

integral



VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

Nº 435 • ESPAÑA: 4 €

**ELOGIO DE LA
SOLEDAD**

**Alimentación y cáncer:
asignatura pendiente**

**¿Cuál es el efecto
de nuestro paso por
el planeta?**

¿Quién dijo alergias?

**La salud empieza
en los intestinos**

Es nuestro órgano de defensa más importante, debemos cuidarlo

MC
MAGAZINES



Bebamos la comida y comamos la bebida

Llevar nuestra atención hacia la masticación significa revertir procesos y hábitos poco saludables mejorando la relación cuerpo - mente y devolviéndonos el bienestar a través de la alimentación.

TEXTO: VANESSA LOSADA, NATURÓPATA, NUTRICIONISTA, CCOFOOD COACHER Y DIRECTORA DEL AULA DE BIOCOCHINA "EL SENTIDO DEL GUSTO".

Comer deprisa, engullir sin masticar ni saborear cada bocado se ha convertido en un hecho cotidiano. El acto básico de la masticación pasa desapercibido para la inmensa mayoría, sin tener en cuenta las consecuencias de abandonar un hábito tan necesario en el ritual del comer y el proceso digestivo.

Como adultos, bajo la presión de nuestro entorno social y familiar, vamos abandonando la intuición innata que de niños utilizábamos para masticar y dejar el alimento reposando en la boca.

En los programas docentes de los colegios, una de las asignaturas pendientes parece ser, entre otras, educación para la masticación y el comer atentos. Los comedores deberían ser espacios reservados para esta práctica y, sin embargo, parece cada vez más arraigada la costumbre de "pasar de largo" por ellos sin reflexionar sobre los procesos vitales que participan en el ritual del comer.

Desde pequeños nos azuzan con frases que integramos inconscientemente: "Cómetelo todo", "traga",

"date prisa", etc... estableciéndose así, con el tiempo, una mala relación con la comida y el acto de comer, que, en muchas ocasiones, vinculamos con la presión, ansiedad y agitación. Esta relación desordenada con la comida produce desajustes en los comportamientos alimentarios dando como resultado desequilibrios emocionales, psicológicos y fisiológicos: distorsiones de la imagen, adicciones, experiencias traumáticas, obsesiones, impulsividad, problemas digestivos, etc...

La sabiduría antigua nos enseña que el hombre es un canal entre el cielo y la tierra. Con la respiración nos nutrimos del cielo y con la masticación nos nutrimos de la tierra.

Parece evidente que hemos perdido el ritmo en los procesos de masticación y respiración.

Las escuelas de desarrollo personal se han ocupado de regular la respiración a través de actividades como el yoga, taichi, chi kung, rebirthing o la respiración holotrópica, sin embargo, faltan escuelas que trabajen la masticación como herramienta clave para reequilibrar nuestro organismo.

LA MASTICACIÓN Y LA FUNCIÓN DIGESTIVA

Ya entorno a 1885 Horace Fletcher "El gran masticador", obligado a investigar los procesos de la digestión debido a problemas de salud, defendió, después de recuperarse en seis meses, que los alimentos debían ser masticados treinta y dos veces - o cerca de 100 veces por minuto - antes de ser tragados.

George Oshawa (Kioto, 18 de octubre de 1893 - Tokio, 24 de abril de 1966), fundador de la Macrobiótica, habla de cómo la energía vital de cualquier alimento se multiplica por mil cuanto más se mastica y defiende masticar cada cucharada por lo menos 50 veces.

La aparición de los dientes y el uso de las funciones dentales se relaciona con la adquisición de competencias psíquicas, cognitivas, motoras, emotivas, económicas, sociales.

Dime, qué, cómo succionas, muerdes o masticas el alimento y te diré que eres... Nuestros patrones de conducta cognitiva, emotiva e interpersonal cambian a lo largo de nuestra vida, al igual que nuestras características odontológicas son determinadas por la edad

Beneficios de la masticación

La masticación nos brinda innumerables beneficios y trabaja los tres planos del ser humano: físico, mental y emocional.

1 Facilita la digestión.

Con la masticación y secreciones enzimáticas que con ella se producen, los alimentos llegan pre-digeridos al estómago y consecutivamente intestino, facilitando las labores de descomposición que se realizan en el proceso digestivo.

2 Reduce las flatulencias, digestiones pesada y distensión abdominal.

Cuando comemos rápido, bajo presión y masticamos poco, se produce una disminución en la calidad del proceso digestivo. Dejamos entrar demasiado aire durante la deglución e ingerimos grandes trozos de comida que aún no se han mezclado bien con nuestras secreciones salivales. Todo ello contribuye a que se produzcan gases, digestiones pesadas e hinchazón abdominal.

3 Mayor absorción de nutrientes.

El fin último de la digestión es generar la suficiente materia prima para que nuestras células puedan realizar sus funciones. Cuando comemos rápido y masticamos poco, interferimos en los procesos de nutrición celular.

4 Masticar regula el tránsito intestinal, estimulando el peristaltismo.

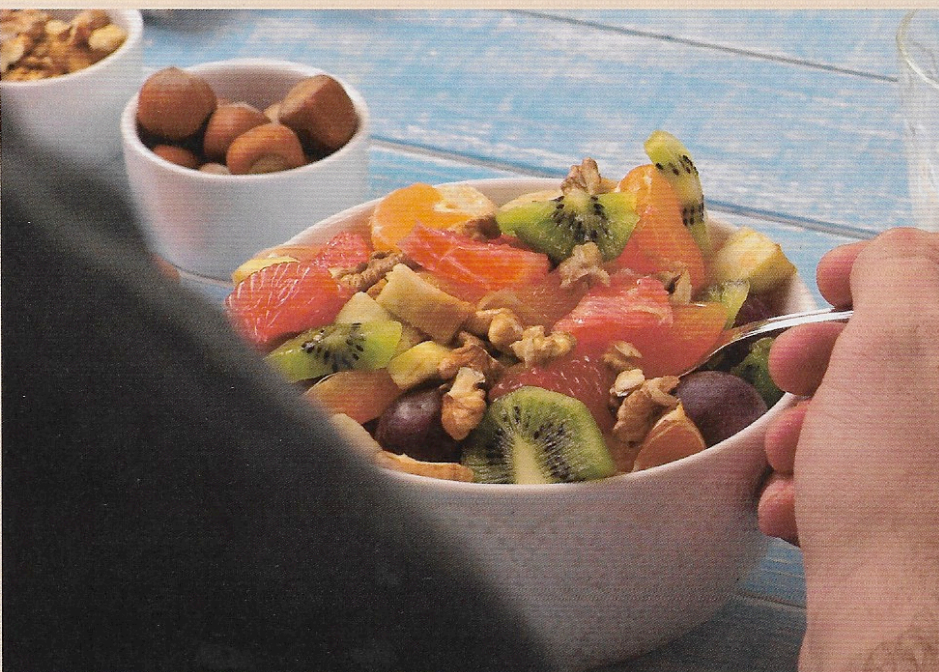
No masticar bien los alimentos impide que se descompongan y lubriquen suficientemente para eliminar los desechos correctamente.

5 Reduce la cantidad de comida que deseamos; activando los mecanismos de la saciedad.

Nuestro organismo está dotado de un "termóstato" que regula el apetito. Si comemos demasiado deprisa, no daremos tiempo a que llegue la señal de saciedad y habremos comido más de la cuenta.

Cuatro señales de información sobre la saciedad regulan este proceso:

■ **1ª señal:** viaja desde el estómago a través del nervio vago y hasta el centro de sacie-



dad en el hipotálamo produciendo la sensación física de plenitud.

■ **2ª señal:** procede de los nutrientes que se absorben en la corriente sanguínea, como la glucosa, grasas y aminoácidos.

■ **3ª señal:** llega de las hormonas que son liberadas por el intestino delgado y el páncreas cuando se absorben los alimentos.

■ **4ª señal:** sustancias químicas liberadas por las células grasas y ayudan a apagar el hambre.

6 Refuerzo del sistema inmune.

Cuando masticamos activamos el sistema endocrino u hormonal, estimulando al mismo tiempo el sistema inmune, ya que están estrechamente relacionados.

7 Alcaliniza la sangre.

Cuando nuestro medio tiende a la alcalinidad evitamos que muchas enfermedades se instauren en nuestro organismo. Prevenimos la aparición de caries y fortalecemos pelo, uñas y huesos; siempre y cuando, evitemos consumir frecuentemente productos que acidifican la sangre como los refinados o las carnes rojas.

8 Incrementa nuestra energía y vitalidad.

Cuando nuestro sistema digestivo está ocupado tratando de digerir los alimentos resultantes de una mala masticación, se producen digestiones pesadas, peor absorción de nutrientes, cansancio y somnolencia. Cuanto más mastiquemos, más

livianos y llenos de energía nos sentiremos.

9 Produce un estado general de relajación.

Masticar conscientemente es un trabajo de meditación que activa nuestro sistema parasimpático, permitiendo serenar nuestra mente, cuerpo y espíritu.

10 Fortalece los huesos de la cara, dientes y encías.

Gracias al movimiento mandibular producido por la masticación y la activación de la circulación sanguínea de las encías, mejoramos problemas como la gingivitis, dolores dentales, piorrea, etc...

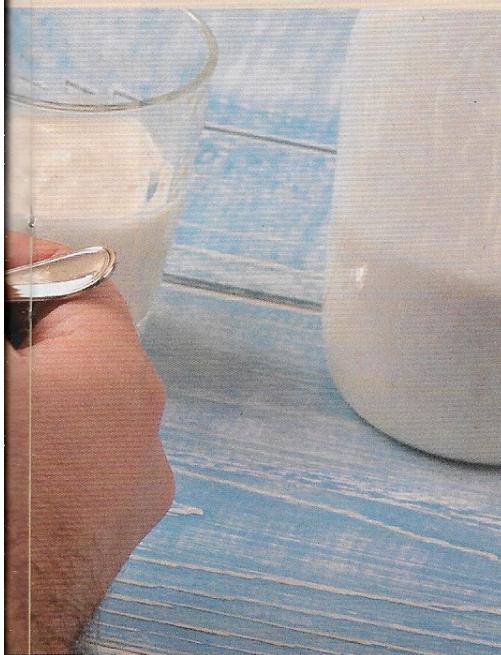
11 Calma la ansiedad por comer dulces y picar entre horas.

Cuanto más se humedezca la comida con nuestras secreciones salivales, mejor pasan a sangre los azúcares obtenidos de los hidratos de carbono que ingerimos y durante más tiempo se mantienen sus niveles estables.

12 Amplia el sentido del gusto y mejora el sabor de los alimentos.

Cuanto más masticamos, más se intensifica el sabor de los alimentos.

A través del sentido del gusto se perciben determinadas sustancias solubles en las secreciones salivales que potencian la percepción de los 5 sabores principales: dulce, amargo, ácido, picantes, salado. Las papilas



gustativas, son sensores de información que registran las características nutricionales de cada alimento; por ello, es conveniente que la comida permanezca en la boca el tiempo necesario. El sabor, color, olor y textura de los alimentos, es una información muy valiosa que activa determinados órganos de secreción interna dependiendo de los estímulos recibidos.

13 Los dientes son acumuladores energéticos.

Los dientes maxilares tienen una carga positiva y los dientes mandibulares tienen una carga negativa. Entre cada diente también hay diferencia de cargas, de manera que cada uno tiene una polaridad distinta.

Una buena masticación transmite esta corriente eléctrica a los alimentos, cargándolos de energía, revitalizándolos y facilitando su metabolización.

14 El aparato digestivo tiene paralelismo con la función de "digestión" de las ideas, las experiencias de la vida y de cómo estas se "digieren".

La capacidad de masticar nos da una idea de cómo una persona transforma las ideas y experiencias para poder assimilarlas. La masticación fomenta la paciencia, la tolerancia, la apertura y la comunión con tu propia realidad.



Claves para comer más despacio y mejor

- Comer parados y sentados, en un ambiente tranquilo y agradable.
- Intenta no hacer otras actividades al mismo tiempo que comes: ver la tele, discutir, leer, trabajar delante del ordenador, etc...
- Evitar comer con mucha hambre.
- Pon atención a las texturas, los sabores, colores y olores haciendo varias pausas durante la comida. Compón y enriquece tus platos con alimentos de diferentes colores, texturas y sabores.
- Comer con palillos orientales o con la mano no dominante puede ayudarte a ralentizar el ritmo.

- Mastica al menos 30 o 50 veces cada bocado. Una vez hayas integrado el hábito dejarás de contar y lo habrás integrado como costumbre.
- Bebe despacio y mantén el líquido en la boca durante unos segundos para saborear la bebida y aprovechar sus nutrientes.
- Podemos soltar los cubiertos entre bocado y bocado dándonos el tiempo suficiente para masticar.
- Mostrar gratitud por los alimentos, pensar en su origen, crecimiento, cultivo y cuidados. Damos por sentado lo que tenemos sin valorar que hay mucha gente no tiene acceso a ello.
- Piensa que el alimento es tu medicina. Mientras tragas, piensa en su recorrido y efectos que tiene sobre el organismo.

y la experiencia. Una buena digestión depende directamente de una metódica masticación; y una buena masticación necesita de una dentadura precisa.

La dentadura de un adulto está compuesta por treinta y dos piezas dentales. Los cuatro caninos sirven para morder y desgarrar. Los 8 incisivos en la parte delantera para cortar y trocear, y los veinte molares se utilizan a modo de molinillos para aplastar y moler alimentos como granos, frutos secos y semillas.

Una respuesta masticatoria sana, requiere la activación y uso de todos los dientes, cada uno según su función, y no unos en detrimento de otros. Ya que cada diente tiene una relación directa

con determinados nervios, órganos, músculos, glándulas y vértebras. Desde lo odontológico se puede encontrar una explicación a los problemas digestivos y del sistema nervioso.

La boca es la puerta del sistema digestivo, un canal de comunicación entre el exterior e interior del cuerpo. Se trata del lugar donde se prepara el alimento para iniciar el proceso por el que se transformará e incorporará a nuestro organismo.

Cuando vemos, olemos o probamos un alimento, nuestras glándulas salivales producen saliva y entonces comienza la digestión.

Con la masticación trituramos el alimento y lo humedecemos con saliva

Perlas de tapioca con champiñón y cilantro

2 PERSONAS

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 1 vaso de tapioca sémola, enjuagada en agua templada del grifo y escurrida
- ½ vaso de agua hirviendo
- 1,5 cp de sal marina

Para el relleno:

- 3 cs de aceite oliva
- 3 cp de ajo polvo
- 3 cs de cilantro picado
- 6 de champiñones picados
- 1/2 de cebolleta picada
- 3 cs de salsa soja
- 3 cs de azúcar coco
- ½ cp de pimienta
- 3 cs de cacahuets troceados

Para la salsa agrídulce:

- 2cs de azúcar de coco
- 2cs de salsa soja
- 1,5 cs de vinagre de arroz

ELABORACIÓN:

Para el relleno:

- En un bol mezclar la salsa de soja, azúcar de coco y pimienta.

Remover bien hasta que se disuelva el azúcar y reservar.

- Poner a calentar el aceite de oliva en una sartén y añadir la cebolleta picada. Rehogar 2 min. y añadir el champiñón. Rehogar otros 4- 5min. hasta que se haya evaporado el agua que suelta.

- Incorporar el ajo y cilantro y la mezcla de soja, azúcar y pimienta. Subir el fuego y reducir. Añadir los cacahuets. Mezclar bien y reservar.

Para la masa:

- Mezclar todos los ingredientes y dejamos reposar en un bol durante 1h.
- Amasar con manos mojadas hasta obtener una textura homogénea y dividimos la masa en dos.
- Hacer un rulo de unos 3-4 cm de diámetro con cada uno.
- Cortar en 6-7 trozos de 3 cm y hacer bolitas con las manos embadurnadas de tapioca.
- Ir haciendo un agujero en cada bolita con el pulgar y rellenar con 1/2 cp de la mezcla champiñón.



- Cerrar el agujero y sellar con cuidado, uniendo de nuevo la masa. Volver a darle forma a las perlas con las manos embadurnadas de almidón de tapioca y reservar.

- Disponer papel de horno sobre el fondo de una cesta de bambú, o cualquier otro utensilio para cocinar al vapor. Distribuir las perlas en las cestas dejando bastante espacio entre cada una para evitar que se peguen entre si.

- Cocinar al vapor durante 20 min.

- Según se van haciendo tienden que volverse cada vez más translúcidas. Si a los 20 minutos están poco translúcidas podemos cocinarlas unos minutos más. Dejar enfriar 5 minutos y untamos con aceite.

- Servir con cilantro fresco y hierbabuena, sobre una hoja de espinaca y con salsa de soja agrídulce o aceite de ajo.

Para la salsa agrídulce:

- Mezclar los ingredientes y calentar hasta que se disuelva el azúcar. Dejar enfriar.

Crema de boniato y raíces con coco

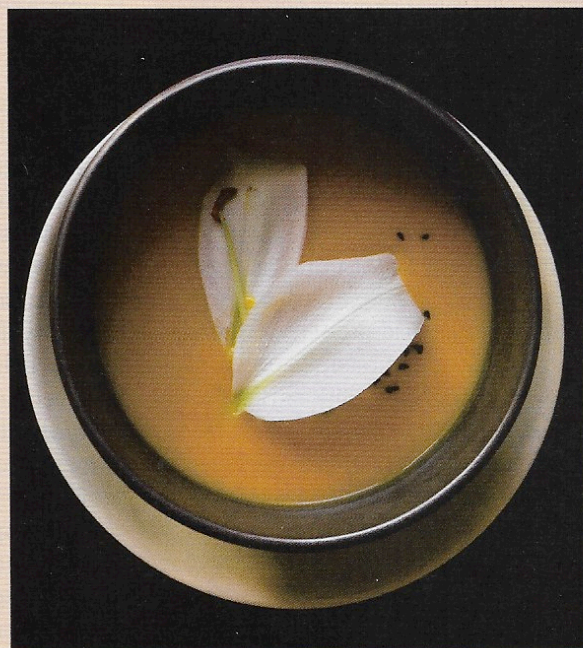
3-4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 cs aceite de coco
- 1 cebolla pelada y picada
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 boniato pelado y cortado en rodajas
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 1 chirivía pelada y cortada en rodajas
- 1,5l agua (agua que cubra la verdura 3 dedos por encima)
- sal marina al gusto

ELABORACIÓN:

- En una olla poner a calentar el aceite de coco y rehogamos la cebolla y el ajo 5 minutos a fuego medio.
- Incorporar el boniato, zanahoria, chirivía y rehogar otros 5 minutos.
- Añadir el agua y dejar cocer a fuego medio 25-30 minutos. A media cocción salpimentar.
- Apagar el fuego para que pueda reposar al menos 10 minutos y triturar con la batidora.
- Servir caliente con sésamo negro por encima.





para que sea más fácil su deglución y se produzca una acción antimicrobiana. Este es el inicio de la digestión química de los glúcidos, a través de la amilasa salival.

Si masticamos lo suficiente, la comida permanecerá en la boca el tiempo necesario para que las papilas gustativas, que son sensores de información que registran las características nutricionales de cada alimento, activen los mecanismos de la saciedad más rápidamente.

Cuanto más se ejerce la acción de masticar, más saliva secretamos y mayor secreción ácida estomacal producimos, facilitando así la digestión.

El alimento pre-digerido pasa al estómago, donde se digieren las proteínas y de ahí, al intestino delgado para que las secreciones pancreáticas y bilis del duodeno ayuden en la digestión de grasas, proteínas e hidratos de carbono; produciéndose así, en yeyuno e íleon, la absorción de nutrientes a través de las vellosidades intestinales.

Absorbidos los nutrientes, los desechos pasan al intestino grueso donde aún se absorben minerales y líquidos. De ahí pasan al colon y recto para su expulsión.

APRENDER A MASTICAR Y COMER ATENTOS

La clave está en dejar de pensar, caminar o hacer cualquier otra acti-

vidad mientras comemos. La mente no puede pensar y ser consciente al mismo tiempo.

Poner intención y atención en el ritual del comer significa masticar, identificar el hambre, fijarse en las texturas, colores, olores, escuchar los sonidos que se producen con los movimientos mandibulares, percibir los sabores en las diferentes zonas de la lengua, tomar conciencia de lo que sucede en nuestro interior desde el momento que tragamos.

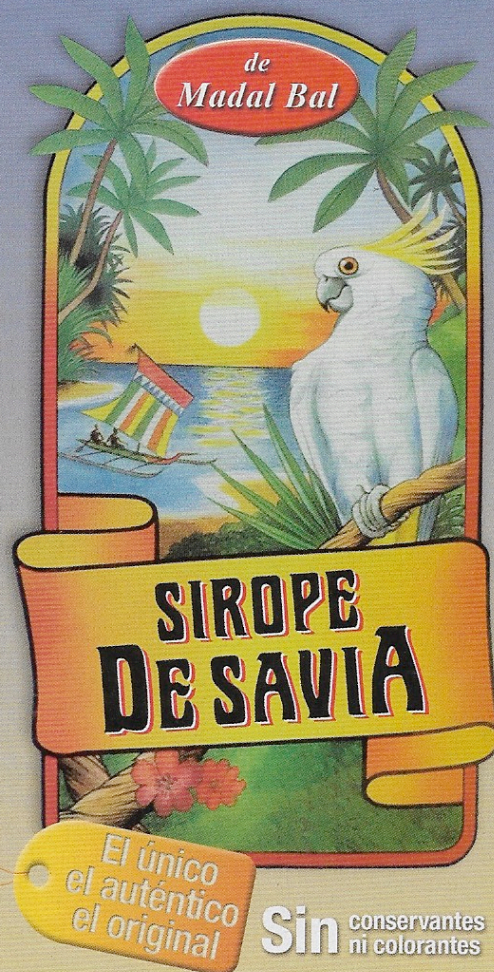
Como toma de consciencia, podemos comenzar haciéndonos preguntas que raramente formulamos: ¿Tengo hambre? ¿Cuál es el sonido del hambre? ¿A qué sabe? ¿Dónde reside el hambre en el cuerpo? ¿Qué estoy saboreando ahora mismo? ¿Tengo sed? ¿De qué tengo hambre? ¿Disfruto comiendo? ¿Estoy lleno? ¿Tengo pensamientos obsesivos mientras como? ¿Como por los ojos? ¿Como para aliviar mi soledad, miedos o carencias? ¿Soy consciente de lo que estoy comiendo? ¿De dónde proviene lo que estoy comiendo? ¿Qué me condiciona cuando como? ¿Me siento culpable cuando como?....

Para modificar nuestros hábitos lo mejor es practicar una serie de pautas todos los días en cada comida. Si esto nos resulta imposible podemos trabajarlo en la comida más tranquila que tengamos, como mínimo cuatro veces por semana. ■

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06

info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, té y otras bebidas