



## Recomendaciones Dieta Energética

### Recomendaciones generales:

- Hacer las comidas a horas regulares. El estómago estará más preparado para digerir el alimento. Si varías mucho en los horarios se genera estrés en el sistema digestivo y no se digiere igual el alimento. Las malas digestiones pueden producir acumulaciones con aumento de volumen o retenciones de líquidos. Pueden generar también sensación de pesadez, embotamiento mental y dificultad de concentración.
- No saltarse comidas. Genera estrés al sistema digestivo. Sobre todo saltarse el desayuno ya que son muchas horas de ayuno.
- No realizar trabajo intelectual mientras comes: leer, escribir, hacer trabajo en el ordenador... La concentración mental y el proceso de digestión se llevan a cabo por los mismos órganos. Si hacemos las dos cosas a la vez debilitamos nuestro sistema digestivo.
- No comer preocupado o nervioso. Mejor esperar, respirar, salir a dar una vuelta para buscar el equilibrio. Las preocupaciones y pensamientos repetitivos afectan al sistema digestivo: no puede digerir tantos pensamientos-preocupaciones.
- Masticar bien el alimento: el dicho “bebe tu alimento y mastica tu bebida” es un buen ejemplo. El proceso de digestión empieza en la boca con la masticación y enzimas presentes en la saliva, si nos saltamos parte de este paso cargamos con más trabajo a nuestro sistema digestivo.
- Comer con calma y poco a poco. La sensación de saciedad tarde unos minutos en llegar. Si comemos rápido no percibiremos la saciedad real y al final nos sentiremos excesivamente llenos.
- Evitar en la medida de lo posible las bebidas frías.
- No tomar refrescos por el exceso de azúcares, aditivos, colorantes... tampoco Lights o Zero que contienen edulcorantes nocivos y cancerígenos.
- Las ensaladas tomarlas al mediodía y nunca por la noche. Por la noche se pueden tomar hervidos, plancha, sopa, cremas de verduras...



- La sal añadirla al final de la cocción. La sal tarda 10 minutos en incorporarse al alimento que se cocina. Si respetamos este tiempo no habrá tanta retención de líquidos. Si alguna comida ha quedado “sosa” añadir un poco de Tamari o Shoyu (salsa de soja ecológica) mejor que la sal.
- Si comes carne mejor si es ecológica por el exceso de medicación, hormonas y piensos transgénicos que pasan a nuestro cuerpo.
- Evitar el exceso de aceites. El aceite ha de ser de calidad, de primera presión en frío, que es el único que mantiene sus propiedades y no contiene químicos.
- Para el estrés y ansiedad es muy buena la avena. Se puede tomar por la noche y si hay problemas para dormir.

### ***Para fortalecer la energía de los Pulmones:***

**Alimentos recomendados:** Mijo, arroz, almendras crudas, higos, uva (calman la tos), leche de cabra, zanahoria, coliflor, nabo, rábano, miel (con moderación).

*Para la tos va muy bien:* líquido de los huesos de albaricoque hervidos.

***Té de loto para tonificar la energía del Pulmón:*** Poner a hervir una cucharadita de polvo de Raíz de Loto con una taza de agua durante cinco minutos. Añadimos un poco de sal marina y unas gotitas de jengibre fresco o en su defecto un poco de jengibre en polvo. Si queremos potenciar el efecto podemos añadir una cucharadita de tamari. Tomar una taza al día.

**Evitar alimentos de naturaleza fría** (según la medicina china): iogurt, helados, sandía, melón, plátano, pulpo, germen de trigo, exceso de sal.

**Evitar el consumo de alimentos crudos por la noche** (ensaladas, hortalizas crudas, fruta...) y tomar hervidos, plancha, al vapor... Los crudos ingerirlos durante el mediodía son la mejor opción.

Evitar harinas blancas-refinadas y optar por las harinas integrales: espelta, centeno, kamut...

### ***Para fortalecer la energía Renal:***

Nueces, sésamo negro y todas las semillas oleaginosas (sin tostar ni salar), algas marinas, raíces (como la zanahoria, nabo, remolacha, chirivia...), cereales integrales en grano (muy bien cocinados)

***Alimentos de color negro:*** sésamo negro, uva negra, ciruela, tinta de calamar, tamarí, miso (fermentado para hacer sopas y salsas), azukis (judía en forma de riñón muy alcalinizante y nutritiva), shiitake (seta), soja negra.

Evitar beber en exceso, para no sobrecargar de trabajo a los Riñones, beber según la sensación de sed y teniendo en cuenta que dependerá de los alimentos que ingerimos. Los alimentos como frutas, cereales hervidos y verduras tienen más cantidad de agua y si nuestra comida se basa en éstos tendremos menos necesidad de beber.

***Alimentos del mar:*** pescado blanco, calamar, sepia, sardinas, algas...