

Volver a elegir los cereales.

¿Qué clase de energía te brindan?

Si partimos de la base que somos lo que comemos, nuestra dieta no es inocente. Comer para cultivar nuestra energía es un desafío posible de asumir.

Los humanos podríamos completar muy bien nuestra dieta al comer todo tipo de cereales completos. Es decir, cuyo grano esté intacto, como sale de la planta, con su semilla, cascarilla, y germen; siendo estos los que brindan las energías durante todo el día, producto de la calidad de los azúcares naturales que contienen.

¿Cuáles son los cereales que más conocemos?

Arroz, trigo en sus variedades como candeal, de grano entero y burgol de grano partido, centeno, avena, cebada, trigo sarraceno, conocido como Kashe por árabes y judíos, mijo, maíz y amaranto.

¿Pero da lo mismo consumir unos u otros?... Ustedes decidan.

De hecho los cereales son originarios de distintas zonas con exclusividad, y los podemos relacionar con los climas que los propician y las características de los pueblos alimentados por ellos.

Los seres humanos que viven en climas cálidos, tienen una influencia de energía de tipo veraniego, eso quiere decir una predisposición más socializada, con tendencia a la dispersión, lentitud, gusto por el descanso, el juego y la liviandad. Son más Yin.

Mientras que aquellos que viven en climas fríos tienen una influencia de mayor recogimiento, concentración y necesidad de movimiento para entrar en calor. Son más Yang.

Así todo lo producido en el clima frío va a ser de crecimiento lento y energía concentrada, que brinda fortalecimiento al organismo, así como aquello producido en clima cálido, va a donar una energía de mayor dispersión, la posibilidad de adaptación, pero también favoreciendo la debilidad y falta de resistencia.

Si llevamos estos conceptos a los cereales que elegimos para comer, estos podrían variar, según la estación en la que nos encontramos y combinarlos con la estación y el clima en el que estos crecen para lograr las cualidades energéticas de estos alimentos que incorporamos a nuestra dieta.

Delia Chudnovsky

Directora de Esferas Coaching.

Es Eutonista, egresada de la primera formación de la Escuela Latinoamericana de Eutonía (1986-1990).

Se formó en Inconsciente Corporal y Bionérgica en España.

En 1992 fue certificada como Coach Ontológico por The Newfield Group.

Realizó estudios de ciencias orientales en la Universidad del Salvador.

Es Coach Corporal, Creadora de Esferas Coaching.

Orientadora Dietética y Macrobiótica.

Datos de Contacto:

4795-4285

15-5800-8873

esferas@coachingcorporal.com.ar

www.coachingcorporal.com.ar