

# **REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO A TRAVÉS DE ALIMENTOS VEGETALES**



**María Jesús Surroca Pineda**

Psicóloga

Especialista en Alimentación Energética  
y Cocina Macrobiótica

En estos momentos de incertidumbre, es importante cuidarnos y que lo que pensamos, decimos y hacemos esté en el mismo camino.

Los primeros pasos se tendrían que dirigir hacia fortalecernos y saber:

- Cómo nos debilitamos,
- Crear una buena calidad de sangre. “Alcalinizar”.
- Saber cómo mantenernos fuertes y con energía con nuestros hábitos del día a día.

Es una oportunidad para reflexionar sobre nuestra práctica diaria, descubrir qué alimentos y bebidas usamos como tapadera o evasión emocional, o a nivel social, o por qué nos gustan (aunque no los necesitamos) y trabajar estas necesidades (no físicas) a un nivel más profundo. Y qué alimentos nos desmineralizan, debilitan y producen pH ácido (nos lleva a la enfermedad), en lugar de alcalino.

### **Los alimentos y bebidas que nos desmineralizan creando pH ácido son:**

alcohol, vinagres, estimulantes (cafeína, teína, bebidas gaseosas azucaradas), azúcares rápidos y refinados, bollería, pastelería, chocolate, lácteos blandos (leche, mantequilla, yogur, etc..), levaduras, exceso de fruta tropical, verduras solanáceas (tomate, pimiento, patata, berenjena), bebidas y comidas frías, exceso de crudos, y la proteína animal de grasa saturada (carnes, embutidos, jamón, quesos, aves...).

Para cuidar nuestro sistema respiratorio es importante evitar alimentos que producen mucha mucosidad, creando consistencias pegajosas que dificultan la expectoración de mucosidades y creando muchas más (todos los lácteos, toda clase de harinas y copos), juntamente con un ambiente “interno” húmedo y frío y el consumo del tabaco.

### **Podemos vivir perfectamente con una ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL basada en:**

cereales integrales de grano entero (semillas de vida: arroz integral, mijo, quinoa, trigo sarraceno...), legumbres, proteínas vegetales (especialmente el tempeh de garbanzos), verduras de raíz y redondas en cocciones largas, ensaladas tibias de verduras de hoja verde en cocción 3 minutos sin tapa, algas, semillas, frutos secos. Usa encurtidos, Importantísimos para regenerar tu flora de manera natural, aceitunas servirían, pero busca un tutorial de cómo preparar chucrut, es fácil y barato.

Alimentación alcalina cocinada de forma energética y revitalizante. Es el momento de reducir las frutas crudas y las ensaladas crudas que producirán más humedad y frío interno.

Sabemos que los virus proliferan más libremente en un ambiente húmedo y frío, por lo que aplicaremos calor y alcalinidad en nuestro cuerpo físico.

Para personas muy débiles y con deficiencia un poco de huevo o pescado sí puede ser recomendable.

### **INFUSIONES REVITALIZANTES:**

Tomillo, romero, regaliz, artemisa, echinacea. Infusión de tomillo con unas gotas de tamari y infusión que te guste con una rodaja de jengibre fresco.

### **SI NOS SENTIMOS RESFRIADOS:**

Usar echinacea, perlas de aceite de orégano (potente antibiótico natural), Spray de própolis para la garganta, hacer vahos en casa con eucalyptus y una gota de aceite del árbol del té y tomillo.

### **Podemos ELEVAR NUESTRA VIBRACIÓN:**

- EL DESCANSO; parar un poco nuestra ajetreada vida, reflexionar hacia dónde vamos y qué hacemos con nuestra vida.
- Alimentarnos de la energía del SOL a diario, en la medida de lo posible.
- Pensamientos positivos que nos eleven el espíritu. Reciclar nuestras emociones. Ser optimistas, generar alegría, cantar, movimiento, escuchar música que nos conecte con el alma.
- Practicar el agradecimiento. Meditar, momentos de reflexión y conexión interna. Practicar el silencio (es importante hacer una depuración de las pantallas no solamente una depuración física, volver a tu ser y practicar la presencia, el Aquí y Ahora)

Puede ser un buen momento para reconducir y mejorar nuestra alimentación. En nuestra cocina creamos salud.

Nuestras emociones también condicionan nuestras digestiones. Buscar alternativas a los alimentos emocionales sería clave; darte amor y regalárselo a otros que tengas cerca o en la distancia, a través de los medios a nuestro alcance, pintar o bailar lo que sentimos, escribir lo que nos pasa...

Toma conciencia de las verdaderas necesidades de tu cuerpo físico y ayuda a reforzarlo. A la par refuerza tu cuerpo emocional y tu cuerpo mental. Dales el alimento que ellos necesitan. El cuerpo físico necesita poco, las apetencias y caprichos son de tus otros cuerpos. Obsérvalo. Respíratelo,... y si lo necesitas pide ayuda a un terapeuta emocional.

Somos los creadores de nuestra vida. Se consciente del “momento” en que vives y toma la decisión de vibrar en el Amor y no en el Miedo.