



Entrevista realizada a Montse Bradford Bort



Escritora, experta en nutrición natural y energética, terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional.

Fundadora de las escuelas de cocina en Bath (Inglaterra) y en Barcelona donde actualmente imparte sus cursos de formación de alimentación natural y energética, seminarios monográficos y cursos de profesorado.

Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición natural y salud holística. Imparte charlas, cursos de formación y conferencias por toda España y resto de Europa. Participa en programas de radio y televisión.

Galardonada por la Fundación José Navarro, con el PREMIO VERDE 2008 por su obra y trabajo a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

Web: www.montsebradford.es, Blog: www.montsebradford.es/blog

1.- ¿De qué forma influye la alimentación en nuestras emociones?

De una forma totalmente directa. Todo el mundo utiliza alimentos de forma sólida o líquida para generar efectos deseados.

Por ejemplo, por qué se usa el alcohol en fiesta, botellones, etc.... y, por qué no se utiliza agua, zumo de frutas o infusiones.

Porque se sabe que el alcohol genera una reacción rápida y casi instantánea de desinhibición y evasión. Se siente uno más abierto, libre, con ganas puede de

comunicar lo que en circunstancias normales no se comunica, etc... Diríamos que el alcohol altera todos nuestros cuerpos: físico-emocional-mental.

Pero no solo la gente usa el alcohol, también el grupo de los azúcares refinados y de absorción rápida, que generan adrenalina y un efecto instantáneo de hiperactividad y euforia. También los estimulantes (café, té, bebidas gaseosas azucaradas), todo ello se usa de forma inconsciente para alterar nuestros estados de consciencia.

Cuando la energía baja, se toma alguno de ellos, y así generamos una energía falsa que no tenemos.

Está muy claro que estas sustancias alteran nuestras emociones. Todo lo que ingerimos tiene un efecto, pero no se conoce. Todo el mundo respeta el valor de la fitoterapia, plantas que nos dan diferentes reacciones, y las usamos, por ejemplo si deseamos relajarnos nos tomamos una tila, o si no hemos podido digerir bien, nos tomamos un anís o una camomila. Pero nunca hemos profundizado en lo que ingerimos 3 veces al día y sus reacciones en todos nuestros cuerpos.

Existen 3 grupos de alimentos que nos dan efectos distintos.

1) Grupo que nos produce estados de ansiedad, tensión, irritabilidad, emociones de exceso (cólera, ira), inflexibilidad y rigidez, exceso de peso, tensión y colesterol alto.

Cuando el hígado o la vesícula biliar se bloquean, se generan estas emociones. Son los alimentos de: grupo de las grasas saturadas (carne, embutidos, quesos, huevos), un exceso de sal o utilizar sal cruda encima de la comida y el grupo de los horneados de harina (pan, galletas, pizzas...)

2) Grupo que nos debilitan, desmineralizan, enfrían, generan emociones de deficiencia: pesimismo, miedo, falta de espíritu de aventura, victimismo, Hipersensible, disperso, en las nubes, sistema nervioso débil, falta de control en su propia vida.

Estos alimentos debilitan directamente a nuestros riñones, órganos muy profundos que almacenan nuestra energía vital. Este grupo de alimentos son: el alcohol, los vinagres, los estimulantes, las bebidas gaseosas azucaradas, todos los azúcares refinados, helados, chocolates, pastelería, lácteos blandos (leche, yogurt...), levadura y bollería, exceso de especias, verduras solanáceas y frutas tropicales.

3) Grupo de alimentos que nos generan armonía, vitalidad y una energía estable y tonifican a todos nuestros órganos.

Son principalmente el grupo de los alimentos que la madre tierra nos proporciona en todo su esplendor: cereales, legumbres, verduras, semillas, frutos secos, frutas locales y estacionales, y una pequeña proporción de algas y pescado.

2.- ¿Qué sencillos consejos nos podría dar para incorporar la Inteligencia Emocional en nuestra cocina, en el día a día?

Cuando una persona se alimenta adecuadamente, se sentirá centrada, con base, con armonía interior, y esto se reflejara en su exterior y en su calidad de vida.

La alimentación natural y energética, nos ayuda a que nuestros 3 cuerpos terrenales (físico, emociones, mente), estén en armonía y vayan los 3 por el mismo camino, con el mismo propósito.

Creo que hoy en día tenemos a muchos cuerpos físicos desvitalizados, aullando por atención. A muchos cuerpos emocionales bloqueados porque nunca se han trabajado, depurado ni alimentado adecuadamente. Y a una mente que va a la velocidad de la luz, dislocada y sin un rumbo concreto. 3 cuerpos que no se conocen, o puede deseen cosas diferentes. Así NO podemos sentirnos con armonía, y empezar a cultivar nuestra sabiduría interior, empezar a conocernos realmente.

Algunos primeros pasos para empezar a crear más estabilidad:

- USAR PRODUCTOS INTEGRALES, SIN REFINAR O PROCESAR.
- USAR ALIMENTOS LOCALES Y DEL MISMO CLIMA.
- USAR PRINCIPALMENTE PRODUCTOS ECOLÓGICOS
- VOLVER A LA COCINA CASERA Y “DE LA ABUELA”
- ADAPTAR LA ALIMENTACIÓN A LOS CAMBIOS ESTACIONALES.
- ALIMENTARNOS DE ACUERDO A NUESTRAS NECESIDADES PERSONALES.
- ESCUCHAR NUESTRA INTUICIÓN Y LOS MENSAJES DE NUESTRO CUERPO.
- DESAYUNA COMO UN REY; COME COMO UN PRINCIPE Y CENA COMO UN MENDIGO.

3.- Las mujeres y los hombres tenemos distintas necesidades a nivel emocional, ¿en qué se diferencia nuestra forma de alimentarnos?

Somos diferentes a todos los niveles, por ello, nos complementamos.

Nuestros cuerpos físicos tienen diferentes necesidades. Una mujer por su naturaleza energética, necesita más alimentos del reino vegetal y evitar todos los del reino animal, a excepción del pescado. Si toma muchos alimentos basados en grasas saturadas se creara emociones y síntomas de exceso, tal como hemos hablado en la primera pregunta. Síntomas de exceso de peso, problemas de menstruaciones, menopausia, fertilidad, insomnio, etc..... Muchos desequilibrios que fácilmente se podrían evitar totalmente, con una alimentación basada en alimentos vegetales.

Por el contrario, el hombre energéticamente necesita alimentos con más densidad, calor, minerales, texturas más secas, más proteína, condimentos

salados, para equilibrar su estructura y constitución. No significa que debe de tomar lo que a la mujer hemos dicho que no le va bien, sino una alimentación parecida, pero con más atención en lo indicado.

Hoy en día, el hombre está débil, sin energía, desvitalizado, desmineralizado, con síntomas de deficiencia, debido principalmente a una alimentación totalmente inadecuada.

4.- ¿Cómo podemos *alimentar* las emociones de nuestros hijos?

Una alimentación sana y vital, es el mejor legado que podemos darles a nuestros hijos.

Nuestros hijos comen demasiadas chucherías, azúcar, bollería, comidas prefabricadas, con aditivos, bebidas azucaradas, todo en paquetes, no saben reconocer ni a las verduras porque muchas veces solo comen algo congelado.

Se ha desvalorizado el arte de la cocina, el crear salud en nuestro laboratorio energético para nosotros y toda nuestra familia. Ya no hay tiempo para cocinar, pero sí para chatear, ir de compras o esperar en la consulta de un médico o en la peluquería.

Y así, nuestros hijos se van al colegio con unas galletas y como mucho alguna bebida. Y, pretendemos que rindan, que se concentren, que estén despiertos y aprovechen el tiempo.

Y ahora tenemos niños hiperactivos, con falta de concentración, memoria pobre, que no estudian, obesos, diabéticos, incluso con fatiga crónica, etc.....

Si un niño no se alimenta bien, repercutirá en cómo se sienta emocionalmente y vea la vida. Tendrá miedos, no se sentirá con las raíces suficientes para salir a la vida y aventurarse y explorarla.

Hay que empezar a implementar una alimentación más sana, natural y con sentido común.

Una alimentación basada en la memoria ancestral de nuestros antepasados con alimentos del campo. Dejar de utilizar tantos paquetes y alimentos procesados y comer lo que nuestra madre Tierra nos ofrece.

Así ayudaremos no solo a nuestros hijos, pero a que sea una forma sostenible para que todos los habitantes del Planeta puedan comer y vivir en armonía.

5.- ¿Qué significa para usted la Inteligencia Emocional?

Para mí lo más importante es la sabiduría interior. El conocimiento de quien realmente somos, ya que no somos ni el cuerpo físico, ni las emociones, ni la mente.

Hay que buscar el silencio interior, estos momentos de reflexión para observar nuestra vida con objetividad y presencia.

El ser humano gasta la mayor parte de su tiempo en crear "cantidad" no "calidad", en "hacer" y no en "SER", y con ello se crea una insatisfacción profunda que desea tapar con placeres superficiales y que no le llevan a ninguna meta clara.

La alimentación moderna, genera ruido, movimiento, adrenalina, una mente que está muy lejos de nuestro corazón, de nuestra voz interior y de los valores realmente importantes que nos conectan a lo más profundo de nuestro ser.

Cuando nos sentimos con presencia y conectados, entonces podremos vivir nuestra vida ofreciendo lo mejor de nosotros al mundo. Aportando nuestra pequeña semilla, hacia un mundo de PAZ Y ARMONIA