



SOBRE LA ADRENALINA Y LA NECESIDAD DE MINERALES

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 84 | LAS DALIAS

Ninguno de nosotros duda, que la exigencia y el esfuerzo es parte de nuestra vida cotidiana.

El estar estresado ya no es cosa de alguna que otra persona, sino que pareciera ser una actitud o forma de vivir.

Obviamente no estamos dando por normal algo que no lo es. El objetivo máximo de cada ser humano sería la posibilidad de una vida en equilibrio, armonía, sin esfuerzo, ni exigencia y que nuestra tarea cotidiana, tanto en lo laboral como en la forma de vincularnos con el mundo y con quiénes en él habitan, sea lo más relajada posible.

Pero en verdad esto no es lo que nos sucede y deberíamos ver de qué manera podríamos ayudarnos en este sentido.

La adrenalina, un neurotransmisor ú hormona, que es una sustancia que segrega el cerebro y va hacia el torrente sanguíneo modificando la calidad de nuestra sangre, se asocia con estados de estrés y ansiedad.

Cuando el pensamiento es incesante y pasamos el día, elucubrando, midiendo, juzgando, pensando en “lo que debo..., lo que tengo... lo que hay que...” sin momentos y espacios de silencio interior, el desgaste que se produce en nuestro organismo es muy grande. Es como si estuviéramos el día entero corriendo; solo que no lo hacemos con el cuerpo sino con la mente. No hay sosiego ni calma, hay agitación. Esta agitación es adrenalina pura y la existencia de ésta va en detrimento de otros neurotransmisores relacionados con el bienestar como por ej. la serotonina, que es justamente el que le falta a la gente con tristeza y depresión.

Para poder hacer frente a los desafíos de la vida de hoy, en que la adrenalina propia y la externa es mucha, necesitamos fortaleza física y psicológica. Es decir una condición interna sólida que nos permita evitar el desgaste corporal y mental.

El estrés y el exceso de adrenalina modifican la calidad de nuestra sangre, acidificándola. Cuando la sangre se acidifica intenta volver a su estado natural de alcalinidad y para ello toma la reserva de minerales alcalinos del cuerpo, quitando hierro de la sangre, calcio y magnesio de los huesos, zinc y fósforo del cerebro, iodo de la tiroides, flúor de los dientes, etc.

La falta de minerales en el organismo está asociada con enfermedades llamadas hoy epidemias, no por ser contagiosas, sino porque muchas personas las padecen: hipertensión, hipercolesterolemia, depresión, ataque de pánico, trastornos de ansiedad, artritis, artrosis, reuma, hipotiroidismo, osteoporosis, anemia, cardiopatías, cáncer y otras.

Nos falta estructura sólida interna, hay fragilidad en nuestra condición, estamos demasiado mecanizados y robotizados en el hacer, hacer y hacer. Esto nos hace perder lo sustancial de la vida. Los minerales forman parte de eso sustancial.

Una buena mineralización, a partir del alimento cotidiano, permitirá mayor energía, salud, y el desarrollo de la capacidad perceptiva, para estar atento y no caer en el esfuerzo que desgasta y desequilibra el organismo.

Incorporar minerales de buena calidad tiene que ser una prioridad. Esto no significa comer mucha carne o tomar mucha leche o comer mucho queso. Se trata justamente, de incorporarlos sin contraindicaciones

en el marco de una alimentación equilibrada basada en cereales integrales, legumbres, verduras, algunas frutas, pescado de mares profundos, sin la contaminación de las costas, algún queso más bien magro no industrializado, huevo orgánico no de criadero, alguna fruta.

Opciones mineralizantes a tener en cuenta como forma de fortalecer el organismo en el contexto de una alimentación natural son:

- Furikake: que es un concentrado de hierro elaborado con hojas verdes de diferentes vegetales.
- Miso: que es un derivado de la soja y que aporta calcio, hierro y diferentes tipos de vitaminas.
- Gomasio: que se elabora con sésamo integral aportando calcio.
- Algas marinas: que aportan fundamentalmente calcio, hierro, yodo.
- Pescado: de mares profundos como fuente de hierro, iodo y de aceites esenciales antiinflamatorias.
- Cereales integrales: arroz, cebada, avena, centeno, mijo, quínoa, como fuente de calcio, ya que al tener silicio, éste se transforma en calcio en el organismo.
- Semillas de zapallo: como fuente de zinc.
- La cáscara de huevo: como fuente de calcio. Se deja un huevo entero con su cáscara embebido en jugo de limón durante 24 horas y luego se bebe el jugo de limón.
- Te bancha: como fuente de minerales.
- Las legumbres: como poroto negro, aduki, garbanzos, lentejas y la soja en forma de tofu, son

fuentes de minerales, especialmente hierro.

Es importante tener la guía de alguien especializado, en relación a la ingesta de minerales, ya que el exceso puede ser a veces, tan o más perjudicial que la falta.

Si la alimentación se basa en exceso de harinas, azúcares, cafeína, alcohol, leche, queso, yogur, mucha fruta, los minerales se pierden porque estos alimentos acidifican la sangre y ésta utiliza la reserva de minerales alcalinos para compensar, lo mismo que ocurre, debido al exceso de adrenalina o estrés.

Por esto es importante estar bien provisto de aquellos elementos que nos permitan sostener nuestra condición psicofísica estable, frente a los desafíos de la vida cotidiana.

Cuando el organismo está fuerte, cuando hay suficiente oxígeno debido a una buena alcalinización producto de una actividad física diaria, cuando el corazón, el riñón, el hígado y los intestinos funcionan adecuadamente, tal vez ni siquiera el estrés sea tan fuerte, porque uno puede llegar a comprender que a veces no es tanto lo que afuera ocurre, sino cómo uno se toma las cosas. La misma fortaleza física ayuda a generar fortaleza mental.

RECETAS

LAS DALIAS



SOPA DE CEBOLLA CON HARINA DE SÉSAMO Y FURIKAKE

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES

2 cebollas medianas
4 puerros (la parte blanca)
Aceite de maíz
1 cucharada de harina de sésamo integral
Agua, cantidad necesaria
Sal marina, cantidad necesaria
1/2 cucharadita de Furikake por persona

PREPARACIÓN

Se corta la cebolla en rodajas finas, lo mismo que los puerros. Se rehogan en aceite de maíz hasta que queden transparentes y tiernos. Se le agrega la cantidad necesaria de agua, como para que luego de licuarse quede una preparación cremosa. Se le agrega la harina de sésamo y se sala a gusto y se le dá un hervor más.

Se sirve en bols individuales agregando a cada uno la 1/2 cucharadita de Furikake.

Es una sopa muy nutritiva!!!!

***Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.***

Las Dalias

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837
WhatsApp: (+54) 9 3544 562837

Web: www.spalasdalias.com.ar
E-mail: info@spalasdalias.com.ar
Blog: blog.spa-lasdalias.com.ar
Facebook.com/SpaLasDalias
Youtube.com/SpaLasDalias