

Índice

NOTA DEL AUTOR	11
PRÓLOGO	13

PRIMERA PARTE

Bases para una alimentación emocionalmente saludable

1. Alimentarnos en armonía con el planeta	19
2. La fuerza vital de los cereales	23
3. La importancia de la esencia	26
4. Emociones: claves para comprenderlas	29
5. Los desequilibrios emocionales y su relación con la alimentación	33
6. La calidad y la cualidad de los alimentos	47
7. Alimentos calientes y alimentos fríos	56
8. Los sabores y su efecto sobre la personalidad	62
9. Gestionar las emociones con los sabores	69

SEGUNDA PARTE
Cuidar los órganos, cuidar las emociones

10. Alteraciones del ánimo cuando no comemos bien . . .	89
11. Las emociones relacionadas con el hígado: agresividad, intolerancia e irritabilidad	97
12. Dieta para evitar la ira y la irritabilidad	102
13. El hígado y su relación con la rigidez mental, física y emocional	109
14. El hígado y las adicciones	113
15. Emociones relacionadas con el corazón	117
16. El exceso de calor en el corazón y la ansiedad	122
17. Alimentos que reducen o aumentan la ansiedad	130
18. Cómo «alimentar» un buen sueño	139
19. El miedo y los riñones	146
20. Los cambios de humor y el abuso del dulce	169
21. La digestión y la serotonina	176
22. Remedios naturales para evitar el deterioro cerebral	183
23. El sobrepeso tiende a menguar nuestro cerebro. Cómo frenar el deterioro cognitivo	188
24. Otros alimentos para mantener el cerebro en forma	192
25. Las intolerancias alimentarias	198
26. El combate contra los radicales libres	201
27. El pensamiento obsesivo y su relación con la esencia y la constitución	203
28. La tendencia obsesiva y los distintos climas	207
29. Somatizar: cómo las preocupaciones pueden hacerte enfermar	215
NOTA FINAL DEL AUTOR	223
BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS	225

Nota del autor

Éste es un libro divulgativo orientado al gran público. No es para expertos en nutrición, ni en medicina tradicional china ni en neurociencias. Explica mi experiencia clínica y el conocimiento adquirido a lo largo de más de tres décadas sobre cómo mejorar nuestro bienestar físico y emocional mediante la alimentación. El objetivo es que puedas aplicar estos conocimientos de manera inmediata a tu vida, siempre respetando el consejo del médico especialista. Si deseas profundizar, encontrarás un listado de estudios científicos al final, en el apartado «Bibliografía y enlaces de interés».

Este libro no pretende en manera alguna sustituir los consejos de otros profesionales de la medicina o de especialistas en salud.

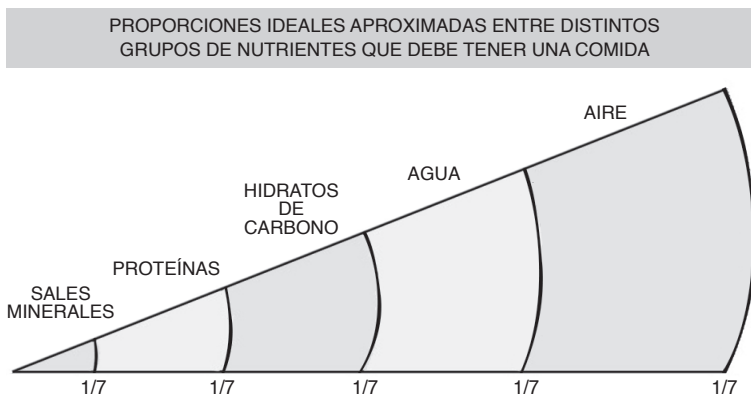
Los desequilibrios emocionales y su relación con la alimentación

Hay muchos argumentos a favor de una dieta en la que los granos desempeñen un papel fundamental. Para empezar, los cereales han sido el alimento básico en todas las grandes civilizaciones en su camino hacia el esplendor: la cebada en la Roma y la Grecia clásicas; el arroz en China; el trigo en Egipto; el maíz en los Imperios maya y azteca; el mijo en la conquista de América por los españoles, etc. También en el budismo zen, las personas más evolucionadas en el plano espiritual se han alimentado tradicionalmente de granos y verduras.

Es muy importante remarcar que cuando hablamos de granos no nos referimos al cereal refinado ni a los cereales típicos del desayuno: estamos hablando del grano germinable, entero, integral, que puede ser cocinado. De hecho, los cereales refinados, las harinas blancas y otros cereales procesados para desayunos, así como los carbohidratos simples de los azúcares y todo tipo de edulcorantes derivados del maíz, la fructosa, el sorbitol, el aspartamo, las sacarinas y los ciclamatos no son muy recomendables ni beneficiosos para la salud.

**¿Cómo podemos afrontar mejor situaciones difíciles?
¿Cómo podemos centrarnos cuando estamos confusos?**
Parafraseando un dicho zen, cuanto más complicada sea nuestra vida, **cuanto más compleja sea nuestra situación, de forma más simple, energética y limpia debemos comer.** Por ejemplo, un 70 % de cereales integrales en grano, verduras y pequeñas cantidades de legumbres es una combinación perfecta para aclarar la mente, aumentar la energía y tener mayor lucidez para solucionar los problemas.

Ahora bien, no podemos mantenernos sólo a base de cereales, entre otras cosas porque nos moriríamos... ¡por un exceso de energía! Tenemos que completar y equilibrar nuestra dieta con otros alimentos para flexibilizarnos y ampliar nuestra capacidad de adaptación. Si comemos demasiado cereal podemos volvernos muy rígidos. La variedad en la dieta flexibiliza también la conciencia, las emociones y las percepciones. Observa en el siguiente gráfico las proporciones aconsejables entre los distintos grupos de nutrientes que deberíamos ingerir al cabo de un día:



La combinación de los nutrientes y la manera en que interactúan tienen un efecto directo sobre nuestra salud, tanto en positivo como en negativo. Si se abusa de uno se necesita aumentar también los otros.

Imaginemos este menú: un bistec (proteína animal) con patatas fritas (hidratos de carbono), todo con abundante sal, y de postre un helado o repostería (más hidratos de carbono). Al acabar, tendremos sed y necesitaremos beber abundante agua. Cuando se produzca la digestión, respiraremos rápida y superficialmente, porque el cuerpo demandará más oxígeno (aire) para combatir la acidez producida por la comida y para eliminar el CO_2 correspondiente. Como consecuencia, se reducirán nuestras funciones generales, porque la digestión requerirá más esfuerzo circulatorio y, claro está, energético. Y nos sentiremos más cansados, sin energía.

El abuso de un tipo de nutriente conlleva, de manera inevitable, disfunciones. Por ejemplo:

- Un exceso de proteína produce una tendencia al pensamiento continuo y descontrolado, que puede llegar a ser tormentoso.
- Un exceso de azúcar puede llevar a la dispersión constante, a la pérdida de concentración y a estados anímicos depresivos, como explicaremos en los próximos capítulos.
- Un exceso de alimentos refinados, junto con una escasez de carbohidratos complejos —fuentes en última instancia de glucosa—, hace que nos apetezca

más el dulce, incluso de forma compulsiva, y tengamos mayor inestabilidad emocional.

Y no es que lo diga un servidor, lo dicen instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud, y estudiosos de reconocido prestigio como T. Colin Campbell, profesor emérito de Bioquímica Nutritiva de la Universidad Cornell y autor de *El Estudio de China*, o Michael Greger, autor del prestigioso best seller *Comer para no morir*, entre otros. También la nutrición ortomolecular y numerosas investigaciones en el terreno de la nutrición y las neurociencias nos explican cómo la dieta afecta a la calidad cognitiva y cómo puede influir en la salud física y mental.

La OMS, en su sumario ejecutivo de enero de 1991, realizado por varias entidades de prestigio y especialistas independientes (libres de influencias corporativas), publicó un informe a nivel mundial para establecer una serie de recomendaciones nutricionales a fin de erradicar las enfermedades crónicas de la civilización moderna, entre ellas las de tipo cognitivo, cardiovascular, metabólico, mental, degenerativo, el cáncer, etc. Este informe ha sido la base de todas las pirámides alimentarias difundidas en los países desarrollados desde entonces, aunque, todo hay que decirlo, en algunos se han modificado para satisfacer los intereses socioeconómicos de algunos sectores o del propio país. Sus conclusiones corroboradas por estudios posteriores siguen teniendo toda la vigencia.

La OMS advirtió en este documento que sus afirmaciones chocaban con intereses políticos, económicos y comer-

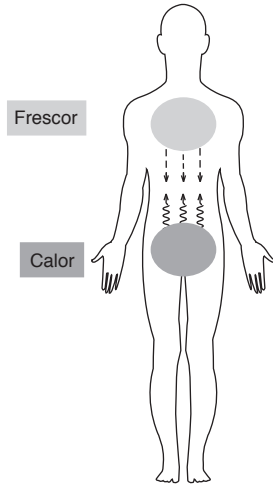
Alimentos calientes y alimentos fríos

El decaimiento progresivo de las funciones corporales va acompañado siempre de un decaimiento progresivo a su vez de las funciones mentales. Muchas veces lo achacamos a la edad o a los embates de la vida, pero es consecuencia mayoritariamente de la deficiencia y el desgaste de la esencia, la sustancia básica y los fluidos en nuestro organismo. Con el fin de preservarla, debemos ser selectivos a la hora de confeccionar nuestra dieta. Hay que elegir de manera consciente lo que nos conviene comer.

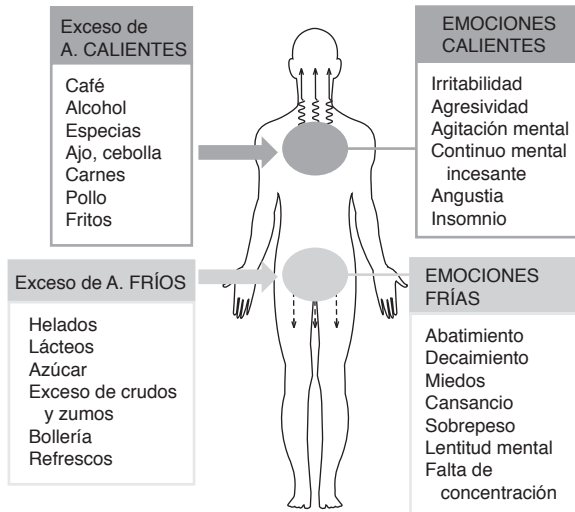
Una cuestión importante a tener en cuenta para esta elección consciente es que los alimentos pueden ser calientes o fríos. También podemos utilizar unos y otros para «calentar» o «enfriar» las emociones.

Los alimentos calientes aumentan la actividad metabólica del organismo o la de la zona del cuerpo por la que tienen atracción. Entre ellos están el ajo, la cebolla cruda, las especias picantes (pimientas, cayena, curri, pimentón), el alcohol, las carnes (en especial el pollo), los fritos y los alimentos picantes y especiados. Los fritos, la proteína animal y los frutos secos calientes como las nueces o las avella-

EFFECTO DE LA ENERGÍA TERMAL DE LOS ALIMENTOS EN EL ESTADO PSICOEMOCIONAL



BIENESTAR EMOCIONAL



PROBLEMAS PSICOEMOCIONALES

Los sabores y su efecto sobre la personalidad

Lejos de ser una característica anecdótica de los alimentos, los sabores nos afectan biológica y psicológicamente. De hecho, **de las propiedades energéticas de los alimentos, ésta es una de las que más influyen sobre las emociones y el psiquismo. El abuso, el mal uso o la ausencia de algún sabor en nuestra alimentación nos pueden desequilibrar, tanto en el plano físico como en el emocional o mental.**

Podemos decir que el sabor es al cuerpo lo mismo que la emoción es a la mente. Pensemos en expresiones como «esta persona es dulce» o «ese comentario es muy picante». Sabor y emoción son fuerzas similares en diferentes planos de la existencia.

Los sabores principales son: dulce, salado, ácido, picante, amargo y astringente. Veámoslos con algo más de detalle:

- **El sabor dulce** es el más pesado y de naturaleza más fría. Nutre el cuerpo y la mente, calma el hambre y la sed a nivel físico y mental, y favorece la hidratación, la nutrición y el crecimiento de los tejidos. Es el sa-

bor más básico y fundamental, y debe predominar sobre los demás.

CON MODERACIÓN: Produce satisfacción, sensación de plenitud, calma la frustración.

EN EXCESO: Conduce a la autocomplacencia, la autosuficiencia, el exceso de autosatisfacción y la inercia. Ejerce un efecto constrictivo sobre los orificios de los sentidos (contrae), por lo cual invita, dentro de esta autosatisfacción, al «ya estoy bien como estoy», a la inercia, a la rutina y a la monotonía. La satisfacción o la tendencia a la estabilidad que produce el dulce, cuando es en forma de azúcares simples o edulcorantes químicos, tiene un efecto péndulo hacia la inestabilidad, la ansiedad y la insatisfacción, por el efecto rebote que provoca la bajada de la glucemia (glucosa en sangre). En exceso también disminuye la atención y la agudeza perceptiva, por lo que es mejor evitarlo antes de asistir a una clase o una conferencia.

- **El sabor salado** es de naturaleza caliente y untuosa. Ayuda a eliminar toxinas y purifica el cuerpo. Aumenta la capacidad digestiva y el apetito, tanto a nivel físico como mental.

CON MODERACIÓN: Estimula el entusiasmo por la vida («la sal de la vida»). Dinamiza y tonifica, invita al disfrute de los sentidos.

EN EXCESO: Puede conducir al hedonismo, al abuso de los placeres sensoriales que se pueden ob-

Tabla 1: TRATAMIENTO DE LAS EMOCIONES CON LOS SABORES

	ALTERACIÓN PSÍQUICA O EMOCIONAL	Sabores a evitar o reducir (por orden de influencia)	Sabores a potenciar (por orden de influencia)
EMOCIONES CALIENTES	ANSIEDAD	Picante Salado Ácido	Dulce Amargo suave
	IRA-AGRESIVIDAD	Picante Salado Ácido	Dulce Amargo Astringente
	CELOS	Ácido Picante Salado	Dulce Astringente
	LUJURIA	Salado Ácido Picante	Astringente Dulce Amargo
EMOCIONES FRÍAS	ARROGANCIA	Picante Dulce Ácido	Astringente Amargo Picante
	TIMIDEZ	Dulce Amargo Astringente	Picante Salado Ácido
	MIEDO	Dulce Amargo Astringente	Salado Ácido Picante Dulce (polisacáridos)
	AUTOSATISFACCIÓN	Dulce	Amargo Ácido Picante Astringente
	INSEGURIDAD DESVALORIZACIÓN CULPABILIDAD	Dulce (de refinados) Amargo Astringente	Salado Ácido Picante Dulce (polisacáridos naturales)