos como las crepes o los gofres tradicionales, se parecen bastante. Las especias sirven para ayudar a equilibrar esta receta y para que tu cuerpo se sienta más saciado después de haber comido dos o tres.

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite de coco (también puedes usar mantequilla o ghee)
- 3 cucharadas de leche de coco (véase la receta para hacer leche de coco fácilmente)
- 2 cucharadas de harina de coco (puedes usar harina de almendra, si lo prefieres)
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de cardamomo en polvo
- 1 cucharadita de miel o 3 dátiles
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES:

Estas crepes o gofres se pueden hacer en la cocina o en el horno. Si los haces en el horno, precaliéntalo a 180 °C.

Si usas dátiles en lugar de miel, puedes mezclar todos los ingredientes en tu robot de cocina con las cuchillas. Bate primero los dátiles, la leche y el aceite de coco, y los huevos. Luego puedes ponerlo en un bol, y echa el resto de los ingredientes en tu robot y bátelos bien.

Si no tienes robot de cocina, te será más fácil usar miel. Derrite la miel y el aceite de

coco en un recipiente a fuego lento para que se licuen y te sea más fácil trabajar con ellos.

Usa un bol grande para echar los huevos, la leche de coco, la miel y el aceite de coco, bátelo bien con una varilla manual. Añade el resto de los ingredientes y mézclalos bien.

Ahora puedes elegir: crepes o gofres. Las crepes son más fáciles de hacer y basta con colocarlas encima de una sartén grande caliente (con mantequilla, ghee o aceite de coco derretido para evitar que se peguen) o bien sobre una bandeja para hacer galletas, previamente engrasada, y los pones en el horno. Para las gofres, a Heather le gusta usar moldes de gofres de silicona, que puedes comprar en [Amazon.com](https://www.amazon.com). Ella hace un par de bandejas de acero inoxidable de las que se usan para hacer galletas, pone los gofres encima (porque los moldes de silicona son flexibles) y los deja en el horno de 5 a 10 minutos.

Las crepes o los gofres están hechos cuando adquieren un color dorado.

Truco para las crepes: si las haces en la encimera para cocinar, el momento para darles la vuelta es cuando ves unas burbujitas en la masa o notas que no se enganchan en la espátula cuando la pasas por debajo. Lo mejor para darles la vuelta es una espátula de acero inoxidable.

Truco para los gofres: la mayoría de las planchas para hacer gofres tienen un revestimiento antiadherente que facilita su uso. Aunque las gofreras son divertidas y hacen el gofre algo más perfecto, puedes usar un molde de silicona si quieres evitar la exposición a materiales tóxicos.

Sugerencias para servir: estas crepes o estos gofres son deliciosos con sirope de arce, si tomas sirope de arce. Si no, utiliza miel, mantequilla cruda, aceite de coco o frutas. Bate fresas en tu robot de cocina, para sustituirlas por el sirope de arce (añádeles unos dátiles si quieres que estén realmente dulces). También están deliciosos con mantequilla de coco, naranja y canela (véase la receta de la página siguiente para el pan de jengibre).

Pan de jengibre sin gluten y sin cereales con mantequilla de coco, naranja y canela

Tiempo de preparación: 20 minutos

Raciones: 8-10 rebanadas

Éste es un pan ligeramente dulce, rápido y fácil de hacer, que es una estupenda alternativa a los típicos desayunos de emergencia, con magdalenas y donuts. Está cargado de proteínas y especias que estimulan la digestión y mejoran el estado de ánimo: ¡es una recompensa saludable y deliciosa para cualquier hora del día!

Este pan se puede comer solo o, si quieres que sea realmente delicioso, úntalo con mantequilla de coco, naranja y canela, y tendrás un postre exquisito que te recordará a tu pan de jengibre.

INGREDIENTES PARA EL PAN DE JENGIBRE:

- 6 dátiles ($\frac{1}{4}$ de taza aprox.) o utiliza $\frac{1}{4}$ de taza de miel o 2 plátanos machacados
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de coco ecológica
- 6 huevos
- 6 cucharadas de aceite de coco
- $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de fenogreco
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de sal marina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de clavo de olor
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre en polvo

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Engrasa el molde para el pan (preferiblemente de vidrio o de silicona) con aceite de coco virgen o mantequilla cruda ecológica.

Combina todos los ingredientes para el pan y mézclalos bien hasta que la harina de coco haya absorbido todos los líquidos. Si no tienes un robot de cocina o batidora

eléctrica de mano, procura no usar dátiles: mejor que emplees miel en este caso o plátanos machacados para endulzar. Si tienes un robot de cocina, pon todos los ingredientes y utiliza el accesorio de las cuchillas del robot.

Vierte la masa en el molde para el pan y hornéalo de 30 a 45 minutos. Revísalo pinchándolo periódicamente con un palillo o tenedor por el centro. Cuando el palillo o el tenedor salgan limpios, es que el pan ya está hecho. El pan se secará demasiado si lo dejas en el horno mucho tiempo; si quieres que esté más jugoso, sácalo un poco antes, a los 25-30 minutos. Presiona la parte superior del pan con el dedo; si lo notas bastante firme, es que ya está hecho. También puedes sacar el pan y cortarlo en rebanadas con un cuchillo afilado para ver si está a tu gusto.

Cuando esté hecho, sácalo del horno y déjalo enfriar antes de desmoldarlo. Una vez que se ha enfriado, córtalo en rebanadas y cómetelo tal cual o añádele tu complemento favorito, como aceite de coco, mantequilla ecológica o mantequilla de manzana.

INGREDIENTES PARA LA MANTEQUILLA DE COCO, NARANJA Y CANELA:

½ taza de aceite de coco (ecológico, no refinado/virgen)

¼ taza de dátiles

2 cucharadas de vainilla

2 cucharadas de zumo de naranja recién exprimida

1 cucharada de canela

½ cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES:

Echa todos los ingredientes en un robot de cocina, usa las cuchillas y bátelos hasta que estén totalmente mezclados.

Sugerencias para servir: junta el pan con esta mantequilla y disfruta! Está aún mejor si calientas un poco el pan antes de servirlo: pon las rebanadas que te vas a comer en el horno a temperatura mínima durante unos 5 minutos, luego sácalas del horno y úntalas con la mantequilla. Aderézalo con rodajas de naranja y hojas de menta.

Pan dulce de trigo sarraceno

Raciones: 8-10 rebanadas

Éste es un delicioso postre tipo pan. Es un poco dulce, sacia e incluso ha recibido la aprobación por parte de algunos niños que estaban haciendo la transición a una dieta saludable.

Recuerda que deberías poner el trigo sarraceno en remojo la noche antes de hacer esta receta (ponlo en remojo de 8 a 12 horas y comprueba las instrucciones del principio de este capítulo). Cuando el trigo ha estado en remojo requiere sólo 15 minutos de preparación y otros tantos de cocción.

INGREDIENTES:

3 tazas de preparado de crema de trigo sarraceno previamente remojado

Casi 1 taza de agua (añade más si lo necesitas)

1 cucharada de extracto de vainilla

1 cucharadita de sal marina

2 cucharadas de canela ecológica (échale más si te gusta mucho, tiene propiedades antifúngicas y es ideal para las personas a las que les gusta la canela en sus postres)

1 cucharada de ghee ecológico, aceite de coco virgen o mantequilla cruda

Opciones para endulzar: esta receta está igual de buena caliente o fría, así que añádele la cantidad de dulce que te plazca. Puedes probar la masa antes de hornearla, para asegurarte de que está a tu gusto y puedes añadirle más edulcorante si así lo deseas. Elige entre 35 gotas de extracto de stevia líquido (puedes poner la cantidad que se te antoje; si te gusta su sabor, deja de echarle stevia) o $\frac{1}{4}$ de taza de miel cruda.

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Engrasa el molde para el pan con ghee, aceite de coco o mantequilla cruda.

Prepara la crema de trigo sarraceno como si estuvieras haciendo unas gachas de avena en el horno, siguiendo las instrucciones del paquete. (Cuando pongas en remojo el trigo sarraceno, todavía quedará agua después de haberlo escurrido. No pasa nada, esta receta ya lo ha tenido en cuenta, reduciendo el agua para hacer las gachas.)

Añade todos los ingredientes y cuécelos a fuego lento hasta que el cereal esté hecho. Vierte el trigo sarraceno cocido en el molde de pan, asegúrate de que tiene, al menos, 2,5 centímetros de alto, porque luego no sube. Hornéalo 15 minutos. Sácalo y sírvelo caliente o frío. Guarda el resto en la nevera.

Cuanto más lo hagas, más se secará. Si te gusta seco, baja la temperatura del horno y déjalo más rato. También puedes sacarlo del molde, cortar los bordes y ponerlo en un deshidratador para que se seque.

Otra forma de prepararlo es como una coca salada, sacándole la canela y el dulce y añadiéndole tus hierbas y especias favoritas, y echándole sal o Herbamare. El pan salado como bocadillo o «tostada» con mantequilla o ghee está delicioso.

Pan dulce de quinua

Raciones: 8-10 rebanadas

Éste es un delicioso pan ideal para postre. Es un poco dulce y sacia.

Recuerda que tendrás que poner la quinua en remojo la noche antes de hacer esta receta (ponla en remojo de 8 a 12 horas y comprueba las instrucciones del principio de este capítulo). La preparación te llevará 15 minutos y de 15 a 20 minutos la cocción a fuego lento en la encimera.

INGREDIENTES:

3 tazas de copos de quinua previamente remojados

Casi 1 taza de agua (échale más si es necesario)

1 cucharada de extracto de vainilla

1 cucharadita de sal marina

2 cucharadas de canela ecológica (échale más si te gusta mucho, tiene propiedades antifúngicas y es ideal para las personas a las que les gusta la canela en sus postres)

1 cucharada de ghee ecológico

Opciones para endulzar: esta receta está igual de buena caliente o fría, así que añádele la cantidad de dulce que te plazca. Puedes probar los copos de quinua antes de ponerlos en el molde de pan, así puedes añadirle más edulcorante si lo deseas. Elige entre 35 gotas de extracto de stevia líquida (o puedes poner la cantidad que se te antoje; si te gusta su sabor, deja de echarle stevia) o ¼ de taza de miel cruda.

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 °C.

Engrasa el molde para el pan con ghee.

Prepara los copos de quinua como si fueras a hacer unas gachas en el horno, siguiendo las instrucciones del paquete. Prepara la crema de trigo sarraceno como si estuvieras haciendo unas gachas de avena en el horno, siguiendo las instrucciones del paquete. (Cuando pongas en remojo la quinua, todavía quedará agua después de haberla escurrido. No pasa nada, esta receta cuenta con ello, reduciendo el agua para hacer las gachas.)

Añade todos los ingredientes y cuécelos a fuego lento hasta que el cereal esté hecho.

Para preparar los copos de quinua como un pilaf en lugar de un pan: cuando esté cocido el cereal (no tarda más de un par de minutos), ¡está listo para servir!

Para hacer el pan: echa la quinua cocida en el molde para el pan, comprueba que la masa tenga al menos 2,5 centímetros porque luego no sube más. Hornéalo 15 minutos, sácalo y sírvelo caliente o frío. Guarda el resto en la nevera.

Cuanto más rato esté en el horno más se secará. Si te gusta seco, baja la temperatura del horno y déjalo más rato. También puedes sacarlo del molde, cortar los bordes y ponerlo en un deshidratador para que se seque.

Puedes prepararlo como coca salada sacándole la canela y el dulce, y añadiéndole tus hierbas y especias favoritas, y echándole sal o Herbamare. El pan salado como bocadillo o «tostada» con mantequilla o ghee está delicioso.

Tentempiés

Leches sencillas de semillas y frutos secos

Raciones: 4

Las leches de semillas o de frutos secos son una excelente alternativa a la leche de origen animal y se pueden beber solas, o bien utilizarlas con las recetas de este libro en batidos, postres o como espesantes de sopas. No incluimos leches de frutos secos en muchas recetas, pero sí incluimos la leche de almendras en el Batido dulce de proteína verde, plátano y arándano, porque queríamos darte la oportunidad de utilizar una alternativa saludable y económica a las leches de semillas y frutos secos que compras en las tiendas.

Con todos los diluyentes más que cuestionables —como los carragenanos, gomas y «aromas naturales» no identificados— comprar leches de frutos secos envasadas puede ser un tanto arriesgado. Pero ¡la buena noticia es que son muy fáciles de hacer! Es casi tan sencillo como poner en remojo los frutos secos. (Si quieres hacerte tu propia leche de coco, lee las instrucciones de la receta Helado de vainilla y especias casi al final de este capítulo.)

Recuerda que tendrás que poner los frutos secos o semillas en remojo (de 8 a 12 horas y sigue las instrucciones que hemos dado al principio de este capítulo). Preparar esta receta con los frutos secos y las semillas tras haber estado en remojo son 5 minutos.

INGREDIENTES:

3-4 tazas de agua filtrada (puedes empezar con 3 tazas y añadir más si quieres hacer la leche más líquida)

1 taza de frutos secos o semillas, elige tus favoritos; por ejemplo, semillas de cáñamo, de lino, de sésamo, de girasol, nueces, coquitos, almendras o avellanas.

Opcional: endulza con 1 cucharadita de miel, 1-2 dátiles o un poco de stevia, si lo prefieres.

Opcional: añade 1 cucharadita de extracto de vainilla si te apetece una leche de

frutos secos o de semillas con sabor a vainilla.

INSTRUCCIONES:

Echa todos los frutos secos o semillas en una batidora y agrégalas 3 tazas de agua y bátelos a velocidad máxima. Prueba la leche y decide si quieres licuarla echándole más agua o añadirle algún edulcorante o sabor.

Utiliza un recipiente de acero inoxidable o de vidrio para poner la leche colada, vierte el contenido de la batidora en un colador de malla fina.

Exprime la pulpa de los frutos secos o semillas apretando contra el colador para que acabe de soltar toda el agua. Puedes guardar la pulpa para las recetas de galletas saladas (véanse las recetas más adelante) o para las galletas dulces. Puedes agregar algunas hierbas, especias y sal marina a la pulpa y deshidratarla u hornearla para convertirla en un tentempié crujiente.

Esta leche se conserva hasta 4 días en la nevera en un recipiente hermético. Congélala si crees que no te la vas a acabar en ese tiempo.

Nueces y dátiles con especias

Raciones: 6-8

Heather creó este tentempié a raíz de un antojo, en una época en que estaba especialmente ocupada y necesitaba centrarse; sin embargo, estaba abierta a la creatividad. La comida es su forma de cuidarse para poder mantener la calma en los momentos de estrés. Y, por supuesto, cuando todo se acumula, ¿qué mejor que una receta rápida y fácil que te sacia y te centra a un mismo tiempo? ¡Esta receta lo consiguió!

Este tentempié está lleno de especias curativas que recuerdan a India y Marruecos. Las especias de esta receta se complementan perfectamente, y todas son antiinflamatorias. Si tienes síndrome premenstrual, dolor en las articulaciones o algún otro trastorno inflamatorio, ¡es el tentempié perfecto para ti!

La *cúrcuma* es un antiinflamatorio increíble si tienes artritis, hinchazón o inflamación cuando se acerca tu menstruación o si tienes algún otro síntoma autoinmune. Además, es estupenda para la piel y un remedio natural contra las arrugas. También te puede proteger de la radiación solar o de los rayos X.¹

El *hinojo* es otra especia que te puede ayudar a aliviar los dolores de la artritis. También ayuda a calmar los retortijones (sí, incluido el dolor menstrual) y los cólicos: es un gran digestivo y antiinflamatorio.²

El *jengibre* es otro gran antiinflamatorio que alivia la artritis, las náuseas, las náuseas del embarazo y las migrañas. También es increíble para la digestión.³

La *pimienta negra* fue considerada la «reina de las especias» en la Edad Media y con razón. La pimienta negra de India es particularmente rica en nutrientes que favorecen la digestión. Si tu motilidad gastrointestinal es lenta, la pimienta te ayudará a activarla. También es antiinflamatoria, como el resto de sus hermanas de esta receta. Y justamente el cambio hormonal que experimentan las mujeres días antes de sus menstruaciones puede predisponer al organismo a la inflamación, que suele ser la causa del síndrome premenstrual, de los dolores menstruales, de la hinchazón y otros síntomas menstruales.⁴

El dulzor de los dátiles de esta receta es suave y está bien compensado con las sabrosas especias. Es un tentempié que te ayudará a calmar tu antojo de dulce, a la vez que te estabiliza gracias al equilibrado sabor de las especias.

Recuerda que es mejor que pongas las nueces en remojo la noche antes de hacer esta receta (ponlas en remojo de 8 a 12 horas y sigue las instrucciones que hemos dado al principio de este capítulo). Hacer esta receta te llevará 5 minutos si has puesto las nueces en remojo y la puedes hacer con o sin robot de cocina.

INGREDIENTES:

2 tazas de nueces remojadas

4 dátiles Medjool. (Añádelos solo si te gusta el dulce con especias. Algunas personas prefieren sólo las nueces con las especias y no les gusta el dulzor añadido de los dátiles. Ésta es una receta flexible: puedes hacerla sin dátiles y tendrás un tentempié igualmente sabroso o bien incluirlos para darle un toque dulce. Para decidirte, primero puedes prepararlo sin dátiles y pruebas las nueces con especias con un trocito de dátil)

½ cucharadita de sal marina gris céltica

¼ de cucharadita de cúrcuma

¼ de cucharadita de hinojo molido

¼ de jengibre molido

¼ de pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES:

Añade las especias a las nueces remojadas y escurridas. Ahora puedes decidir si quieres trocear las nueces o comerlas enteras. Si no las troceas, adelante y corta los dátiles en trocitos con un cuchillo, muele las especias o ponlas en un robot de cocina (pula la tecla para moler con las cuchillas hasta que los dátiles estén un poco troceados; no tiene que ser un corte perfecto, sólo trozos más pequeños).

Si utilizas el robot de cocina con el accesorio de las cuchillas, puedes poner todos los ingredientes y mantener el botón pulsado hasta que obtengas la consistencia deseada. A nosotras nos gusta mantenerlo pulsado hasta conseguir casi una masa, así es más fácil de digerir. Hazlo como más te apetezca y te indique tu paladar.

¡Y ya está!

Sugerencias para servirlo: cómelo solo o pon una ración en un bol pequeño y tómatelo como tentempié para equilibrar tus niveles de azúcar en sangre, tu paladar y tu alma.

Galletas de tahini con hierbas

Raciones: 15-24 crackers, según el tamaño

Estas deliciosas galletas saladas encantarán a tus amistades, incluso aunque no les gusten demasiado los alimentos naturales. Las personas que procesen alimentos crudos y tengan un deshidratador pueden hacer esta receta cruda. Para las que no tienen deshidratador, pueden hacerla en el horno.

Si no sabes lo que es el tahini, se trata de una mantequilla de sésamo que muchas personas consumen como alternativa a la mantequilla de cacahuete. Puedes encontrarlo en tiendas de productos étnicos, en la zona de productos étnicos del supermercado o en tu tienda de productos naturales, donde están las mantequillas de frutos secos. También puedes comprar tahini ecológico crudo en Internet en distribuidores como [Amazon.com](https://www.amazon.com) o [iHerb.com](https://www.iHerb.com).

Te recomendamos que pongas los frutos secos en remojo la noche antes de hacer esta receta (ponla en remojo de 8 a 12 horas y sigue las instrucciones que hemos dado al principio de este capítulo). Para hacer esta receta necesitas tan sólo de 5 a 10 minutos de preparación con los frutos secos remojados.

INGREDIENTES:

- 1 taza de frutos secos previamente remojados: por ejemplo, almendras, nueces o nueces de macadamia
- ¼ de taza de aceite de coco virgen
- ¼ de taza de tahini crudo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de sal marina
- Herbamare o más sal marina al gusto

INSTRUCCIONES:

Pon los frutos secos remojados y escurridos en tu deshidratador a 46 °C de 2 a 4 horas o hasta que se sequen. También puedes ponerlos en una bandeja de horno para galletas y secarlos a temperatura mínima en el horno, donde se harán mucho más rápido, así que échales un vistazo a los 10 minutos y luego otra vez a los 15-20 minutos. Sácalos cuando estén secos.

Mezcla todos los ingredientes menos el Herbamare en el robot de cocina con el accesorio de las cuchillas. Pruébalos por si deseas añadirles más sal.

Pon 1 cucharada de la mezcla en cada espacio del molde de silicona para hacer galletas (como las cookies). Añade una pizca de Herbamare o sal marina encima de las galletas.

Colócalas en tu deshidratador a 46 °C de 24 a 48 horas o hasta que estén crujientes a tu gusto. Si no tienes un deshidratador de alimentos o prefieres hacerlas más rápido, ponlas en el horno a 90 °C (o a la temperatura más baja) hasta que queden crujientes o sácalas antes si las prefieres más blandas. Si las haces más blandas, enfríalas en la nevera para que se mantengan frescas y no pierdan su forma.

Se conservan hasta 2 semanas en la nevera y hasta 2 meses en el congelador.

Galletas saladas de albahaca y apio

Raciones: unas 24-30 galletas

Esta receta de galletas saladas tiene más verduras que frutos secos, lo que las hace más ligeras y equilibradas que las galletas crudas hechas en el deshidratador.

Recuerda que has de poner los frutos secos y las semillas de lino en remojo la noche antes de preparar esta receta (remójalos de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). Puedes mezclar los frutos secos en el mismo bol en que los pones en remojo, pero separa las semillas de lino. Cuando pones las semillas de lino en remojo, se crea un gel pegajoso y denso, que sirve para que la masa de las galletas adquiera consistencia. Si lo has puesto todo en remojo la noche anterior, esta receta se prepara en 30 minutos y luego otros 20 minutos más en el horno, o bien de 24 a 48 horas en el deshidratador de alimentos, si prefieres unas galletas crudas.

INGREDIENTES:

- 1 manojo de apio grande (unas 4-6 tazas, troceado)
- 2 tazas de albahaca fresca
- 1 taza de cebollinos frescos o de cebolleta
- 1 calabacín amarillo
- 1 taza de cualquiera de estos frutos secos: nueces, semillas de girasol, nueces de macadamia o nueces de Brasil (coquitos), previamente remojados
- 1 taza de almendras remojadas
- 1 taza de semillas de lino remojadas
- 3 cucharadas de jengibre fresco
- 2 cucharaditas de Herbamare
- ½ taza de agua

INSTRUCCIONES:

Mezcla todos los ingredientes en un robot de cocina con las cuchillas o en una batidora de alta potencia.

Engrasa un molde de silicona para hacer galletas con ghee o aceite de coco, reparte generosamente la mezcla en los diferentes espacios del molde (poco más de ½ centímetro de grosor).

Programa tu deshidratador a 42-46 °C y deshidrátalas de 24 a 48 horas o hasta que

las galletas estén totalmente secas. Si prefieres hacerlas más rápido o no tienes deshidratador, programa el horno a la temperatura más baja y haz las galletas hasta que estén secas y tengan la dureza que a ti te gusta. Esto puede que sólo tarde de 10 a 20 minutos, así que has de estar pendiente del horno o has de programar el reloj.

Para acelerar el proceso de deshidratación, puedes darles la vuelta a las galletas y sacarlas del molde de silicona. Si vas a hacer esto, espera hasta que las galletas estén casi secas y sea fácil sacarlas del molde de silicona. Si están demasiado húmedas se pegarán al molde.

Deliciosas verduras fermentadas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Raciones: 3 litros

¡Hacer tus propias verduras fermentadas es fácil y barato! Aquí tienes una forma estupenda de preparar comida cruda que mejora tu digestión y refuerza tu sistema inmunitario. Esta receta es para hacer verduras fermentadas con un sabor ligeramente agrídulce.

INGREDIENTES:

- 4 boniatos
- 1 col lombarda
- 1 taza de eneldo fresco
- ½ taza de alga kelp
- ½ taza de albahaca fresca
- ½ taza de cebolla roja
- 2 cucharadas de jengibre fresco
- 1 cucharadita de sal marina

Opcional: aunque no es necesario añadir probióticos, estos pueden reforzar las propiedades de las verduras fermentadas. Hay muchas opciones para añadir probióticos:

- Añade 85 gramos de kéfir de coco verde o algún líquido probiótico comprado en alguna tienda de productos naturales.
- Utiliza un paquete de iniciador de la fermentación en Body Ecology (que puedes conseguir en: BodyEcology.com).
- Añade 85 gramos de líquido de alguna fermentación anterior.
- Abre 2 cápsulas de probióticos o pon ½ cucharadita de probiótico en polvo.

INSTRUCCIONES:

Corta en tiras todas las verduras (menos el eneldo y la albahaca) en un robot (normalmente utilizarás el disco de agujeritos finos, que es el que hace el corte juliana). Pon las verduras en un bol grande de acero inoxidable.

Prepara tu salmuera: llena 1 taza de verduras, ponle sal marina, eneldo y albahaca y vuelve a ponerlo en el robot, pero ahora con las cuchillas. Añade agua filtrada (sigue

echándole agua a medida que veas que lo necesitas para que se triture completamente), bátelo hasta que adquiera la consistencia del guacamole.

Opcional: añade el probiótico iniciador de fermentación que hayas elegido. No es necesario añadirles probióticos a las verduras fermentadas, pero es recomendable porque así obtienes mejores resultados.

Echa la salmuera que has preparado a las verduras cortadas y mézclalo bien. Usa un embudo de boca ancha para rellenar los frascos de cristal de 1 litro, con cierre hermético y boca ancha (no son caros y puedes comprarlos en el supermercado o en tiendas de menaje de cocina). Aprieta bien las verduras.

Añade un poco más de agua para acabar de cubrirlas (asegúrate de que no están expuestas al aire). También puedes poner una hoja de col encima de las verduras creando como un cierre interior, para que queden bien apretadas o para acabar de rellenar el espacio entre las verduras y la tapa (si es necesario).

Cierra bien el frasco y déjalo en reposo de 3 días a 1 semana a temperatura ambiente (22-24 °C, pero también puedes hacerlo aunque el clima sea más cálido). A los 3 días puedes abrir el frasco y probarlas. Si quieres que tengan un sabor más agrio, déjalas fermentar más tiempo.

Notas:

Si es la primera vez que haces verduras fermentadas, éstas son cosas que has de saber:

—La mayoría de las personas se ponen un poco nerviosas cuando hacen fermentados por primera vez. Estamos tan acostumbradas a la nevera que nos resulta raro comer algo que parece que sean verduras «podridas». Sin embargo, ¡no están podridas! La fermentación es una forma de conservar los alimentos con bacterias buenas. El secreto está en «hacerlo» a ver qué pasa. Es una excelente forma de volver a conectar con un sistema de conservación de los alimentos que utilizaron nuestros antepasados.

—Huelen... a veces incluso puedes olerlas mientras están fermentando en tu encimera de la cocina. ¡Es normal! También olerán cuando abras el frasco, pero ya no tienen un olor tan fuerte cuando quedan expuestas al aire y ya las tienes en el plato.

—A veces el líquido se sale del frasco durante la fermentación, por eso nosotras solemos poner los frascos dentro de una bandeja de horno, por si acaso.

—Si las verduras de la superficie parece que tienen moho, posiblemente es que han

estado expuestas al aire durante la fermentación. Puedes sacar las que tienen moho y si el resto tiene buen aspecto, te las puedes comer tranquilamente. La forma de evitar que se enmohezcan es llenar bien el frasco de agua, o poner la hoja de col para acabar de rellenar el frasco. Puede que tengas que tirar esa hoja de col, si le sale moho, pero puedes estar segura de que el resto de las verduras están bien.

—El resultado final serán verduras crujientes y coloridas. Si tus verduras están fofas y descoloridas, es que no han fermentado bien. Si utilizas el líquido Pro-Belly-Otic (puedes comprarlo en: RealFoodRealLife.tv) como iniciador de la fermentación, acelerará el proceso y te garantizará que tienes una buena fuente de probióticos para fermentar las verduras. Cuando tengas más práctica con los fermentados, puedes probar a hacerlo sin iniciador. Nosotras preferimos usar algún suplemento para la fermentación para obtener las verduras con la máxima cantidad de propiedades medicinales.

—*Consejo para ahorrar:* puedes guardar 6 cucharadas de verduras fermentadas o del líquido para preparar una nueva salmuera.

—Las personas experimentadas en hacer fermentados han observado que si preparan las verduras cuando están de mal humor, el resultado final también tiene mal sabor. Ponte música, prepáralas con tus amigas o sonríe en tu cara y en tu corazón mientras lo haces. ¡Te sorprendería lo bien que sabe la comida con este consejo!

—Recuerda que no hace falta un talento o experiencia especial para fermentar verduras. Sigue las instrucciones y ¡la naturaleza hará el resto! La experiencia y el talento serán la guinda del pastel, así que sigue practicando y tu paladar disfrutará de los resultados.

Chips de remolacha con hierbas

Tiempo de preparación: 15 minutos de preparación y de 20 a 25 de cocción

Raciones: 6-8

Ésta es una receta muy versátil; puedes usarla como acompañamiento o convertirla en unas chips deliciosas para un tentempié rápido. Estas chips son un poco dulces y un poco picantes y, lo mejor de todo, ¡están listas en un santiamén!

INGREDIENTES:

6 remolachas de tamaño mediano (puedes limpiarlas con un cepillo para verduras, pero no les saques la piel)

2 cucharadas de aceite de coco

2 cucharaditas de tomillo

2 cucharaditas de albahaca

1 cucharadita de sal marina

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

Opcional: 1 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo frescos picados

INSTRUCCIONES PARA LAS RODAJAS DE REMOLACHA:

Precalienta el horno a 200 °C.

Si lo que quieres es un acompañamiento caliente para una comida que tenga una textura firme y suave a la vez, puedes cortar la remolacha con tu robot de cocina, con el accesorio de cortar (el disco con una hoja larga para cortar en rodajas). Te saldrán rodajas gordas.

Corta las remolachas, ponlas en un molde de vidrio y mezcla bien todos los ingredientes.

Hornéalas de 15 a 20 minutos, o hasta que estén blandas.

Instrucciones para hacerlas como chips:

Precalienta el horno a 200 °C.

Si quieres preparar chips de remolacha como tentempié, utiliza una mandolina y córtalas en rodajitas muy finas o a tu gusto.

Una vez cortadas, ponlas en un bol y mezcla bien todos los ingredientes.

Deposítalas en una fuente de vidrio o en una bandeja para pizza. Distribúyelas en una sola capa y hornéalas hasta que estén crujientes, de 20 a 25 minutos.

Sugerencias para servir: estas chips de remolacha estarán deliciosas en cualquiera de sus dos versiones como acompañamiento de una hamburguesa de cordero ecológico (¡o de buey ecológico!), pollo o plato de quinua. Se conservan bien en la nevera hasta 4 o 5 días (las lonchas blandas) o hasta una semana las chips. Congela las chips si vas a hacer en gran cantidad para las comidas de tus hijos o como tentempié de emergencia.

Salsa de tomate casera suave

Tiempo de preparación: 15 minutos

Raciones: 4

¡Olvídate de esas salsas de tomate que siempre llevan azúcar o agave! Ésta es una salsa cruda dulce y sabrosa que ¡seguro que agrada hasta aquellos que no les gusta la comida «sana»!

INGREDIENTES:

450 gramos de tomates cherry (recuerda que los tomates son solanáceas y, que por consiguiente, no sientan bien a todo el mundo)

¼ de taza de cebolla roja

¼ de taza de eneldo fresco

¼ de taza de cilantro fresco

⅛ de cucharadita de cayena

½ cucharadita de sal marina (mejor usar «Herby» de Frontier Spices)

Opcional: ½ aguacate

Para preparar una salsa medio picante o muy picante, añade más cayena, chile en polvo o pimientos jalapeños frescos.

INSTRUCCIONES:

Bate todos los ingredientes en un robot de cocina con el accesorio de las cuchillas o bien ponlo todo en un bol profundo y bátelo con la batidora eléctrica de mano.

Cuando todos los ingredientes estén bien mezclados, sírvela en boles a temperatura ambiente con galletas saladas crudas o verduras. Añádele sal marina o una sal marina con hierbas (como «Herby», Herbamare o Trocomare) al gusto.

Postres

Dulce de chocolate*

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Ésta es una receta fácil de alimento crudo, sólo tienes que mezclar los ingredientes y enfriarlos en la nevera para que se solidifiquen. El dulce se congela bien, así que puedes hacer bastante, congelarlo y ¡tener siempre un postre sano a mano para cuando lo necesites! La canela y el cardamomo equilibran el dulzor de este postre (¡te sacia y calma tus ganas de tomar dulce sin generar más antojos!) y estas especias también favorecen la digestión y la salud intestinal.

INGREDIENTES:

- 1 bote de mantequilla de almendras (450 gramos)
 - 4 cucharadas de cacao crudo
 - 3 cucharadas de mantequilla de coco
 - 3 cucharadas de aceite de coco
 - 5 cucharadas de miel. Si te gusta más dulce, puedes poner ½ taza de miel hasta que tu paladar se acostumbre a las cosas menos dulces
 - 2 cucharadas de extracto de vainilla
 - 2 cucharadas de canela en polvo
 - 1 cucharadita de sal marina
 - 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- Otras opciones:* 1 cucharadita de maca o 1 cucharadita de jengibre en polvo
- ¡Y mucho amor!

INSTRUCCIONES:

Echa la miel, el aceite de coco, y la mantequilla de coco en una cacerola para que se derritan a fuego lento. Mezcla bien todos los ingredientes y déjalos enfriar a temperatura ambiente. Esto es importante porque si los ingredientes están demasiado calientes, los aceites se podrían separar.

Añade la mantequilla de almendras y mézclala bien; hecha el resto de los ingredientes y mézclalos bien.

Cuando lo hayas mezclado todo, prueba la masa para ver si está a tu gusto. Puedes añadir más dulce, vainilla o sal para conseguir el sabor que estás buscando. El dulce terminado sabrá casi igual que la masa cruda, así que puedes añadir lo que te plazca hasta que des con el sabor que realmente te gusta.

Pon la masa haciendo presión en un recipiente cuadrado o rectangular con tapa y déjalo enfriar en la nevera durante al menos 1 hora antes de servirlo. Si te apetece puedes echarle coco rallado y bayas de goji por encima y cortarlo a dados para que quede más estético.

Guárdalo en la nevera o en el congelador. Este dulce se conserva hasta 2 semanas en la nevera y varios meses en el congelador

Sugerencia para servirlo: córtalo en trocitos y cómelo solo. También puedes amasar bolas y pasarlas por encima del coco rallado para una presentación más original.

Halva

Raciones: salen como 20 trozos de halva cortadas en dados, como el dulce

La receta tradicional de halva suele tener demasiado azúcar y harinas con gluten. Las barritas que venden en las tiendas de productos naturales, por desgracia, tienen el mismo problema.

Esta receta es para hacer un postre o tentempié nutritivo, delicioso, masticable y un poco crujiente. Se ha de enfriar y almacenar en la nevera para conseguir la consistencia del dulce.

Recuerda que has de poner las semillas de sésamo y las semillas de lino en remojo la noche antes de preparar esta receta (remójalas de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). Separa las semillas de lino y de sésamo cuando las pongas en remojo. Después de aclararlas y escurrirlas, ponlas en el horno a temperatura mínima y tuéstalas (de 10 a 15 minutos). También puedes secarlas en tu deshidratador a 46 °C de 2 a 6 horas.

La receta se hace en 15 minutos una vez que están preparadas las semillas, remojadas y tostadas.

INGREDIENTES:

1 taza de ghee ecológico o de mantequilla cruda

3 tazas de tahini ecológico

1 taza de semillas de sésamo ecológicas enteras previamente remojadas y tostadas

4 tazas de semillas de lino trituradas previamente remojadas

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 ½ cucharadita de sal marina

Opciones para endulzar: esta receta sabe igual si se come caliente o fría, así que añádele la cantidad de edulcorante que te apetezca. Añade ½-1 cucharadita de stevia (o puedes poner la cantidad a tu gusto; si te gusta tal cual, no le echés más), ¼ de taza de miel cruda o 20 dátiles Medjool.

INSTRUCCIONES:

Echa una taza de tahini con ghee o mantequilla cruda en una cacerola, añade también las semillas de lino molidas, y caliéntalo todo a fuego lento removiendo continuamente, hasta que se empiece a dorar. Luego añade el resto del tahini.

Échale el edulcorante y las semillas de sésamo y mézclalo bien. Si pones dátiles, haz

una pasta de dátiles remojándolos en agua caliente durante al menos 30 minutos, escúrrelos y machácalos con un tenedor, o tritúralos en tu robot de cocina. Cuando hayas terminado, prueba la masa para ver si está a tu gusto. Puedes añadirle más dulce, sal marina, vainilla o ghee si quieres cambiar el sabor para que se adapte a tu paladar.

Vierte la masa en un molde de vidrio con bordes altos o en un molde de pan de silicona (engrásalo un poco con mantequilla cruda, ghee o aceite de coco). Pon la masa en la nevera para que se enfríe y puedas cortarla en cuanto esté lo bastante sólida. Tendrá la consistencia del dulce de azúcar.

La halva se conserva bien en la nevera hasta una semana y en el congelador hasta dos meses.

Barritas de granola de girasol (postre o tentempié sin frutos secos)

La inspiración para hacer estas barritas de granola crudas, sin cereales ni frutos secos surgió gracias a Christina, una amiga de Heather, que necesitaba algún tipo de barrita de granola saludable y sin frutos secos para que su hijo se la pudiera llevar al colegio.

Las barritas son versátiles, deliciosas y nutritivas. Se parecen a las de Lärabar, salvo porque estas barritas no son tan dulces y, por consiguiente, es menos probable que provoquen antojos. Para nuestro gusto las barritas de esta marca son demasiado dulces y no siempre están hechas con ingredientes ecológicos. También son más económicas, ¡así que con nuestras barritas ahorras dinero!

El jengibre que contienen favorece la digestión, alivia las náuseas del embarazo, las migrañas, la artritis y la artritis reumatoide, previene el cáncer, los accidentes cardiovasculares y baja el colesterol. Estas barritas son tan versátiles que puedes añadirles otras especias en vez de jengibre o además del jengibre. La canela, el cardamomo, la nuez moscada y el clavo de olor son algunas de nuestras especias saludables y energizantes favoritas que combinan estupendamente en esta receta. Usa tu creatividad y haz lo que te dicte el corazón.

Recuerda que has de poner las semillas de girasol y las semillas de lino en remojo la noche antes de preparar esta receta (remójalas de 8 a 12 horas y comprueba las instrucciones del principio de este capítulo).

Heather utiliza para esta receta semillas de lino remojadas y deshidratadas. Puedes probar con las semillas remojadas sin deshidratar, o comprarlas germinadas (remojadas y deshidratadas) en tu tienda de productos naturales. Vale la pena tenerlas a mano para las recetas de último momento, por si no tienes tiempo para remojar y deshidratar. No obstante, es muy fácil poner a remojo las semillas de lino, y deshidratarlas hasta que se sequen. Cuando lo hagas se pegarán y formarán como un gel (por lo que no podrás colar toda el agua. No pasa nada, porque ¡este gel sirve de gelificante para unir todos los demás ingredientes!) Pon el gel en un molde de silicona para el horno y colócalo en el deshidratador a 46 °C de 5 a 10 horas; luego rómpelo y ¡ponlo en un recipiente para usarlo cuando necesites semillas de lino! Si no tienes deshidratador, mételo en el horno a temperatura mínima 30 minutos aproximadamente.

Si las semillas ya están remojadas y deshidratadas, solo necesitas 10 minutos para la

preparación de las barritas.

INGREDIENTES:

2 tazas de semillas de girasol previamente remojadas

1 taza de ralladura de coco (la marca Let's Do Organic tiene un coco rallado exquisito que puedes comprar en las tiendas de productos naturales o por Internet en: iHerb.com o Amazon.com)

1 taza de dátiles Medjool sin hueso

½ taza de semillas de lino previamente remojadas

2 cucharaditas de jengibre en polvo

1 cucharadita de sal marina celta

INSTRUCCIONES:

Pon los dátiles en el robot de cocina y tritúralos con las cuchillas hasta que quede una masa. Ahora añade el resto de los ingredientes y vuelve a batirlos para que se mezclen. Sigue batiendo la mezcla hasta que quede una masa de textura suave. Si tu robot de cocina o batidora son pequeños, puedes batir los ingredientes en dos tandas y luego mezclarlos todos en un bol.

Prueba la mezcla a ver si te gusta: puedes añadir más dátiles si prefieres que la barrita sea más dulce. También puedes usar otras especias, como canela; empieza con ½ cucharadita y pruébalo, luego añade más si lo prefieres. Si añades más dátiles, hazlo de dos en dos y ve probando hasta que logres el dulzor deseado. Puedes añadirle un poco de agua para que se bata mejor. Despega la masa que quedará adherida a las paredes del vaso del robot con una espátula y sigue batiendo.

Puedes añadir pasas o bayas de goji si a tu familia le gustan las frutas en las barritas. En ese caso, mejor que pongas menos dátiles en la mezcla; sácala del vaso del robot de cocina, echa las bayas de goji y las pasas en el robot y tritúralas un poco, de modo que queden trozos grandes. Después se las añades a la mezcla con una cuchara de madera.

Saca la mezcla con la cuchara de madera y aplánala para hacer las barritas sobre una lámina de silicona. Pon las bandejas de horno en tu deshidratador de cocina a 46 °C unas 18 horas, o más tiempo si te gustan más secas. A nosotras nos gustan un poco húmedas y gomosas, así que las sacamos antes de que se endurezcan demasiado.

Si no tienes un deshidratador de comida, pon las barritas en una bandeja de vidrio o de acero inoxidable para el horno y engrásala con aceite de coco, o en una lámina de

silicona sobre la bandeja de horno (la bandeja de silicona no necesita grasa) y mételas en el horno a la temperatura mínima. Tardarán en hacerse de 30 minutos a 2 horas, según cómo sea la temperatura mínima de tu horno y lo secas que te gusten. El horno a temperatura baja deteriora menos los aceites de los frutos secos.

Se conservan bien en la nevera durante una semana y en el congelador hasta dos meses. Si quieres hacer más y guardarlas en el congelador para cuando las necesites, es un tentempié que se descongela rápidamente. Sacas unas pocas del congelador, te las pones en una bolsa, y ¡te las llevas como tentempié o postre rápido!

Sugerencias para servir: sírvelas como barritas de granola o hazlas en forma de bolas con coco rallado por encima. Te las puedes comer inmediatamente o después de haber estado en la nevera durante 2 o más horas.

Pudín de lima

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Raciones: 6-8

¡Esta deliciosa receta de pudín de lima te asombrará por lo bien que pueden llegar a saber los aguacates!

INGREDIENTES:

3 aguacates maduros

4 limas exprimidas

2 cucharadas de aceite de coco

2 cucharadas de extracto de vainilla auténtica

½ cucharadita de sal marina

½ taza de edulcorante natural; elige una de estas opciones:

- El eritritol o xilitol ecológicos (hechos de abedul) son una buena opción que no alimentan a las candidas, pero no los uses si haces alguna dieta específica para síndrome del intestino y la psicología (GAPS), dieta específica de carbohidratos o dieta para la proliferación bacteriana del intestino delgado. (Puedes comprar eritritol o xilitol ecológicos en: [Globalsweet.com](https://globalsweet.com))
- Miel cruda ecológica
- Dátiles Medjool (si usas dátiles, sácales el hueso y ponlos en tu robot de cocina con ¼ de taza de agua caliente para batirlos y que queden hechos puré; luego añade el resto de los ingredientes)

INSTRUCCIONES:

Corta los aguacates por la mitad, saca los huesos, y ponlos en tu robot de cocina con el accesorio de las cuchillas o en tu batidora.

Añade el resto de los ingredientes y bátelos a máxima velocidad hasta que quedé un puré.

Prueba la masa, esto es importante. Lo más probable es que la receta salga perfecta, pero mejor que primero la pruebes para ver si quieres añadirle más dulce o vainilla. ¡Cada persona tiene sus gustos!

Enfría el pudín en la nevera al menos 1 hora antes de servirlo.

Alternativas:

- Adórnalo con frutos del bosque, como fresas, arándanos o frambuesas.
- Sírvelo como pudín; está buenísimo sin nada más.
- Es un buen sustituto del helado y de los púdines de la comida basura.

Tarta de calabaza dulce

Raciones: 6-8

Esta deliciosa tarta sabe casi igual que la típica tarta de calabaza y se puede hacer sin la base de masa.

Si vas a ponerle algún tipo de base, pon el mijo en remojo la noche antes de preparar esta receta (remóvalo de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). La calabaza necesita de 45 minutos a 1 hora (puedes hacer una base de mijo mientras se hace la calabaza) y 30 minutos de preparación y horneado.

INGREDIENTES PARA EL RELLENO DE LA TARTA:

3 tazas de calabaza kabocha (la violín también es otra opción) cocida y hecha puré

½ taza de agua

2 cucharadas de kuzu

1 cucharada de canela

1 cucharadita de cardamomo

½ cucharadita de sal marina

½ cucharadita de pimienta de Jamaica

½ cucharadita de jengibre en polvo

¼ de cucharadita de clavo de olor

¼ de cucharadita de nuez moscada

Opciones para endulzar: 2-4 cucharadas de miel cruda o 10 dátiles Medjool

INGREDIENTES PARA LA BASE OPCIONAL:

1 taza de mijo remojado

2 cucharadas de mantequilla cruda, ghee o aceite de coco virgen

2 tazas de agua

2 cucharaditas de miel cruda (opcional)

2 cucharaditas de cardamomo

1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES PARA HACER EL RELLENO:

Precalienta el horno a 180 °C.

Para simplificar, lava la calabaza y pínchala varias veces con la punta de un cuchillo

para hacerle agujeros por donde pueda salir el calor durante el horneado. Ponla en una bandeja de horno con unos 5 centímetros de agua y hornéala de 45 minutos a 1 hora, o hasta que puedas hundir fácilmente el cuchillo.

Sácala del horno, déjala enfriar y córtala por la mitad a lo largo para sacarle las semillas. Una vez que hayas sacado las semillas, saca la pulpa de la calabaza.

Disuelve el kuzu en una cacerola a fuego lento. (El kuzu es una raíz almidonosa muy apreciada en Japón y que se usa en la cocina como espesante natural; puedes comprarlo en tu tienda de productos naturales o por Internet.) Has de remover el kuzu constantemente para evitar la formación de grumos mientras se espesa. Añade la calabaza triturada, el edulcorante natural y las especias.

Si no le haces una base, coloca la mezcla en un molde redondo para tartas previamente engrasado y hornéala durante aproximadamente 25 minutos a 180 °C (o a 145 °C si usas un molde de cristal).

Esta receta está muy buena sin base y se puede hacer en un molde redondo y servirla como tarta. Pero si la prefieres con base, sigue las instrucciones que vienen a continuación.

INSTRUCCIONES PARA HACER LA BASE DE LA TARTA:

Pon 2 tazas de agua a hervir en una cacerola. Echa el mijo con el agua hirviendo y ponlo a fuego medio, cuécelo hasta que absorba el agua y el mijo esté transparente (sin puntitos amarillos en el grano).

Apaga el fuego y echa mantequilla cruda, ghee o aceite de coco y miel. Échale especias y sal marina, y remuévelo bien.

Déjalo enfriar y pásalo a un molde redondo de tarta (el de vidrio de Pyrex va muy bien y es una excelente opción no tóxica). Aprieta bien el mijo en el molde hasta que quede con un espesor de unos 0,63 centímetros y se levante un poco por los bordes del molde.

Hornea la base de mijo durante 10 minutos a 180 °C (o a 145 °C si usas molde de vidrio). Sácala del horno y añádele el relleno de calabaza, hornéalo todo otros 25 minutos. Déjala enfriar antes de servirla.

Cookies con pepitas de chocolate crudo

Raciones: 15-20 galletitas

Esto es lo más aproximado a las cookies de Toll House®; ¡realmente se parecen mucho! Puedes comer la masa de las galletas, deshidratarlas u hornearlas para que sean más fáciles de llevar. Ambas opciones nos gustan, pero ¡preferimos la versión de la masa de galletas!

La mayoría de las recetas de cookies de chocolate crudo suelen incluir anacardos y avena. Puesto que los anacardos pueden tener moho, preferimos evitarlos. Y para las personas que no comen almidones, queremos ofrecerles una alternativa sin avena. La combinación nueces-dátiles recuerda el agradable sabor del azúcar moreno/azúcar blanco que usa Toll House en sus galletas, pero ¡con propiedades mucho más saludables!

No olvides que has de poner las nueces en remojo la noche antes de preparar esta receta (remójalas de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). Se tarda 5 minutos en preparar la receta si ya has remojado las nueces.

INGREDIENTES PARA LAS COOKIES:

3 tazas de nueces previamente remojadas

3 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de ghee (o de aceite de coco)

2 cucharadas de extracto de vainilla

1/3 de taza de dátiles; pruébalos después de batirlos y añade más si lo prefieres más dulce

1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES PARA LAS COOKIES:

Echa las nueces, el aceite de coco, la vainilla y el ghee en una batidora y empieza a batirlos a velocidad lenta. También puedes usar tu robot de cocina con la cuchilla. Según el tipo de batidora o de robot de cocina, quizás tengas que añadir un poco de agua para que los ingredientes se batan sin problemas: empieza con 2 cucharadas y ve añadiendo si lo necesitas; posiblemente no tendrás que echar más de 1/4 de taza. Si tienes una batidora de alta potencia Vitamix, puede que sólo necesites 1 cucharada de agua o menos.

Vierte la masa en un bol y déjala enfriar (unos 30 minutos). Esta masa puede

endurecerse un poco en la nevera, así que quizás te convenga sacarla entre 15-30 minutos antes de servirla, salvo que prefieras esa consistencia más dura.

Si quieres transformarla en cookies, pon una cucharada de masa en cada uno de los huecos de un molde de silicona para galletas. Aplana la masa para darle la forma redonda y deshidrata las cookies a 46 °C durante 8 horas. Necesitas que estén más blandas para añadir presionando las pepitas de chocolate (véase más abajo).

Si por el contrario prefieres hacer masa para cookies, guarda la masa hasta que estén listas las pepitas de chocolate.

INGREDIENTES PARA LAS PEPITAS DE CHOCOLATE:

½ taza de manteca de cacao

¼ de taza de cacao en polvo hecho con habas de cacao crudas recién molidas (nosotras molemos las habas en una batidora Blendtec, que le da al cacao crudo un sabor verdaderamente excelente. Si no tienes habas, puedes usar cacao en polvo crudo)

¼ de taza de dátiles Medjool (si no tienes dátiles a mano, puedes poner 1 cucharada de miel cruda)

Una pizca de sal marina (¼ de cucharadita aprox.)

INSTRUCCIONES PARA HACER LAS PEPITAS DE CHOCOLATE:

Calienta la manteca de cacao a fuego lento en una cacerola.

Pon los dátiles en un robot de cocina o en una batidora de alta potencia y tritúralos hasta que estén totalmente deshechos.

Una vez que se haya derretido la manteca de cacao, añade el cacao crudo y los dátiles, mézclalo todo bien. Sácalo del fuego y ponlo a enfriar.

Dos opciones, pepitas o trozos:

Para los trozos: forra una bandeja de horno para galletas con papel vegetal para cocinar o bien usa una lámina de silicona. Esparce el chocolate frío sobre el papel o la silicona, repártelo bien y ponlo en la nevera hasta que se solidifique. Córtalo en trozos con un cuchillo.

Para las pepitas: cuando el chocolate esté caliente y semisólido, ponlo en una manga pastelera y exprímela vertiendo el chocolate con la forma deseada sobre una bandeja de horno recubierta de papel vegetal o una lámina de silicona. Ponlo en la nevera para que se endurezca.

INSTRUCCIONES PARA HACER LAS COOKIES:

Añade las pepitas o los trozos de chocolate presionando el chocolate contra las galletas mientras todavía están blandas.

Para comerlas como masa de cookies, haz bolitas y ponlas en la nevera hasta que quieras servir las.

Para comerlas como cookies, deshidrátalas durante 8 horas a 46 °C y asegúrate de que todavía están un poco blandas. Si se secan demasiado no podrás presionar el chocolate sobre las mismas para mezclarlo. Se han de poder coger fácilmente sin que se rompan, pero han de estar un poco blandas. Sácalas del deshidratador y déjalas enfriar 10 minutos, luego introduce las pepitas o los trozos de chocolate mediante presión por una sola cara de la galleta. Posiblemente usarás de 5-6 pepitas por galleta.

Si las haces en el horno a temperatura mínima, comprueba a los 8-10 minutos si todavía están blandas, aunque no se han de partir cuando las saques de la bandeja.

Tanto las bolitas de masa blanda como las cookies se conservan hasta 2 semanas en la nevera y hasta varios meses en el congelador.

Helado de vainilla y especias

Tiempo de preparación: 15 minutos de preparación, de 2 a 6 horas para enfriar, y unos 22-35 minutos en la heladora. Si no tienes una heladora, puedes buscar instrucciones por Internet para hacer helado sin heladora, o seguir las instrucciones que ponemos a continuación. Este proceso requerirá de 2 a 3 horas más en el congelador.

Raciones: 6

Es una deliciosa variante para la vainilla con algunas de las especias favoritas que se usan para el Día de Acción de Gracias, como la canela, pimienta de Jamaica y el cardamomo. Fácil de digerir, sin lácteos y ¡una delicia garantizada!

INGREDIENTES:

360 mililitros de leche de coco (busca una marca que no tenga bisfenol-A [BPA], o hazla tú misma siguiendo las instrucciones que damos más abajo)

1 ½ tazas de aceite de oliva virgen extra

10 dátiles

2 yemas de huevo

2 cucharadas de extracto de vainilla

1 cucharada de canela

2 cucharaditas de cardamomo

1 cucharadita de pimienta de Jamaica

1 cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES:

Para preparar tu propia leche de coco, compra una bolsa de coco rallado ecológico sin edulcorar y sin sulfitos añadidos. Pon a hervir 3 tazas de agua y déjala enfriar 1 minuto; luego echa 2 tazas de coco rallado. Deja que se asiente hasta que el agua esté tibia, y después échalo todo en una batidora y bátelo durante unos minutos. Cuélalo con un colador de malla fina o con una bolsa de filtrado para hacer las leches de vegetales. ¡Ya tienes tu leche de coco! (Guarda la ralladura de coco para usarla como harina.)

Pon la leche de coco en el robot de cocina y añade las yemas de huevo. Bátelas durante un par de minutos, luego echa lentamente el aceite de oliva en el robot. Hazlo muy despacio; necesitarás 2 minutos para echar todo el aceite. ¡Practica la

paciencia!

Cuando se haya mezclado todo el aceite de oliva, añade la vainilla, la sal marina, los dátiles y las especias, y sigue batiendo. Cuando esté todo batido, vierte la mezcla en un recipiente de vidrio y ponlo en la nevera durante al menos 6 horas.

Cuando la mezcla haya permanecido el tiempo requerido en refrigeración, ponla en la heladera y haz el helado según las instrucciones de tu aparato, o sigue las instrucciones para hacer helado sin heladera que encontrarás en Internet. O prueba lo siguiente:

Coge un bol grande de acero inoxidable y llénalo con hielo hasta la mitad. Añade sal gruesa kosher o cualquier otra sal gruesa y mézclalo todo. La sal no tocará el helado, pues sólo se usa para que transfiera el frío del hielo al bol que contiene la mezcla de helado.

Pon un bol más pequeño de acero inoxidable o de cerámica dentro del bol grande con el hielo y la sal. Asegúrate de que está bien metido dentro del hielo, de modo que éste rodee las paredes del bol pequeño, pero sin que llegue a entrar en el mismo. Luego llena hasta la mitad el bol más pequeño con la mezcla de helado.

Ahora, con una batidora manual o con una eléctrica con el accesorio de la varilla de montar nata, bate la mezcla del helado durante 10 minutos.

Pon los 2 boles en el congelador de 1 a 2 horas. Sácalos y utiliza la batidora manual o eléctrica y bate 10 minutos más.

Cúbrela con papel vegetal (justo encima de la mezcla), ponle la tapa al bol pequeño y mételo en el congelador.

Sugerencias para servirlo: sírvelo solo o con manzanas al horno con canela.

Como galletas de Shortbread

Raciones: aproximadamente 24 galletas

Si te gusta el shortbread,* ¡te van a encantar estas galletas!

Recuerda que has de poner los frutos secos y las semillas en remojo la noche antes de preparar estas galletas (remójalos de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). Pon en remojo los piñones, las nueces de Brasil y las semillas de sésamo en recipientes separados.

Esta receta lleva unos 5 minutos de preparación si previamente ya has remojado los frutos secos y de 24 a 48 horas en el deshidratador (o de 10 a 20 minutos en el horno), según lo crujientes que las quieras.

INGREDIENTES:

2 tazas de semillas de sésamo previamente remojadas

1 ½ tazas de piñones previamente remojados

1 taza de nueces de Brasil (coquitos) previamente remojadas

½ taza de aceite de coco

2 cucharadas de extracto de vainilla

1 cucharada de canela

1 cucharadita de sal marina céltica

½ cucharadita de jengibre en polvo

½ cucharadita de hinojo en polvo

⅓ de taza de algún edulcorante natural, elige entre:

- El eritritol o xilitol ecológicos de abedul. (Puedes comprar eritritol o xilitol ecológicos en: Globalsweet.com, pero evítalos si haces una dieta para el síndrome del intestino y la psicología (GAPS), dieta específica de carbohidratos o dieta para la proliferación bacteriana del intestino delgado)
- Miel cruda ecológica
- Dátiles Medjool (si usas dátiles, sácales el hueso y ponlos en tu robot de cocina con ¼ de taza de agua caliente para batirlos y que queden hechos puré; luego añade el resto de los ingredientes)

INSTRUCCIONES:

Pon las semillas de sésamo en el horno a 95 °C hasta que se sequen (pueden tardar

de 30 a 60 minutos; también puedes poner el horno a 180 °C para acelerar el proceso). Si quieres hacer galletas crudas, pon las semillas de sésamo en tu deshidratador hasta que se sequen (46 °C de 5 a 6 horas).

Cuando se hayan secado las semillas, añade el resto de los ingredientes en tu robot de cocina y bátelos bien con las cuchillas.

Utiliza una cuchara medidora o bien usando la medida de 1 cucharada rellena los huecos de las bandejas de silicona para galletas (no hace falta engrasarlas). Ponlas en tu deshidratador a 46 °C durante 24 horas o hasta que las galletas tengan la consistencia que a ti te gusta (menos tiempo si te gustan más bien blandas; más tiempo si te gustan crujientes y secas y que se parezcan más al shortbread).

Si no tienes un deshidratador, ponlas en el horno a temperatura mínima y revísalas primero a los 10 minutos y luego otra vez a los 20. Comprueba la consistencia con una espátula y sácalas cuando estén a tu gusto. Si te gustan las galletas blandas, tendrás que sacarlas antes.

Como galletas de toffee

Raciones: aproximadamente 24 galletas

La canela, la nuez moscada y el romero son deliciosos para hacer unas galletas, además tienen muchas propiedades para la salud! Estas galletas tienen un delicioso sabor que se parece un poco al toffee.

A continuación te ofrecemos un resumen de las propiedades de las hierbas y especias:

La *canela* es antiinflamatoria, favorece la flora bacteriana buena del intestino (las chicas buenas que nos ayudan a digerir y a asimilar los alimentos), y mantiene estable tus niveles de azúcar (¡esto incrementa tu fuerza de voluntad!) También es buena para la salud cardíaca y previene la diabetes.⁵

La *nuez moscada* tiene más beneficios de lo que te imaginas. Entre otros: protege la piel de las arrugas debidas al rompimiento de la elastina de la piel y al daño ocasionado por los rayos ultravioleta (UV), es ansiolítica y antidepresiva, e inhibe los virus que provocan la diarrea. En algunos estudios se ha descubierto que la nuez moscada tiene un efecto afrodisíaco y que aumenta la libido.⁶

El *romero* es otro maravilloso componente de estas galletas que se ha demostrado que reduce la ansiedad, el dolor debido a la artritis, y baja el azúcar en sangre. El romero también mejora la memoria y protege la piel de la radiación de los rayos UV.⁷

Recuerda que has de poner los frutos secos y las semillas en remojo la noche antes de preparar estas galletas (remójalos de 8 a 12 horas y lee las instrucciones del principio de este capítulo). Pon a remojo los frutos secos y las semillas de sésamo en recipientes separados.

Esta receta se hace en 5 minutos si has remojado los frutos secos y las semillas y 18 horas más en el deshidratador (o de 10 a 30 minutos en el horno).

INGREDIENTES:

2 tazas de nueces de Brasil (coquitos) previamente remojadas

4 tazas de semillas de sésamo enteras previamente remojadas

4 cucharadas de extracto de vainilla

2 cucharadas de canela en polvo

2 cucharadas de romero seco

2 cucharadas de aceite de coco virgen
7 dátiles Medjool
2 cucharaditas de sal marina
1 cucharadita de nuez moscada en polvo

INSTRUCCIONES:

Puedes deshidratar las semillas de sésamo esparciéndolas por la lámina de silicona para el horno y deshidratándolas de 4 a 6 horas a 46 °C. Si no tienes un deshidratador pon las semillas en una bandeja de horno de vidrio, espárcelas bien para que quede una capa fina (puede que necesites dos bandejas). Pon el horno al mínimo, mete las semillas y caliéntalas hasta que estén secas y un poco doradas. Resérvalas hasta que vayas a hacer las galletas.

Si tu robot de cocina o batidora es pequeño, puedes dividir esta receta por la mitad y mezclar los ingredientes por separado, luego lo juntas todo en un bol.

Pon los dátiles en el robot de cocina y tritúralos con las cuchillas hasta que quede una masa. Ahora añade los frutos secos y las semillas remojados y vuélvela a batir. Añade el resto de los ingredientes y sigue batiendo hasta que la mezcla esté totalmente uniforme. Añade un poco de agua filtrada si es necesario para poder batir bien los ingredientes. Prueba la mezcla para ver si está a tu gusto. Puedes añadir más dátiles si prefieres las galletas más dulces: añádelos de dos en dos si lo quieres más dulce y ve probando. Quizás tengas que añadir un poco más de agua para que se acabe de mezclar todo bien. Limpia las paredes del robot con una espátula de silicona para que no se quede la masa atascada.

Dosifica la mezcla con una cuchara sopera y colócala en las hojas de silicona para el horno aplanándola. Pon estas hojas de silicona en tu deshidratador a 46 °C. A nosotras nos gustan un poco húmedas y gomosas, así que las sacamos antes de que se sequen demasiado o estén demasiado duras (unas 18 horas). Déjalas más tiempo si las prefieres más secas.

Si no tienes un deshidratador, pon las galletas en una bandeja de horno de vidrio o de acero inoxidable y engrásala con aceite de coco (la lámina de silicona no necesita engrasado) y ponla en el horno a temperatura mínima. Vigílalas para ver cuándo quieres sacarlas. Puede ser de 10 a 30 minutos, dependiendo de la temperatura mínima de tu horno y de lo secas que te gusten. El horno a temperatura mínima no estropea tanto los aceites de los frutos secos.

Se conservan en la nevera 1 semana o en el congelador un par de meses. Se

descongelan rápidamente, así que te puede interesar hacer más y congelarlas para tenerlas siempre a mano. Basta con sacar unas cuantas del congelador, ponerlas en una bolsa de congelados y ¡te las llevas para tener algo sano que picar o para comerlas de postre!

* *Comfort food*, en inglés, es un término que equivale a decir «la cocina de la abuela o de mamá». Hace referencia a algún plato que te trae recuerdos nostálgicos que asocias a algo positivo. (N. de la T.)

* Empanada de carne y verduras típica del Sur de Estados Unidos (N. de la T.)

* Son las verduras y hierbas cultivadas en menos de catorce días después de haber germinado; también se les llama brotes tiernos. (N. de la T.)

* La empresa Iswari tiene hierba de trigo ecológica (polvo) y se encuentra en las tiendas de productos naturales o bien por Internet en www.iswari.net. (N. de la T.)

* Plato de origen coreano de verduras fermentadas, principalmente col. (N. de la T.)

* Receta basada en el «fudge» o dulce de azúcar, es un dulce de consistencia blanca y gomosa. (N. de la T.)

* Galleta tradicional de Escocia hecha sin levadura y con mucha mantequilla. (N. de la T.)

Tabla de conversión de medidas

Las recetas de este libro utilizan las medidas estándares de Estados Unidos para medir los líquidos y los ingredientes sólidos o secos (cucharaditas, cucharadas y tazas). Las tablas siguientes aportan las equivalencias fuera de Estados Unidos para poder adaptar las recetas. Todas las equivalencias son aproximadas.

Taza estándar	Polvo fino (p. ej. harina)	Cereales (p. ej. arroz)	Granulado (p. ej. azúcar)	Líquidos sólidos (p. ej. mantequilla)	Líquidos (p. ej. leche)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
$\frac{3}{4}$	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
$\frac{2}{3}$	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
$\frac{1}{2}$	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
$\frac{1}{3}$	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
$\frac{1}{4}$	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
$\frac{1}{8}$	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

Equivalencias para ingredientes líquidos por volumen

1/4 de cucharadita				1 ml	
1/2 cucharadita				2 ml	
1 cucharadita				5 ml	
3 cucharaditas	1 cucharadita		1/2 oz fl	15 ml	
	2 cucharadas	1/8 taza	1 oz fl	30 ml	
	4 cucharadas	1/4 taza	2 oz fl	60 ml	
	5 1/3 cucharadas	1/3 taza	3 oz fl	80 ml	
	8 cucharadas	1/2 taza	4 oz fl	120 ml	
	10 2/3 cucharadas	2/3 taza	5 oz fl	160 ml	
	12 cucharadas	3/4 taza	6 oz fl	180 ml	
	16 cucharadas	1 taza	8 oz fl	240 ml	
	1 pinta	2 tazas	16 oz fl	480 ml	
	1 cuarto	4 tazas	32 oz fl	960 ml	
			33 oz fl	1000 ml	1 l

Equivalencias útiles para ingredientes secos por peso

(Para convertir las onzas en gramos, multiplica el número de onzas por 30.)

1 oz	1/16 lb	30 g
4 oz	1/4 lb	120 g
8 oz	1/2 lb	240 g
12 oz	3/4 lb	360 g
16 oz	1 lb	480 g

Equivalencia útiles de temperaturas para cocinar/hornear

Proceso	Fahrenheit	Celsius	Gas Mark
Agua congelada	32 °F	0 °C	
Temperatura ambiente	68 °F	20 °C	
Agua hirviendo	212 °F	100 °C	
Hornear	325 °F	160 °C	3
	350 °F	180 °C	4
	375 °F	190 °C	5
	400 °F	200 °C	6
	425 °F	220 °C	7
	450 °F	230 °C	8
Asar			Grill

Equivalencias útiles para longitud

(Para convertir las pulgadas en centímetros, multiplica el número de pulgadas por 2,5.)

1 pulg			2.5 cm	
6 pulgs	½ pie		15 cm	
12 pulgs	1 pie		30 cm	
36 pulgs	3 pies	1 yarda	90 cm	
40 pulgs			100 cm	1 m

NOTAS

Capítulo 1

1. Theaston, Frank. «World Health Statistics 2008.» Organización Mundial de la Salud. OMS Prensa, 2008. Archivo en PDF.
2. Zerhouni, Elias A. «Progress in Autoimmune Diseases Research.» National Institutes of Health. Informe para el congreso, marzo, 2005. Prólogo. Archivo en PDF.
3. Nakazawa, Donna Jackson. *The Autoimmune Epidemic: Bodies Gone Haywire in a World Out of Balance—And the Cutting-Edge Science That Promises Hope*. Nueva York, NY: Touchstone. 2008. Copia en papel.
4. Dugdale, David C. III. «Autoimmune Disorders.» MedlinePlus Medical Encyclopedia. 2011. Web. 30 de diciembre de 2013.
5. Acres, M.J., J.J. Heath, y J.A. Morris. «Anorexia nervosa, autoimmunity and the hygiene hypothesis.» *Med Hypothesis*, junio, 2012; 78(6): pp. 722-725. [PubMed.gov](http://pubmed.gov). 2012. Web. 30 de diciembre de 2013.
6. Alvord, Mary K., Karina W. Davidson, Jennifer F. Kelly, Kevin M. McGuinness, y Steven Tovian. «Understanding chronic stress.» American Psychological Association. n.d. Web. 30 de diciembre de 2013.
7. American Psychological Association. «Stress in AmericaTM: Missing the Health Care Connection.» Asociación Americana de Psicología Association. Febrero, 2013, pp. 3-7. Archivo en PDF.
8. Gray, Kurt y otros, «More Than a Body: Mind Perception and the Nature of Objectification.» *Journal of Personality and Social Psychology*. Asociación Americana de Psicología (2011): 2. Archivo en PDF.
9. Asociación Americana de Psicología. «Stress Weakens the Immune System.» Asociación Americana de Psicología, febrero, 2006. Web. 30 de diciembre de 2013.
10. Simon, Harvey. «Stress and Anxiety.» *The New York Times*. Enero, 2013. Web. 6 de enero de 2014.

11. Zelkowitz, Rachel. «Your Brain on Stress.» *Science*. American Association for the Advancement of Science. Noviembre, 2008. Web. 5 de enero de 2014.
12. Khanna, Vikas. *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys*. Nueva York, NY: Lake Isle Press, Inc. 2013. Copia en papel.
13. Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc. 2008. Copia en papel.
14. Hyman, Mark. «How to Stop Attacking Yourself: 9 Steps to Heal Autoimmune Disease.» DrHyman.com. Mayo, 2013. Web. 4 de enero de 2014.
15. Zelman, David. «What is Fibromyalgia?» WebMD. 6 de junio de 2013. Web. 22 de enero de 2014.
16. Oz, Mehmet. «Chronic Lyme Disease: Myth or Reality?» Oprah.com. n.d. Web. 22 de enero de 2014.
17. Goldberg, Stan. «The 10 Rules of Change.» *Psychology Today*. Diciembre de 2012. Web. 4 de enero de 2014.

Fuentes adicionales:

- URMC Health Encyclopedia. «When the Immune System Chooses the Wrong Target.» University of Rochester Medical Center. n.d. Web. 3 de enero de 2014.
- Johns Hopkins Medical Institutions Autoimmune Disease Research Center. «Frequently Asked Questions.» Johns Hopkins Medical Institutions. n.d. Web. 3 de enero de 2014.

Capítulo 2

1. Brennan, L. y W. Binney. «Fear, guilt and shame appeals in social marketing.» *Journal of Business Research*. 63(2), pp. 140–146. 2010. Web. 19 de enero de 2014.
2. O'Reilly, Terry. «Shame: The Secret Tool of Marketing.» *Under the Influence*. CBC Radio. n.d. Web. 20 de enero de 2014.
3. Taylor, Eldon. *Mind Programming: From Persuasion and Brainwashing to Self-Help and Practical Metaphysics*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc. 2009. Copia en papel.
4. Heldman, Caroline. «The Sexy Lie.» TEDxYouth. San Diego, CA. 20 de enero de

2014. MP4.
5. LaRosa, John. «U.S. Weight Loss Market Forecast To Hit \$66 Billion in 2013.» PR Web. 13 de diciembre de 2012. Web. 20 de enero de 2014.
 6. «Overweight people in the world—definitions, sources and methods.» Worldometers. n.d. Web. 20 de enero de 2014.
 7. Loyola University Health System. «Top four reasons why diets fail.» ScienceDaily. 3 de enero de 2013. Web. 21 de enero de 2014.
 8. Fitzgerald, Randall. *The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health*. Londres, Inglaterra: Dutton. 2006. Copia en papel.
 9. Boyle, Matthew. «In the butter vs. margarine wars, butter is winning.» *St. Louis Post-Dispatch*. 17 de enero de 2014. Web. 21 de enero de 2014.
 10. Fitzgerald, Randall.
 11. Critser, Greg. *Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World*. Nueva York, NY: Houghton Mifflin Company. 2003. Copia en papel.
 12. Sustainable Food Trust. «True Cost Accounting.» Sustainable Food Trust. n.d. Web. 21 de enero de 2014.
 13. Lang, Tim. «Food and Public Health.» Conferencia para el Sustainable Food Trust True Cost Accounting en el Congreso sobre Alimentación y Agricultura. Londres, Inglaterra: Royal Geographical Society. 6 de diciembre 2013. Copia en papel.
 14. Strickland, Reata. *Interview with God*. Nueva York, NY: The Free Press. 2001. Copia en papel.
 15. Buettner, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Washington, D.C.: the National Geographic Society, 2008. Copia en papel.
 16. Crosta, Peter. «What is lupus?» Medical News Today. Agosto, 2013. Web. 21 de enero de 2014.
 17. Deardorff, Julie. «Prescription for nutrition.» *Chicago Tribune*. 26 de marzo de 2013. Web. 22 de enero de 2014.
 18. Parker-Pope, Tara. «What Doctors Don't Know About Nutrition.» *The New York Times*. 16 de septiembre de 2010. Web. 21 de enero de 2014.
 19. Fox, Susannah. «Health Fact Sheet.» Pew Internet & American Life Project. 16 de diciembre de 2013. Web. 22 de enero de 2014.

20. Weiss, Rick. «Prescribed Drugs' Toll Is Among Deadliest.» *The Washington Post*. 15 de abril de 1998. Web. 7 de febrero de 2014.

Capítulo 3

1. Neithercott, Tracey. «Food Cravings: Fighting the lure of sugar, salt, and fat».
Diabetes Forecast. Marzo 2012. Web. 2 de febrero de 2014.
2. Tannahill, Reay. *Food in History*. (p. 281). Nueva York, NY: Three Rivers Press.
1988. Copia en papel.
3. *Ibíd.*, p. 294.
4. *Ibíd.*, p. 281.
5. Fischler, Claude. «Food Selection and Risk Perception.» París, France, n.d. Web.
3 de febrero de 2014.
6. Braun, Ashley. «Americans need to stop multitasking while eating alone, argues
French sociologist Claude Fischler.» *Grist*. 16 de noviembre de 2010. Web. 16 de
junio de 2014.
7. Hurley, Dan. «Your Backup Brain.» *Psychology Today*. 1 de noviembre de 2011.
Web. 10 de febrero de 2014.
8. Lipski, Elizabeth. *Digestive Wellness: How to Strengthen the Immune System
and Prevent Disease Through Healthy Digestion*. (p. 49). Nueva York, NY:
McGraw-Hill. 2004. Copia en papel.
9. *Ibíd.*, p. xv.
10. *Ibíd.*, pp. xv–xviii.
11. «Genes can be 'changed' by foods.» *BBC News*. 17 de noviembre de 2005.
Web. 11 de febrero 2014.
12. Lipski, Elizabeth. p. xviii.
13. «Healthy Digestion.» *How Stuff Works*. n.d. Web. 4 de febrero de 2014.
14. Lipski, Elizabeth, p. 22.
15. Allbritton, Jen. «Modernizing Your Diet With Traditional Foods.» The Weston
A. Price Foundation. n.d. Web. 30 de marzo de 2010.
16. Palkovicova, Lubica, y otros. «Maternal amalgam dental fillings as the source of
mercury exposure in developing fetus and newborn.» *Journal of Exposure Science*

& *Environmental Epidemiology* 18 (2008): pp. 326–331. 12 de septiembre de 2007. Web. 5 de febrero de 2014.

17. Levine, Jonathan B. «Toxic Teeth: Are Amalgam Fillings Safe?» *The Doctor Oz Show*, 27 de marzo de 2013. Web. 10 de febrero de 2014.
18. Mercola, Joseph. «The International Mercury Treaty Is Finally Official!» Organic Consumers Association. 22 de octubre de 2013. Web. 11 de febrero de 2014.
19. Lipski, Elizabeth, p. 23.
20. *Ibíd.*
21. Volkov, Ilia y Yan Press. «Vitamin B12 Could be A “Master Key” in the Regulation of Multiple Pathological Processes.» *Journal of Nippon Medical School* 73 (2006): pp. 65-69. Web. 14 de febrero de 2014.
22. Pacholok, Sally M. y Jeffrey J. Stuart. *Could It Be B12? An Epidemic of Misdiagnosis*. (p. 3) Sanger, California: Quill Driver Books/Word Dancer Press, Inc. 2005. Copia en papel.
23. *Ibíd.*
24. *Ibíd.*, p. 18.
25. *Ibíd.*, p. 14.
26. Lipski, Elizabeth, p. 25.
27. Galland, Leo. «Do You Have Leaky Gut Syndrome?» The Huffington Post. 10 de septiembre de 2010. Web. 12 de Febrero de 2014.
28. «What is Pancreatitis?» WebMD Digestive Disorders Health Center. n.d. Web. 8 de febrero de 2014.
29. «Pancreas.» Better Health Channel. State Government of Victoria, Australia, 31 octubre de 2011. Web. 14 de febrero 2014.
30. Lipski, Elizabeth, p. 29.
31. Boehlke, Julie. «Early Signs of Liver Problems.» LiveStrong.com. 16 de agosto de 2013. Web. 15 de febrero de 2014.
32. Williams, David. «Symptoms of a Bad Gallbladder.» DrDavidWilliams.com. 6 de febrero de 2014. Web. 14 de febrero de 2014.
33. Lipski, Elizabeth, p. 32.
34. American Society of Colon & Rectal Surgeons. «Constipation.» ASCRS.org. Oct 2012. Web. 15 de febrero de 2014.

35. University of California San Francisco Medical Center. «Constipation Signs and Symptoms.» UCSFhealth.org, n.d. Web. 15 de febrero de 2014.
36. Lipski, Elizabeth, p. 33.
37. Wong, Cathy. «Healthy and Unhealthy Stool.» About.com. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
38. Basson, Marc D. «Constipation Clinical Presentation».
Medscape.com. 21 de enero de 2014. Web. 10 de febrero de 2014.
39. Heaton, K. W. y otros. «Defecation frequency and timing, and stool form in the general population: a prospective study.» *Gut*. 1992. 33, pp. 818–824. Web. 11 de junio de 2014.
40. Lewis, S. J., y K. W. Heaton. «Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time.» PubMed.gov. Septiembre, 1997. Web. 31 de mayo de 2014.
41. Hyman, Mark. «Maximizing Methylation: The Key to Healthy Aging.»
DrHyman.com. 8 de febrero de 2011. Web. 17 de febrero de 2014.
42. Mullan, Nancy y Amy Yasko. «Methionine and Methylation: Chicken or the Egg.»
Doctorsdata.com. n.d. Web. 22 de febrero de 2014.
43. «The Meaning of Methylation.» Autismnti.com. n.d. Web. 18 de febrero de 2014.
44. Hyman, Mark.
45. Lynch, Benjamin. «Improving Patient Outcomes: Identifying Methylation Polymorphisms.» Presentation. www.youtube.com/watch?v=QRHif2aVPvw. 25 de abril de 2012. Web. 19 de febrero de 2014.
46. Erlich, Katherine. «MTHFR Basics from Dr Erlich.» MTHFR.net. 1 de marzo de 2012. Web. 20 de febrero de 2014.
47. Lynch, Benjamin. «Improving Patient Outcomes.»
48. Hyman, Mark. «Nutrition Tips: Folic Acid: Killer or Cure-All?» Huffington Post. 5 de junio de 2010. Web. 20 de febrero de 2014.
49. Coghlan, Andy. «Stress can affect future generations' genes.» *New Scientist*. 25 de enero de 2013. Web. 21 de febrero de 2014.
50. Centers for Disease Control and Prevention. «CDC Grand Rounds: Additional Opportunities to Prevent Neural Tube Defects with Folic Acid Fortification.»
USA.gov. 13 de agosto de 2010. Web. 22 de febrero de 2014.
51. Smith, A. David. «Folic acid fortification: the good, the bad, and the puzzle of vitamin B-12». *The American Journal of Clinical Nutrition* vol. 85 n.º 1 (2007):

- pp. 3–5. Web. 22 de febrero de 2014.
52. «Unmetabolized Folic Acid (UMFA) Test-Serum-MetaMetrix.» Seeking Health. n.d. Web. 18 de febrero de 2014.
53. George Mateljan Foundation. «Folate.» WHFoods.com. n.d. Web. 21 de febrero de 2014.
54. Lynch, Ben. «Improving Patient Outcomes.»
55. McDaniel, Laura. «What is the Gut-Brain Connection?» ConnectWC. The CCP Foundation. n.d. Web. 21 de febrero de 2014.
56. *Ibíd.*
57. Hurley, Dan.
58. Nordqvist, Christian. «Eating Fat When Sad Really Does Lift Mood.» Medical News Today. 26 de julio de 2011. Web. 15 de febrero de 2014.
59. Hurley, Dan.
60. *Ibíd.*
61. *Ibíd.*
62. «What You Need to Know about Willpower: The Psychological Science of Self-Control.» American Psychological Association. n.d. Web. 19 de febrero 2014.
63. Baumeister, Roy F, y John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Londres, Inglaterra: Penguin Books. 2011. Copia en papel.
64. *Ibíd.*
65. *Ibíd.*
66. Schwarzbein, Diana. *The Schwarzbein Principle II, «The Transition»: A Regeneration Process to Prevent and Reverse Accelerated Aging*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc. 2010. Copia en papel.
67. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. «Cushing's disease.» MedlinePlus Medical Encyclopedia. 11 de diciembre de 2011. Web. 22 de febrero de 2014.

Capítulo 4

1. Ridolfo, Heather, Amy Baxter y Jeffrey W. Lucas. «Social Influences on Paranormal Belief: Popular Versus Scientific Support.» *Current Research in*

- Social Psychology* 15, n.º 3 (2010). Departamento de Sociología de la Universidad de Maryland. Web. 24 de febrero de 2014.
2. De Becker, Gavin. *The Gift of Fear: And Other Survival Signals That Protect Us from Violence*. New York, NY: Dell. 1998. Copia en papel.
 3. Sidman, Amanda P. «Windows on the World Chef Michael Lomonaco Escaped 9/11 but Dedicates Cooking to Friends He Lost.» *New York Daily News*. 11 de septiembre de 2011. Web. 22 de febrero de 2014.
 4. Winfrey, Oprah. «What Oprah Knows for Sure About Trusting Her Intuition.» *O, The Oprah Magazine*. Agosto de 2011. Web. 21 de febrero de 2014.
 5. Harris, Tom. «How ESP Works.» HowStuffWorks.com. 3 de septiembre de 2002. Web. 14 de febrero de 2014.
 6. Science Channel. «Are dreams a window into our unconscious?» Curiosity.com. n.d. Web. 23 de febrero de 2014.
 7. Zordich, Patti M. «Improve Communication—Listen with Your Heart.» Triangle Psychological Services. 31 de enero de 2014. Web. 15 de febrero de 2014.

Capítulo 5

1. Genetic Science Learning Center. «PTC: Genes and Bitter Taste.» Learn.genetics.utah.edu. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
2. Khanna, Vikas. «Window into Return to the Rivers: A Chat with Vikas Khanna Part 2.» Interview. www.youtube.com/watch?v=4Cb-TF8aafE. 30 de enero de 2014. Web. 19 de febrero de 2014.
3. Schmidt, Elaine. «This is your brain on sugar: UCLA study shows high-fructose diet sabotages learning, memory.» UCLA Newsroom. 15 de mayo de 2012. Web. 20 de febrero de 2014.
4. Ng, Shu Wen, Meghan Slining y Barry Popkin. «Use of Caloric and Noncaloric Sweeteners in US Consumer Packaged Foods, 2005–2009.» *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 25 de junio de 2012. Web. 28 de mayo de 2014.
5. Casey, John. «The Hidden Ingredient That Can Sabotage Your Diet.» MedicineNet.com. 3 de enero de 2005. Web. 20 de febrero de 2014.
6. Lipski, Elizabeth, p. xxix.

7. Appleton, Nancy. «146 Reasons Why Sugar Is Ruining Your Health.» BecomeHealthyNow.com. 12 de marzo de 2005. Web. 11 de febrero de 2014.
8. Farr, Gary. «What is Refined Sugar?» BecomeHealthyNow.com. 30 de diciembre de 2002. Web. 11 de febrero de 2014.
9. Hyman, Mark. «5 Reasons High-Fructose Corn Syrup Will Kill You.» DrHyman.com. 4 de mayo de 2013. Web. 14 de febrero de 2014.
10. Ibíd.
11. Strawbridge, Holly. «Artificial sweeteners: sugar-free, but at what cost?» Harvard Health Blog. 16 de julio de 2012. Web. 22 de febrero de 2014.
12. Ibíd.
13. Pick, Marcelle. «Sugar Substitutes and The Potential Danger of Splenda.» Women to Women. n.d. Web. 23 de febrero de 2014.
14. Blaylock, Russell. *Excitotoxins: The Taste That Kills*. Santa Fe, NM: Health Press. 1997. Copia en papel.
15. «Review of: Excitotoxins: The Taste That Kills.» *Nutrition Digest Published by the American Nutrition Association*: vol. 36 n.º 4. Web. 21 de febrero de 2014.
16. «GMO Facts.» The Non-GMO Project. n.d. Web. 24 de febrero de 2014.
17. American RadioWorks. «History of Genetic Engineering.» American Public Media. n.d. Web. 24 de febrero de 2014.
18. Arax, Mark, y Jeanne Brokaw. «No Way Around Roundup.» *Mother Jones*. Publicación de enero/febrero de 1997. Web. 24 febrero de 2014.
19. Bello, Walden y Foreign Policy In Focus. «Twenty-Six Countries Ban GMOs—Why Won't the US?» *The Nation*. 29 de octubre de 2013. Web. 25 de febrero de 2014.
20. «Compost Tea Organic Farming and Liquid Organic Farming Fertilizers for Organic Gardening.» Small-Farm-Permaculture-and-Sustainable-Living.com. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
21. Kasper, Lynne Rossetto. «Green Onions: The unheralded, phytonutrient-rich super food.» The Splendid Table, American Public Media. n.d. Web. 24 de febrero de 2014.
22. National Foundation for Celiac Awareness. «Celiac Disease Facts & Figures.» Celiaccentral.com. n.d. Web. 19 de febrero de 2014.
23. Oz, Mehmet. «Gluten Sensitivity Self-Test.» DoctorOz.com. 25 de septiembre de

2012. Web. 13 de febrero de 2014.
24. Campbell-McBride, Natasha. *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia*. (p. 49) Medinform Publishing. 2010. Copia en papel.
25. Gentilviso, Chris. «The 50 Worst Inventions: Olestra.» *Time*. 27 de mayo de 2010. Web. 12 de febrero 2014.
26. «About Trans Fat.» BanTransFats.com. n.d. Web. 11 de febrero de 2014
27. Enig, Mary. «Mary Enig On Saturated & Trans Fats.» Presentación. www.youtube.com/watch?v=5dpFFqN94JE. 10 de septiembre de 2012. Web. 19 de febrero de 2014.
28. «Understanding Trans Fats.» WebMD: Food & Recipes. n.d. Web. 25 de febrero de 2014.
29. Whitley, Andrew. «Bread—the staff of life or what makes us ill?» *Foods Matter*. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
30. Fallon, Sally y Mary G. Enig. «The Skinny on Fats.» The Weston A. Price Foundation. 1 de enero de 2000. Web. 24 de febrero de 2014.
31. ———. «The Great Con-ola.» The Weston A. Price Foundation. 28 de julio de 2002. Web. 11 de febrero de 2014.
32. The American Nutrition Association. «The Whole Soy Story.» *Nutrition Digest*: vol. 36 n.º 4. Web. 21 de febrero de 2014.
33. *Ibíd.*
34. WGBH Educational Foundation. «Frontline Interview: Michael Pollan.» PBS.org. n.d. Web. 24 de febrero de 2014.
35. Buford, Bill. *Heat: An Amateur's Adventures as Kitchen Slave, Line Cook, Pasta-Maker, and Apprentice to a Dante-Quoting Butcher in Tuscany*. Nueva York, NY: Alfred A. Knopf. 2006. Copia en papel.
36. Campbell-McBride, p. 95.
37. Weise, Elizabeth. «Sixty percent of adults can't digest milk.» *USA Today*. 15 de septiembre de 2009. Web. 14 de febrero de 2014.
38. Feblowitz, Joshua. «Milk Allergy: We answer your top questions about dairy allergy and lactose intolerance.» *Living Without's Gluten Free & More*. Número de abril/mayo 2012. Web. 10 de febrero de 2014.
39. Campbell-McBride, p. 96.

40. Ryan, Sheryl. «Health comparison: wild-caught fish vs. farmed fish.» Greenopedia. n.d. Web. 14 de febrero de 2014.
41. «No Fish, Go Fish: A Guide to Responsible Eating.» eNature NatureWatch. n.d. Web. 10 de febrero de 2014.
42. Kessler, David A. *The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite*. Emmaus, PA: Rodale Books. 2010. Copia en papel.
43. Fusaro, Dave. «When It Comes to Synthetic Food Colors: Beware the “Southampton Six.”» *Food Processing*. 2010. Web. 11 de febrero de 2014.
44. Oaklander, Mandy. «A New Fear About Food Dyes.» *Prevention*. Jan 2013. Web. 10 de febrero de 2014.
45. Grotheer, Paul, Maurice Marshall y Amy Simonne. «Sulfites: Separating Fact from Fiction.» Universidad de Florida Extensión IFAS. Publication #FCS8787. Web. 10 de febrero de 2014.
46. «Diseases & Conditions: Sulfite Sensitivity.» Clínica Cleveland. 11 de junio de 2010. Web. 10 de febrero de 2014.
47. Helmenstine, Anne Marie. «Chemistry of BHA and BHT Food Preservatives.» About.com. n.d. Web. 10 de febrero de 2014.
48. Yoquinto, Luke. «The Truth About Potassium Bromate.» Live-Science. 16 de marzo de 2012. Web. 11 de febrero de 2014.
49. Zeratsky, Katherine. «Should I be worried that my favorite soda contains brominated vegetable oil? What is it?» Clínica Mayo. 5 de abril de 2013. Web. 9 de febrero de 2014.
50. Truth in Labeling Campaign. «Names of ingredients that contain processed free glutamic acid (MSG).» TruthinLabeling.org. n.d. Web. 25 de febrero 2014.
51. Strawbridge, Holly.
52. Truth in Labeling Campaign.
53. Zerbe, Leah. «The 5 Best, and 5 Worst, Sweeteners to Have in Your Kitchen.» Rodale News. 21 de febrero 2012. 19 de febrero de 2014.
54. Ibíd.
55. Lapid, Nancy. «Gluten-Free Diet Guidelines for Celiac Disease.» About.com. n.d. Web. 27 de febrero de 2014.
56. Marley, Karen. «The Fantastic 5: Antioxidant Spice Heroes or how to Keep That Pesky “Eat Healthy” Resolution!» Spice Sherpa. 26 de enero 2011. Web. 23 de

febrero de 2014.

57. Pitchford, Paul. *Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition*. (p. 188). Berkeley, CA: North Atlantic Books. 2003. Copia en papel.
58. *Ibíd.*, p. 189.
59. Campbell, Meg. «Nutrition in Medjool Dates.» SFGate Healthy Eating. n.d. Web. 23 de febrero de 2014.
60. Mandal, Manisha Deb y Shyamapada Mandal. «Honey: its medicinal property and antibacterial activity.» *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. Abril, 2011. Web. 14 de febrero de 2014.
61. Ansari, MJ, y otros. «Effect of jujube honey on *Candida albicans* growth and biofilm formation.» [PubMed.gov](http://pubmed.gov). Julio, 2013. Web. 23 de febrero de 2014.
62. Universidad de Rhode Island, Colegio de Farmacia. «URI Scientist Discovers 54 Beneficial Compounds in Pure Maple Syrup.» [URI.edu](http://uri.edu). 30 de marzo de 2011. Web. 24 de febrero de 2014.
63. George Mateljan Foundation. «Please Tell Me the Benefits of Unsulphured Molasses.» [WHFoods.com](http://whfoods.com). n.d. Web. 25 de febrero de 2014.
64. Keith, Mary A., «One More New Sweetener—Monk Fruit.» Penny Saver News, Universidad de Florida Extensión IFAS. 4 de abril de 2013. Web. 10 de febrero de 2014.
65. Courtiol, Marc. «Stevia: The Best Natural Sweetener, or Just Another Fad?» [Botanical.com](http://botanical.com). 28 de julio de 2011. Web. 25 de febrero de 2014.
66. Curinga, Karen. «How to Use Stevia Leaves.» SFGate Healthy Eating. n.d. Web. 23 de febrero de 2014.
67. 3B Scientific. «Health Myth: How Many Glasses of Water Should We Be Drinking?» Insights on Therapy & Wellness. 5 de septiembre de 2013. Web. 22 de febrero de 2014.
68. Boschman, M., y otros «Water-induced thermogenesis.» [PubMed.gov](http://pubmed.gov). Diciembre de 2003. Web. 23 de febrero de 2014.
69. Popkin, Barry M., Denis V. Barclay, y Samara J. Nielsen. «Water and Food Consumption Patterns of U.S. Adults from 1999 to 2001.» *Obesity Research Journal*: vol. 13, n.^o 12 (2.146 pp. 2.152). Diciembre, 2005. Web. 27 de febrero de 2014.
70. Batmanghelidj, Fereydoon. «Your Body's Many Cries for Water.» Transcript of

his lecture at «The Governmental Health Forum» in Washington, D.C. 28–30 de marzo de 2003. The World Foundation for Natural Science. Web. 27 de febrero de 2014.

71. Slovak, Robert. «Find Out the Naked Truth About What's In Your Water.» Purative.com. 23 de enero de 2012. Web. 28 de febrero de 2014.
72. Gómez-Pinilla, Fernando. «Brain foods: the effects of nutrients on brain function.» PubMed.gov. Julio de 2008. Web. 15 de febrero de 2014.
73. Simopoulos, AP. «The Importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids.» PubMed.gov. Octubre de 2002. Web. 21 de febrero de 2014.
74. «Know Your Fats.» The Weston A. Price Foundation. n.d. Web. 11 de febrero de 2014.
75. Schachter, Raluca. «Healthy Animal Fats.» HandPicked Nation. 6 de septiembre de 2012. Web. 23 de febrero de 2014.
76. «FAQ—Fats and Oils.» The Weston A. Price Foundation. n.d. Web. 11 de febrero de 2014.
77. National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) «Digestive Diseases Statistics for the United States.» National Institutes of Health Publication No. 13-3873. Septiembre de 2013. Web. 12 de febrero de 2014.
78. «Arsenic in your food.» *Consumer Reports*. Noviembre de 2012. Web. 22 de febrero de 2014.
79. Young, Lisa. «Benefits of Nuts and Seeds: 7 Winners.» The Huffington Post. 29 de noviembre de 2012. Web. 12 de febrero de 2014.
80. Byrnes, Stephen. «Going Nuts! A Guide to the Wonderfully Nutritious World of Nuts.» BecomeHealthyNow.com. 11 de marzo de 2002. Web. 11 de febrero de 2014.
81. «The Whole9 Bone Broth FAQ.» Whole9Life.com. Diciembre de 2013. Web. 10 de febrero de 2014.

Capítulo 6

1. Jones, A.W. «Early drug discovery and the rise of pharmaceutical chemistry.» *Drug Test Analysis*, 3, pp. 337–344. Junio de 2011. Web. 21 de febrero de 2014.
2. Hitti, Miranda. «Most New Drugs Tapped From Nature.» WebMD: Information &

Resources. 16 de marzo de 2007. Web. 22 de febrero de 2014.

3. Compton, K.C. «Choosing Between Natural Herbal Medicine and Synthetic Pharmaceuticals.» *Mother Earth News*. Abril/mayo, 2003. Web. 12 de febrero de 2014.
4. *Ibíd.*
5. *Ibíd.*
6. Aggarwal, Bharat B. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease*. (p. 298) Nueva York, NY: Sterling. 2011. Copia en papel.
7. Dean, Carolyn. «The Magnesium Miracle.» DrCarolynDean.com. n.d. Web. 10 de febrero de 2014.
8. Rossi, Maddalena, y otros. «Fermentation of Fructooligosaccharides and Inulin by Bifidobacteria: a Comparative Study of Pure and Fecal Cultures.» U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. Octubre, 2005. Web. 15 de febrero de 2014.
9. Campbell-McBride, pp. 225–228.
10. Aggarwal, p. 299.
11. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. «When you or your child have diarrhea.» MedlinePlus Medical Encyclopedia. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
12. Bolen, Barbara Bradley. «Diarrhea: Top Eight Things to Eat When You Are Feeling Awful.» About.com. n.d. Web. 21 de febrero de 2014.
13. Aggarwal, pp. 295, 299, 301.
14. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. «Peppermint.» MedlinePlus Medical Encyclopedia. n.d. Web. 14 de febrero de 2014.
15. Aggarwal, p. 301.
16. Wong, Cathy. «Heartburn Remedies: 7 Natural Treatments to Consider.» About.com. n.d. Web. 21 de febrero de 2014.
17. Kandil, Tharwat S., y otros. «The Potential Therapeutic Effect of Melatonin in Gastro-esophageal Reflux.» *Medscape*. 2010; 10:7. Web. 12 de febrero de 2014.
18. Oz, Mehmet. «Say Goodbye to GERD.» DoctorOz.com. n.d. Web. 10 de febrero de 2014.
19. Campbell-McBride, p. 228.

20. Lipski, p. 194.
21. Kresser, Chris. «What Everybody Ought To Know (But Doesn't) About Heartburn & GERD.» ChrisKresser.com. n.d. Web. 11 de febrero de 2014.
22. Debé, Joseph. «Stomach Acid Assessment.» DrDebe.com. n.d. Web. 14 de febrero de 2014.
23. Lipski, p. 194.
24. Cabot, Sandra. «Things You Must Know If You Don't Have a Gallbladder.» LiverDoctor.com. n.d. Web. 15 de febrero de 2014.
25. «Coenzyme Q10—Topic Overview.» WebMD Heart Failure Health Center. n.d. Web. 20 de febrero de 2014.
26. Haas, Elson M. «Vitamin C.» Healthy.net. n.d. Web. 24 de febrero de 2014.
27. «Vitamins.» Harvard School of Public Health. n.d. Web. 25 de febrero de 2014.
28. Tierra, Michael. «The Wonders of Triphala.» PlanetHerbs.com. n.d. Web. 27 de febrero de 2014.
29. Dean, Carolyn. «The Magnesium Miracle.»
30. ———. «Magnesium Is Crucial for Bones.» The Huffington Post. 15 junio de 2012. Web. 12 de febrero de 2014.
31. Rosner, Bryan. *The Top 10 Lyme Disease Treatments: Defeat Lyme Disease with the Best of Conventional and Alternative Medicine*. South Lake Tahoe, CA: BioMed Publishing Group. 2007. Copia en papel.
32. Dean, Carolyn. «Glutamates in Magnesium Chelates.» DrCarolynDean.com. 31 de enero de 2011. Web. 23 de febrero 2014.
33. ———. «The Magnesium Miracle.» DrCarolynDean.com. n.d. Web. 10 de febrero de 2014.
34. «Feverfew.» University of Maryland Medical Center. n.d. Web. 12 de febrero de 2014.
35. Ross, Julia. *The Diet Cure*. (p. 127) Nueva York, NY: Penguin Books. 2000. Copia en papel.
36. *Ibíd*, p. 127.
37. Aggarwal, p. 296.

Capítulo 7

1. Hardy, Julia. «Human Nature and the Purpose of Existence.» Religion Library: Taoism. Patheos. com. n.d. Web. 2 de mayo 2014.

Capítulo 10

1. Aggarwal, pp. 241-250.
2. Ibíd, pp. 114-116.
3. Ibíd, pp. 135-139.
4. Ibíd, pp. 53-54.
5. Ibíd, pp. 79-82.
6. Ibíd, pp. 172-173.
7. Ibíd, pp. 202-204.

••

SOBRE LAS AUTORAS

Louise Hay es la autora del superventas *Usted puede sanar su vida*, oradora metafísica, maestra y ha vendido más de 50 millones de libros en todo el mundo. Hace más de treinta años que ayuda a personas de todas partes del mundo a descubrir y utilizar todo el potencial de su propio poder creativo para su crecimiento personal y autosanación. Louise es la fundadora y la presidenta de Hay House Inc., editorial que edita libros, CD y DVD y otros productos que contribuyen a la sanación del planeta.

Ahlea Khadro es la fundadora y propietaria de Soulstice, un centro de rehabilitación para lograr una vida óptima, a través del yoga, del Pilates reformer, de prácticas de meditación y de la nutrición. Está especializada en: manipulación visceral, terapia craneosacral, asesoramiento holístico y nutritivo, técnicas de liberación emocional y terapia con campo electromagnético (EMF). Ahlea cuando era pequeña podía ver las historias internas de la vida de las personas a través de las capas de su cuerpo físico. Su profundo deseo de servir a los demás y su interés por traducir estas historias en protocolos de sanación le han hecho recorrer un camino variopinto, dinámico y no convencional para dominar el proceso de curación. Desde el entorno de la medicina convencional hasta los pies de los maestros del yoga, su peculiar camino le ha permitido descubrir nuevas formas de sanar tu cuerpo y tu vida.

Heather Dane es escritora, investigadora y coach en salud especializada en resolver problemas de salud crónicos, adicciones, trastornos alimentarios, problemas de metilación y estilos de vida desequilibrados. Tras recuperarse de forma natural de trastornos digestivos crónicos calificados de incurables, bulimia y depresión, aprendió a identificar y a resolver los síntomas desde su origen. No cree en las enfermedades incurables, pues piensa que sólo son una invitación para volver a amarnos a nosotros mismos. Heather ha investigado y trabajado con muchos de los grandes de la medicina, la salud natural, la nutrición y la energía sanadora. Su experiencia en diseñar protocolos de nutrición terapéuticos le ha servido para crear cientos de recetas fáciles y deliciosas (¡postres incluidos!) que transforman la experiencia de la «comida sana» en la del «gourmet saludable».



Redes sociales



<http://www.facebook.com/mundourano>



http://www.twitter.com/ediciones_urano



<http://www.edicionesurano.tv>

Presencia internacional



→ Ediciones Urano Argentina

Distribución papel: <http://www.delfuturolibros.com.ar>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.com.ar>
Contacto: info@edicionesurano.com.ar

→ Ediciones Urano Chile

Distribución papel: <http://www.edicionesuranochile.com>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.cl>
Contacto: infoweb@edicionesurano.cl

→ Ediciones Urano Colombia

Distribución papel: <http://www.edicionesuranocolombia.com>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.com.co>
Contacto: infoco@edicionesurano.com

→ Ediciones Urano España

Distribución papel: <http://www.disbook.com>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.es>
Contacto: infoes@edicionesurano.com

→ Ediciones Urano México

Distribución papel: <http://www.edicionesuranomexico.com>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>

Librería digital: <http://www.amabook.com.mx>
Contacto: infome@edicionesurano.com

→ **Ediciones Urano Perú**

Distribución papel: <http://www.distribucionesmediterraneo.com.pe>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.com.pe>
Contacto: infope@edicionesurano.com

→ **Ediciones Urano Uruguay**

Distribución papel: <http://www.edicionesuranouruguay.com>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.com.uy>
Contacto: infour@edicionesurano.com

→ **Ediciones Urano Venezuela**

Distribución papel: <http://www.edicionesuranovenezuela.com/>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.com.ve>
Contacto: infoes@edicionesurano.com

→ **Urano Publishing USA**

Distribución papel: <http://www.spanishpublishers.net>
Distribución digital: <http://www.digitalbooks.pro/>
Librería digital: <http://www.amabook.us>
Contacto: infousa@edicionesurano.com

ECOSISTEMA DIGITAL

www.edicionesurano.com

NUESTRO PUNTO
DE ENCUENTRO

2 AMABOOK

Disfruta de tu rincón de lectura y accede a todas nuestras **novedades** en modo compra.

www.amabook.com

3 SUSCRIBOOKS

El límite lo pones tú, **lectura sin freno**, en modo suscripción.

www.suscribooks.com



DISFRUTA DE 1 MES
DE LECTURA GRATIS



1 REDES SOCIALES:

Amplio abanico de redes para que **participes activamente**.

4 QUIERO LEER

Una App que te permitirá leer e **interactuar con otros lectores**.

 | iOS



