

LA LIMPIEZA DE LA PRIMAVERA

春

Hola ! Despierte ! La primavera está aquí. Es tiempo de brillar como el sol. Salir y jugar ; bailar nuestra danza. Es la estación del nacimiento - el tiempo para el crecimiento y el desarrollo.

El inicio de la primavera es el 21 de Marzo, cuando los días empiezan a ser iguales a las noches. Para los próximos seis meses, la luz del día, el sol y el principio yang dominarán nuestras vidas.

Es una buena estación para echar una ojeada a nuestra vida y hacer nuevos planes. Qué cosas queremos aclarar o superar tanto del medio que nos rodea como dentro de nosotros mismos - qué queremos que pase en este año ? Ahora puede ser un nuevo comienzo. Tómese tiempo para escribir un nuevo plan de vida/salud, incluyendo metas para cómo quisiéramos sentirnos y qué podríamos hacer para que pasara.

La primavera es la estación verde. Es el tiempo para plantar. Las semillas empiezan a germinar desde las profundidades del suelo, toda la naturaleza despierta a su verde, floreciendo hermosamente. El nuevo crecimiento también está en nuestra vida. Nosotros y la naturaleza podemos florecer conjuntamente en esta estación.

EL ELEMENTO MADERA

木



En el sistema chino de los Cinco Elementos, la estación de la primavera está correlacionada con el elemento madera, en el cual gobierna la vesícula biliar y el hígado.

El elemento madera se refiere a las entidades vivas y a las que están en crecimiento : los árboles, las plantas y el cuerpo humano. El desarrollo de la estructura de las raíces, así como su temprana nutrición a través del sol, el aire, agua, y la tierra, proveen la fuerza y el crecimiento al organismo. Cada entidad tiene sus requerimientos individuales en estas áreas.

El elemento madera se refiere a las estructuras que crecen, las raíces, el tronco, y las ramas para los árboles y las plantas ; la espina dorsal, extremidades y articulaciones en el humano. Un desbalance en la madera puede conllevar a problemas de la columna vertebral, pobre flexibilidad o un débil enraizamiento del individuo.

El color asociado con este elemento es el predominante de la primavera - el verde de las plantas jóvenes. Una persona que se siente muy atraída hacia el verde o que le disgusta el verde también puede estar expresando un desbalance en la madera. Si este es el caso, un tinte verde puede ser aparente en la piel de la cara, especialmente en las mejillas y alrededor de los ojos.

La naturaleza de la primavera y el elemento madera se describe como el comienzo o el crecimiento, En términos mentales, esto se corresponde al concepto de la "idea". El elemento madera crea nuestra claridad mental y nuestra habilidad para focalizarnos, planificar y hacer decisiones.

Un desbalance en la primavera puede ser manifestado a través de una disminución en la capacidad de planificar, enjuiciar y organizar, una inhabilidad de tomar decisiones; o un elemento madera muy fuerte, sobre desarrollado puede resultar en excesiva actividad mental, por ejemplo, una persona tratando de organizar todo y a todos. A esta persona le puede ser muy difícil relajarse y puede tener tendencia a dolores de cabeza y tensión en la nuca y en la espalda.

La dirección de la madera es el “este” - el comienzo o la creación del día se inicia con la salida del sol por el este. Este elemento regula la mañana y un elemento madera saludable nos brinda la capacidad de levantarnos y mantenernos energizados en el día. Un hígado perezoso puede hacer que nos cueste levantarnos en las mañanas.

El clima que le corresponde a la primavera y al elemento madera es el “viento”, el cual aclara lo viejo y trae lo fresco, el aire nuevo. El viento nutre a la madera. Sin embargo, demasiado viento puede ser dañino. Si la madera (o el hígado) está debilitado o lesionado por una sobre exposición a los vientos, uno(a) puede tener síntomas asociados a un elemento madera fuera de balance, tales como pobre resistencia a las enfermedades, sensibilidad alérgica con sus varias manifestaciones, tales como sinusitis o problemas de irritación de la piel, ojos lagrimosos, etc.

Los ojos son el órgano sensor que le corresponde al hígado y al elemento madera, la vista es el sentido, y las lágrimas constituyen los fluídos. En el libro “Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo” dice...los ojos están conectados con el hígado, por lo tanto ellos (y la visión) se ven fortalecidos cuando el hígado recibe sangre”. Los problemas de los ojos, visión, o del mecanismo de las lágrimas son frecuentemente relacionados con un desbalance de la madera.

Cada elemento tiene, además de su sentido del órgano, un “indicador” específico, y ambos pueden ser observados para tener una idea de la salud/balance de ese elemento. Las uñas, especialmente, las de los pies, son un indicador de la salud del hígado y el elemento madera. Por supuesto, ésta es solo una manera de chequear el balance de los elementos.

El elemento madera está asociado con el sabor ácido, y el Nei Ching dice “el hígado ansía el sabor ácido”. Algunas comidas ácidas nutrirán al hígado, un exceso puede causar problemas. Una persona que desea ardientemente alimentos ácidos o con vinagres o que tiene un rechazo por ellas puede estar revelando un desbalance en la madera.

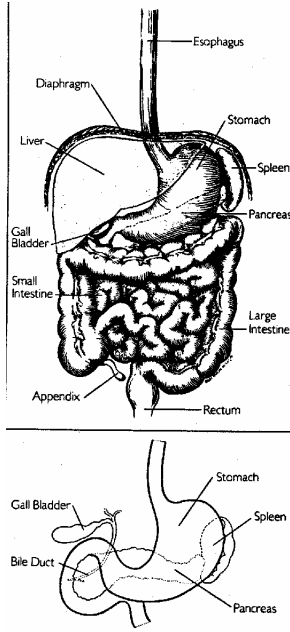
La emoción de la rabia y el sonido de “gritar” están relacionados con la madera. Si usted siente estas emociones dentro de usted, es mejor expresarlas en una sana manera. La rabia reprimida puede lesionar al hígado y a la vesícula biliar. En general, un balance de la energía le permite experimentar y expresar todas las emociones. El prolongarse en una emoción de cualquier tipo puede llevar a la enfermedad.

Los tejidos gobernados por la madera son los músculos, los ligamentos y tendones, o sea, aquellos que nos mantienen y nos dan tanto fuerza como flexibilidad. Si cualquiera de estas áreas presentan problemas, esto podría deberse a un desbalance, debilidad o congestión en el elemento madera, incluso el hígado mismo, o en la energía de su canal, el “meridiano”. La debilidad y fatiga muscular son dos posibles dificultades.

El elemento madera nos da la habilidad o capacidad de control. Si a una persona que tiene un desbalance en la madera se le pide un cambio o se le pone un reto, esta persona puede responder tratando de controlar, ya sea su conducta o la situación. También se dice que el elemento madera tiene la facultad espiritual de la “vida”; en el hígado habita el alma. Este elemento nos da la inspiración y el deseo por la vida. Si la madera está débil, nos puede faltar

entusiasmo y chispa para vivir. Hay que recordar que en la primavera todos los seres vivos son reestablecidos.

HIGADO Y LA VESICULA BILIAR



Estos son los órganos para la estación de la primavera. Los mismos se encargan de funciones esenciales para el cuerpo, particularmente la digestión y el procesamiento de muchas sustancias que ingerimos.

El hígado es el órgano interno de mayor volumen y está localizado a la derecha, en la parte superior del abdomen. Se conforma en la superficie inferior del diafragma. El límite inferior del hígado puede sentirse por debajo de la cavidad torácica en el lado derecho medio del cuerpo.

Mientras la vida misma depende de nuestros pulmones, corazón, la circulación lleva el oxígeno, temperatura adecuada y todos los nutrientes necesarios a todas las células del cuerpo, el hígado provee el soporte esencial para estos procesos, con más de un ciento de funciones conocidas. Nosotros no podemos “vivir” sin él, a pesar de que el hígado tiene la sorprendente capacidad de regenerarse a sí mismo después de cirugía, o cualquier enfermedad.

El hígado es el laboratorio del cuerpo. Esencialmente, el hígado almacena y distribuye los nutrientes para todo el cuerpo, está relacionado en la formación y descomposición de la sangre, y filtra las toxinas (materiales inútiles) de la sangre. Las células (hepáticas) del hígado hacen la bilis, la cual ayuda en la digestión, y almacena la bilis en la vesícula biliar para ser utilizada por los intestinos para la descomposición (emulsificación) de las grasas y para facilitar la habilidad del intestino delgado de absorber los ácidos grasos.

(Traducción : spleen = bazo ; gall bladder = vesícula biliar ; small intestine = intestino delgado ; large intestine = intestino grueso, liver = hígado)

La limpieza de la primavera

La bilis es de color verdoso, es un líquido amarillo que contiene agua, sales de bilis, bilirrubina, colesterol, ácidos grasos, lecitina y algunas sales inorgánicas. La bilirrubina, el pigmento de la bilis, es un producto final de la hemoglobina, o sea, uno de los productos finales de la descomposición de la sangre. Cuando el hígado, por una variedad de razones, no puede depurar la bilirrubina, los ojos, la piel, y las membranas mucosas aparecerán con esa pigmentación amarillo-verdosa. Esto comúnmente sugiere un problema del hígado, también puede ser el resultado de una excesiva descomposición de las células de la sangre.

El hígado ayuda en la metabolización de los carbohidratos, grasas, y proteínas, ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre regulado por el cambio de las grasas (lípidos) y las proteínas (aminoácidos) en glucosa (el azúcar simple que todas las células usan) y los regresa para su almacenamiento. Muchas de las enzimas que ayudan a catalizar las propias reacciones químicas internas del hígado son producidas por él mismo también. También forma gamma-

globulina y proteínas del plasma que asisten en el sistema de defensa del organismo. El hígado fabrica la protrombina, la cual ayuda en la coagulación de la sangre y dos anticoagulantes mas que previenen de una coagulación anormal : la heparina y la antitrombina. Puede también formar la vitamina A, y almacenarla con otras vitaminas como la D y el complejo B. También almacena minerales como el cobre, el zinc y el hierro.

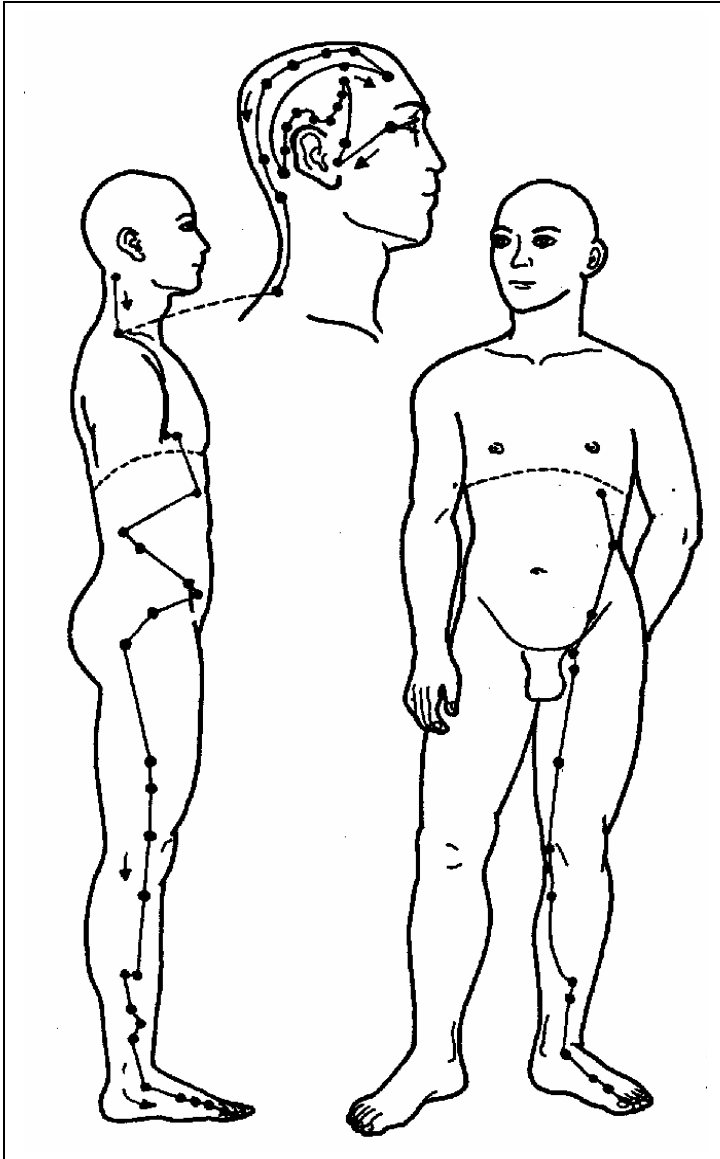
El hígado filtra la sangre de toxinas y las descompone para su eliminación. Por ejemplo, toma los desechos de nitrógeno y los convierte en urea, la cual es enviada a los riñones para su excrección. El hígado puede desactivar hormonas como la tiroides y las hormonas sexuales, para influenciar en el metabolismo.

Desde el punto de vista natural, cuando el hígado está sobrecargado, es menos capaz de desintoxicar la sangre y el veneno que queda, llevándonos potencialmente a muchos problemas agudos y crónicos los cuales se van a manifestar en las áreas más débiles del individuo. El comer excesivo puede llevarnos a un agrandamiento y sobrecarga del hígado. El exceso de cualquier alimento, pero, especialmente, el alcohol, los químicos, las drogas, los aceites fritos y la carne, pueden ser tóxicos para el hígado y la vesícula biliar.

La vesícula biliar se sitúa por debajo y en el borde frontal del área central del hígado. Almacena y secreta la bilis para la digestión, especialmente para la descomposición de las grasas. Concentra la bilis para permitir la absorción del agua. Si la vesícula biliar no puede funcionar apropiadamente puede causar gases y cólicos en el abdomen, sobre todo, en la parte superior, a la derecha del abdomen, así como dolores “referidos” en los hombros y en la espalda entre la paletilla de los hombros.

El sistema de acupuntura china describe un flujo sensible de la energía a través de todo el cuerpo, el cual se ve afectado por el medioambiente, así como por los pensamientos y sentimientos. El flujo continuo crea salud y armonía , mientras que su bloqueo o interrupción puede llevar al desarrollo de síntomas y enfermedades.

Si miramos el diagrama del recorrido de los canales de energía de los órganos (la vesícula biliar y el hígado) relativos a la primavera. Como usted puede ver, la energía de la vesícula biliar puede manifestarse con tensión física y mental, especialmente en los hombros y cabeza, así como también en las caderas y los muslos, ya que son áreas conectadas con el recorrido de la energía de la vesícula biliar. De hecho, las cefaleas, tanto por tensión como las migrañas, están relacionadas a la vesícula biliar en el sistema chino.



NUTRICION

La primavera es una oportunidad de echarle una ojeada a los viejos patrones en nuestra vida con una nueva conciencia. Así, que detengámonos en uno de los más importantes recursos de energía para nosotros: los alimentos.

La manera en que comemos es una parte significativa de la dieta saludable. Hay que tomarse un momento para relajarse antes de comer, esto prepara el cuerpo para recibir completamente todos los nutrientes de nuestra comida. No deberíamos comer cuando estamos tensos o trastornados o en un medioambiente stresante. Respiremos profundamente, mastiquemos bien, comamos solo lo que necesitamos y tomemos tiempo para digerir los alimentos.

Los alimentos de los cuales podemos extraer energía mas fácilmente son los “no procesados”, o sea, los alimentos integrales, tales como las frutas y vegetales frescos, los cereales enteros, semillas, nueces y granos. Hay alimentos que proceden como un regalo de nuestros animales amigos : la

leche y sus derivados, y los huevos. Y aquellos alimentos que implican la pérdida de una vida animal, las carnes.

Mientras más natural, mientras más integral es el alimento, más fácil es para nuestro cuerpo digerirlo y asimilarlo proveyendo la energía necesaria para que nuestras células trabajen. Los alimentos pueden ser consumidos crudos, cocinados (al vapor, horneados o fritos) y procesados (esto, es cuando los ingredientes han sufrido cambios). Aquellos alimentos que han sido procesados o calentados pierden sus nutrientes naturales y son frecuentemente mas difíciles para nuestro cuerpo de utilizar, ya que no estamos acostumbrados a muchos de esos alimentos refinados o químicos que no tienen una función específica en nuestros cuerpos.

Los alimentos y aceites fritos, mas cualquiera de los químicos pueden resultar muy difíciles para el hígado de manejar, y pueden ser eliminados a través de la piel en forma de manchas, poros obstruídos o grasosos.

Aquellos alimentos que son preservados con aditivos no naturales o químicos para extenderle su vida definitivamente no tienen nada de vida. De todas formas el cuerpo tiene que trabajar para eliminarlos, y el exceso en el cuerpo de estas toxinas puede producir enfermedad. Muchos alimentos tienen calorías sin ningún tipo de nutrientes como el azúcar refinada, la harina blanca, y muchos otros alimentos procesados.

Cada uno de nosotros puede aprender por experiencia a estar consciente de los alimentos que ingerimos y a sensibilizarnos de cómo ellos nos afectan en el día a día. Una dieta alta en “alimentos integrales” y muy baja en alimentos procesados o con aditivos químicos añadidos nos hará bien. En la medida en que nos alimentemos apropiadamente, tengamos una eliminación regular y nos ejercitemos, vamos a experimentar un estado óptimo de salud.

LA LIMPIEZA : UNA PARTE IMPORTANTE

La limpieza significa liberarnos del exceso de desperdicios del cuerpo. Esto se hace a través de tomar un descanso de los alimentos por un período de tiempo y solamente beber jugo de frutas y vegetales y/o agua. Muchas enfermedades devienen del exceso de toxinas (materiales físicos, mentales y emocionales no utilizables) en el cuerpo. La curación empieza por eliminar o limpiar el cuerpo de estas toxinas, para lograr un balance en la entrada de alimentos y salida de los desperdicios.

Debemos mirar nuestro cuerpo de la misma manera como le damos mantenimiento a nuestro automóvil. Así mismo, como nos preocupamos por darle afinamiento al motor cada tantos kilómetros, balancear las gomas, ajustar el tren, etc. así mismo debemos afinar la más fina máquina del planeta : nuestro cuerpo. Desde nuestra concepción, nuestro cuerpo estaba diseñado para estar en una Madre Tierra sin polución, sin alimentos procesados, etc. Hoy con la más variada cantidad de substancias manufacturadas que comemos, absorbemos e inhalamos, esta limpieza es mucho más importante para nuestra vitalidad y salud.

Los ayunos han sido utilizados desde hace muchos años- Por ejemplo, Hipócrates empleó la nutrición y el ayuno en su práctica. El ayuno es incluso una respuesta instintiva (los animales lo hacen) a muchas enfermedades, especialmente, los resfriados, gripes y problemas intestinales. Ha sido también utilizado en muchas culturas para el rejuvenecimiento físico y para mejorar la vitalidad. El ayuno ha sido utilizado por los más grandes maestros espirituales. Fue frecuentemente prescrito en la cultura india oriental, y por los esenas en los tiempos de Cristo para alejar al cuerpo de decaer, liberar los pecados y llegar a Dios. El ayuno es todavía ampliamente utilizado tanto para propósitos de curación como de claridad.

La estación de la primavera parece ser la mejor para la limpieza, beber líquidos nutritivos, tales como jugo de frutas y vegetales, por un periodo de 5 a 10 días o más. Esto difiere del ayuno, que implica la ingesta de agua solamente. La segunda estación importante para ayunar es el otoño, para prepararse para el trabajo del próximo año. El verano es un buen tiempo para comer ligero con gran cantidad de vegetales y frutas de la estación, mientras que el invierno es la estación más difícil de limpiarse, especialmente en los países muy fríos donde uno(a) necesita mucho combustible para calentar el cuerpo.

Usted puede desarrollar un esquema de líquidos solamente un día por semana o un período de tres días seguidos por mes. Esto, de hecho fortalecerá, alargará, y aclarará su vida - previniéndole de degeneración física por eliminación de los tóxicos en los tejidos y los órganos, permitiendo a los sistemas descansar, y facilitando la propia fisiología.

Aquellos que deseen hacer una limpieza mas prolongada o un ayuno de agua deberán tener una supervisión bien cercana.

PROGRAMA DE LIMPIEZA

1. LA DIETA DE LA LIMONADA

Este limpiador parece trabajar maravillosamente, no es muy difícil para la mayoría de las personas ya que aporta mucha energía mientras se está haciendo la limpieza.

La fórmula es la siguiente :

- 2 cucharadas de limón exprimido
- 1-2 cucharadas de maple syrup o con syrop de savia
- 1/10 cucharada (una pizca) de pimienta de cayena

Se mezcla todo con 8 onzas de agua en la licuadora. Esto puede ajustarse al gusto de cada quien, aunque la mayoría de las personas requieren este buen balance de sabores : dulce, agrio y picante.

El limón es un alimento perfecto para el hígado (recuerden el sabor agrio correspondiente a la madera) y un buen limpiador del cuerpo. Es alto en vitaminas C, potasio, y otros minerales, los limones son también astringentes, lo que significa que ellos contraen y tensan los tejidos, los cuales al relajarse dejan salir las toxinas de los tejidos profundos y de los órganos. Hay hipótesis de que los limones son especialmente buenos para los que sufren de artritis, ya que limpia los espacios de las articulaciones. Esta acción de limpieza puede causar dolor en las articulaciones, pero, esta irritación va a pasar y las articulaciones mejorarán.

La pimienta de cayena ayuda a limpiar la sangre y eliminar toxinas y mucos, así como a mantener el cuerpo caliente. El mapple syrup (o syrup de savia) es una maravillosa fuente de energía (y de calorías también), y es una azúcar natural primaria. Usted puede variar la cantidad de mapple o savia dependiendo de la cantidad de pérdida de peso que desee, lo cual puede ser hasta dos onzas por día, especialmente con mucha actividad. Debemos beber esta limonada en el transcurso del día, por lo menos 6 vasos en el día.

2. Es importante para esta limpieza mantener los intestinos moviéndose diariamente para sacar las toxinas. El aceite de oliva “prensado en frío” (cold pressed) es un buen nutriente, un tónico del hígado y un lubricante intestinal. Hay que tomar una cucharada dos veces al día.

3. Vamos a ayudarnos con un enema a la semana.

4. Vamos a utilizar otro limpiador intestinal oral. Vamos a conseguir sal de mar. Añadiremos dos cucharadas de sal de mar a un vaso de agua. Beberlo en la mañana - no comer hasta 1-2 horas después. Descansar o ejercitar ligeramente. Pero, manténgase cerca del baño. Las personas con alta presión arterial o tendencia a tener edema, debe guardar precaución con este método. Sin embargo, este líquido debería estar en balance con los fluidos del cuerpo, ya que usualmente pasa a través de los intestinos sin absorción del agua ni la sal. Los intestinos

están supuestos a moverse en un período de 1-2 horas después de haber ingerido el líquido. Usted puede hacer esto cada mañana mientras esté limpiándose, ajustando el contenido de sal si es necesario. Esto quiere decir que si lo ha intentado, y lo que ha evacuado es muy poco, debe aumentar un poco más el contenido de sal, o si evacua una gran cantidad de heces fecales y le da mucha sed, debe usar un poco menos de sal la próxima vez.

5. Beber un té con funciones laxantes antes de irse a la cama. Hierbas como el Anís y el fenugreek, licorice, y fennel tienen un efecto leve como laxantes. Hiérvalas por 10-15 minutos. Apagar el fuego, dejar la olla tapada a temperatura ambiente. Otras hierbas como la cáscara sagrada, el sen, tienen un efecto laxante más fuerte, pero, pueden causar cólicos en algunas personas. El té de menta y otros tés con clorofila pueden ser muy ricos en estos días y ayudarán a neutralizar los olores.

6. Es importante la limpieza de la piel, para esto vamos a utilizar un musú seco para remover las células muertas de la piel y liberarlas de todas las toxinas que van siendo excretadas a través de ella.. Esto es bueno hacerlo una o dos veces al día, mientras nos estemos limpiando. Puede hacerse antes de bañarnos.

7. Practicar un nuevo ejercicio diariamente es una buena idea para la primavera, por ejemplo, trotar, saltar, tenis, bailar o nadar. Esto ayuda a la fortaleza y el mantenimiento, y a crear un buen nivel de sudor en la limpieza. Otras prácticas más internas como los estiramientos del Yoga, el tai chi chuan, qigong, le ayudarán a nutrirse con su propia energía vital, a estirar esos músculos, tendones y ligamentos y a poner la “primavera” en sus articulaciones.

Usted encontrará que durante la limpieza usted va a tener más cantidad de tiempo y energía para la creatividad así como para el trabajo normal y sus responsabilidades. A medida que continúa el proceso de limpieza, sus ojos, la visión, y otros sentidos puede abrirse aún más. La capacidad para tomar decisiones y la habilidad para seguir el pensamiento mejorarán. Tómese dos breves sesiones al día para sentarse quietamente, y concentrarse en su respiración libremente, permitiéndole al pensamiento un descanso. Comience a verse a sí mismo como saludable, vibrante y activo(a) en la vida que usted desea.

Detener el ayuno o limpieza, es el aspecto más importante de todo. Cuando se siente listo(a)? Primeramente, durante su limpieza, especialmente el primer día, no se alarme por los síntomas, tales como dolores de cabeza, a menos que persistan o empeoren. Incluso las descargas nasales de la nariz, el pecho, o los intestinos, o las erupciones en la piel no son raras. Está preparado(a) para poder descansar si se siente débil, aunque esto no es demasiado usual. También, asegúrese de tomar suficiente limonada, de 6 a 12 vasos por día.

Usted podría experimentar las toxinas de su cuerpo, profundizar las tensiones o los síntomas del pasado o la enfermedad potencial de su cuerpo a medida que se limpie. Puede usted monitorearse a sí mismo con varios indicadores. Por ejemplo, durante la limpieza su lengua puede tener una saburra de blanca a amarilla, puede seguir aclarándose indicando el éxito de la limpieza. También, puede estar consciente de sus sentidos, claridad mental, confort emocional y su habilidad de bregar con situaciones que antes le eran muy difíciles. Observe sus heces fecales y su sistema urinario para que cheque sus funciones de eliminación.

Básicamente, tenga fe y escuche atentamente a su cuerpo y sabrá intuitivamente cuando es tiempo de terminar la limpieza. El hambre puede volver después de varios días de estar ausente, sugiriéndole que es tiempo de empezar de nuevo a comer, poca cantidad a la vez. Si la debilidad vuelve después de un período de energía vibrante y fuerte, puede ser tiempo de descansar o comenzar otra limpieza.

Lo mejor es tomarse algunos días para volver a comer comida sólida, para que su sistema no sobre reaccione. Después de la limonada, ingerir jugo de naranja, diluido en media cantidad de agua, por un día completo, y luego, jugos frescos de manzana o zanahoria y apio por los siguientes días. Para el segundo día, una simple sopa de vegetales, primero ingiera el caldo y luego coma los vegetales.

Progrese lentamente y coma ligeramente. Cuando empiece a comer alimentos crudos de nuevo, no los consuma en exceso, y recuerde masticar bien y hacer jugo en su boca.

Después de la limpieza, usted va a tener oportunidad de ver y sentir el efecto de cada alimento en su dieta. Ciertos alimentos pueden ser buenos para usted, otros le pueden producir gases, incomodidad general, o debilitar su energía. Esté atent@.

Durante la limpieza será muy aconsejable tomarse un sauna para ayudar a liberar las toxinas de la piel. Recuerde la importancia del ejercicio para mantener todo moviéndose. Una buena sudada ayuda a la eliminación del cuerpo y a limpiar la sangre. La piel es un órgano que actúa como un tercer riñón y como un tercer pulmón.

LA TERAPIA CORPORAL DURANTE LA LIMPIEZA

La meta de esta terapia debe ser una relajación profunda que aclare los canales de energía y libere de tensiones, creando una gran armonía del cuerpo y la mente. Debe tomarse por lo menos una sesión en los días en que se esté limpiando.

LA DIETA DE LA PRIMAVERA

Tiempo de lo Verde

Lo verde ha sido una parte tradicional de la dieta de la primavera en la mayoría de las culturas. Lechugas, berro, espinacas, acelgas, puerro, etc. La parte activa de estas plantas le da su color verde, la clorofila que es uno de los agentes con una gran fuerza curativa.

Otros vegetales son la coliflor, repollo, berenjena,

Cereales :

Trigo : en forma de pan integral

Arroz : integral, cocido con una cucharadita de aceite

Avena : en forma de harina, para la preparación de la bechamel, que puede tomarse en alguna ocasión.

Legumbres :

Habas blancas o garbanzos : una vez por semana solamente

Carnes :

Pollo : 1 o 2 veces por semana, a la plancha o cocido. Preferiblemente si es pollo criollo.

Pescados :

Solamente en abril, ya que en Mayo y Junio hay que tener mucho cuidado consumiendo pescado. Consumirlo preferiblemente fresco. A la plancha o al vapor.

Aceites : de maíz o de girasol, y poca cantidad.-

Pan : de trigo integral

Huevos : una vez a la semana, cocido o pasado por agua

Frutas : todas las de la estación

Lácteos :

Yogurt

Queso crema, de hoja.

Bebidas : vino blanco, agua, sidra. Siempre tomarlas fuera de las comidas.

ALIMENTOS PROHIBIDOS : dulces, alcohol, pastas.

Recomendaciones :

- Utilizar el jugo de vinagre, LIMON para condimentar.
- Sal Marina (sin abusar de los alimentos salados)
- Arroz Integral : dos o tres veces a la semana

RESUMEN

Las estaciones cambian, nosotros cambiamos. Cuando nos alejamos de las leyes de la naturaleza, o nos resistimos al cambio, encontramos dificultades. Si aprendemos a vivir dentro de estas leyes reconoceremos a la salud como nuestra amiga.

Mantenerse saludable en la estación de la primavera, significa mantener el elemento Madera - el hígado y la vesícula biliar - en la mejor forma posible, con nueva atención a nuestra nutrición, ejercicio, autoconciencia y autoexpresión. La primavera es la estación del comienzo, de la creación. Este es un tiempo especial para abrirse a lo nuevo, la estación para limpiar el pasado del cual debemos estar listos(as) para salir.

Nutricionalmente hablando, es un buen tiempo para ayunar, o para hacer una limpieza basada en líquidos, para crear una armonía entre lo interno y lo externo en nuestras vidas. Nuestra dieta debe ser ahora más ligera, con más alimentos crudos - verdes, ensaladas, frutas, nueces, semillas - y menos alimentos pesados como las carnes y los "dairy foods", evitando los alimentos fritos, los químicos, el alcohol y otras drogas.

Dedicar un poco de tiempo a la relajación mental nos permitirá la apertura y la paz mental, la cual desarrollará nuestra habilidad de concentrarnos y de tomar decisiones. La actividad física nos ayudará a limpiar y abrir nuestra mente y nuestro cuerpo. El desarrollar un programa de ejercicio regular es ahora importante.

Ponernos en contacto con nuestra creatividad es vital para la armonía de la primavera. Quién soy internamente? Qué necesito para expresarme, para sentirme libre? Estamos continuamente recreando nuestra vida, debemos estar conscientes de esto y debemos bailar y jugar lo que somos.