

La máxima de “Somos lo que comemos” es bien entendida y aceptada a un nivel material y físico, es decir podemos identificar claramente como la nutrición afecta nuestra salud física y nos ayuda a mantener nuestros órganos y tejidos en buen estado. Pues nuestras células están constituidas por aquellos elementos que les suministramos a través de nuestra nutrición, como aminoácidos, vitaminas, minerales, carbohidratos o ácidos grasos. La ciencia ha demostrado estas conexiones y nos ayuda a entender como la nutrición afecta nuestra salud física.

Pero ¿podríamos considerar también que la nutrición afecta a nuestro cuerpo energético, a la forma en la que vibramos como seres de luz? ¿Puede ser que la nutrición determine nuestra espiritualidad también? ¿Podemos llegar a influir en nuestro estado de conciencia, en cómo nos relacionamos con los demás o en nuestra sensibilidad a través de la nutrición?

En India, durante milenios, los rajputs, la casta de guerreros y dirigentes se alimentaba con carne. Sin embargo, los Brahmins, que se dedicaban al estudio y la espiritualidad tenían prohibido el consumo de carnes. Se ha demostrado que el consumo de carnes afecta a la conciencia. Mucha gente ha notado que al dejar de comer carnes desaparece la tendencia a los dolores de cabeza así como se incrementa la claridad mental.

Nuestros ancestros vivían en climas cálidos donde subsistían a base de frutas, frutos secos, y vegetales principalmente, al cambiar las condiciones climáticas o al migrar tuvieron



que empezar a cazar para sobrevivir. Su adaptación a esta nueva forma de vida dió lugar a una mayor agresividad necesaria para poder ser buenos cazadores. Cuando comían carnes se estimulaban los instintos de caza y la agresividad necesaria para continuar su supervivencia. Pero ¿Qué pasa si un hombre que come carne no participa en la caza o matanza del animal? Sufrir una estimulación de sus sentimientos de agresividad que no tienen un escape lógico en una comunidad pacífica.

En los años 70's Alex G. Schauss, director del Instituto Americano para la Investigación Biosocial, investigó los efectos de la dieta sobre el comportamiento trabajando con criminales y delincuentes adultos. El criminalista Alex Schauss decía que los delincuentes no cometen crímenes porque han nacido "malos" sino porque *se sienten* mal. Observó que al eliminar de su dieta refrescos azucarados, comida basura, y estimulantes como café o azúcares y ponerles en una dieta de alimentos integrales, frutas y verduras con suficiente proteína, había una mejora en el comportamiento con una notable disminución de la agresividad. Schauss investigó sobre todo los efectos de las bajadas de azúcar, las alergias alimentarias, la falta de nutrientes, los aditivos alimentarios y la contaminación con metales pesados sobre el comportamiento.

Las alergias alimentarias a menudo producen un efecto en el cerebro de falta de concentración, sensación de embotamiento, confusión mental, depresión, irritabilidad, nerviosismo que en algunos casos puede llegar incluso a comportamiento violento o autodestructivo. Para superar una alergia alimentaria no siempre es necesario identificar todos los alimentos que nos producen alergia pues estos pueden variar con el tiempo sino más bien mejorar el estado de la pared intestinal y de la digestión. La gente supera sus alergias alimentarias con una buena nutrición, los animales por ejemplo desarrollan alergias cuando están mal nutridos.

Para poder avanzar en nuestro desarrollo espiritual en primer lugar tenemos que tener una buena base física, es decir estar con nuestros pies bien anclados en la tierra para desde allí poder expandir nuestra conciencia. Es decir, necesitamos una buena ancla y esta ancla física nos la da una buena nutrición. Si nuestra nutrición no es buena o tenemos una carencia de nutrientes no estamos bien presentes en el cuerpo y eso nos hace más vulnerables a invasiones de todo tipo, desde bacterias, hongos o parásitos hasta invasiones de tipo energético. El mineral zinc en particular ayuda a "tener más tierra", fortalece la energía del bazo y estómago, mejora el sistema inmunitario y también trabaja a nivel cerebral dando más estabilidad mental.

El uso prolongado de la píldora anticonceptiva, o el abuso del tabaco entre otros, son factores que roban zinc al organismo y hacen por ejemplo que una mujer sea más vulnerable a tener síndrome premenstrual, depresiones, o invasiones de hongos intestinales por ejemplo.

El ayuno es una técnica que al restringir el gasto energético en la digestión de los alimentos permite que se dedique la energía sobrante en depurar el organismo y eliminar toxinas. Pero la desintoxicación y depuración que se consigue con los ayunos no solo elimina toxinas físicas sino también toxinas mentales. Durante un ayuno se incrementa notablemente la sensibilidad y la percepción. Esto también es debido a que el cerebro puede descansar totalmente de cualquier posible alergia alimenticia. Se recomienda ayunar una vez en semana para mantener

el cuerpo libre de tóxicos y para aprender a percibir nuestras sensaciones sin interferencias.

Por último, la terapia nutricional no solo actúa en el cuerpo físico pues sube la energía celular lo que se traduce en un aumento de la Energía Vital del paciente. Pero además, un paciente que decide hacer el esfuerzo de cambiar su dieta con el objetivo de mejorar su salud está tomando de algún modo el control de su vida y al hacerlo también notará una mejora en su autoestima. Esta decisión y esfuerzo por el cambio tienen su recompensa a nivel espiritual también pues en cada comida que hacemos tenemos la oportunidad de recordarnos la decisión de sanación y la libertad de poder elegir lo que consideramos mejor para nosotros.

Elena Perea

Nutricionista Ortomolecular

[elena@nutricionortomolecular.com](mailto:elena@nutricionortomolecular.com)