



Centro de Naturismo Integral

Casa Natura Ruth

"Porque nos satisface ayudarte y nos preocupa tu bienestar"

La Dietética

Es una de las herramientas más útiles para recuperar la salud.

Sabemos que a través de los alimentos, recibimos los nutrientes que nuestro organismo necesita. Pero también que el exceso de unos y la falta de otros produce desequilibrios y trastornos diversos.

Una alimentación es sana y equilibrada si aporta cada día los nutrientes necesarios en las cantidades y proporciones adecuadas. El equilibrio se establece desde el punto de vista cuantitativo (cantidad) y cualitativo (calidad).

Muchas veces los términos de alimentación, nutrición y dietética, se utilizan como sinónimos, cuando en realidad su significado es muy diferente:

Alimentación: actividad mediante la cual aportamos a nuestro organismo una serie de productos llamados alimentos.

Nutrición: proceso a través del cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos.

Dietética: técnica que nos enseña a utilizar los alimentos de forma adecuada para que el organismo reciba todo aquello que necesita.

Nutrientes esenciales: de todos los nutrientes que el organismo necesita, unos pueden ser formados por el propio organismo, pero otros deben ser aportados obligatoriamente por la alimentación.

La alimentación y su influencia en nuestras emociones y en nuestro comportamiento.

Normalmente no nos ocupamos demasiado por lo que comemos, quizás por pereza, muchas veces comemos cualquier cosa (por matar el hambre) y no nos paramos a pensar qué es realmente lo que estamos comiendo y qué efectos tiene sobre nuestro organismo.

Cuando uno lee atentamente los ingredientes que contienen los productos que consideramos primarios en nuestra alimentación, se puede dar cuenta que lo que estamos comiendo ha pasado por tantos procesos, que quizás la palabra más adecuada para definirlo no sea alimento.

La mayoría de estos ingredientes son tóxicos, o al menos dañinos para nuestra salud, y también para nuestro equilibrio mental y emocional.

La alternativa eficaz para poder evolucionar física, emotiva y mentalmente pasa necesariamente por una alimentación natural y equilibrada.

La medicina tradicional China tiene un sistema de filosofía basado en la ley de los 5 elementos, que si bien para los antiguos Griegos e Hindúes eran: Tierra, agua, fuego, aire y éter; para los orientales en general y aún hoy en día son: Agua, madera, fuego, tierra y metal.

Esta ley de los cinco elementos explica los ciclos y modificaciones que sigue la energía en su expansión y contracción, a su vez cada elemento está relacionado con un órgano y una víscera del cuerpo humano, y también a una emoción predominante para cada elemento y órgano, con un color, un sabor, una estación, un tipo de alimento, etc.

Esto es así de tal manera que si conseguimos mantener un equilibrio entre todos los sabores que se corresponden con la energía que alimenta a cada uno de los órganos y vísceras, tendremos también un equilibrio en el ámbito físico, emocional, mental y espiritual, haciendo de esta manera que la energía que circula por los meridianos de acupuntura del cuerpo (que son verdaderas autopistas de la energía) sea más pura, limpia y fluida. De esta manera tendremos menos “Atascos” y por lo tanto menos enfermedades, a la vez que haremos más fáciles las relaciones con uno mismo y con los demás.

Hoy en día la dieta ha variado muchísimo y esto no es malo en sí si no fuera porque somos más vagos, supersticiosos, enfermizos, descentrados, apáticos, cobardicas, y la mortalidad está creciendo de nuevo y se dan enfermedades degenerativas hasta en niños. Algunos aspectos que influyen en esto son:

- se ha dejado la legumbre como proteína.
- se ha eliminado el cereal integral.
- aumento de pesticidas y hormonas en la comida.
- abuso de harinas y cereal lavado con ácidos.
- frutas y verduras fuera del lugar de origen y temporada.
- excesos en algunos alimentos: proteína animal = carácter agresivo no dialogante.
- sedentarismo