

UNA VIDA DULCE...

SIN AZÚCAR

Cierta información en relación al azúcar nos hace creer que no es tan mala y que, de hecho, la necesitamos. Pero es absolutamente falso, el cuerpo no necesita ni siquiera un gramo de ella, lo que necesita son cereales integrales, frutas y una alimentación orgánica lo más natural posible. De esta forma tenemos la energía vital necesaria y la glucosa para el correcto funcionamiento de nuestro cerebro.

Esta sustancia se encuentra totalmente integrada en nuestra vida diaria (conservas, tabaco...) asociándola a momentos de premio, celebración o placer.

Quizá los problemas más visibles son obesidad y diabetes pero, hasta ahora, no nos hemos planteado hasta qué punto nos influye a nivel intelectual y emocional. Un ejemplo son los datos obtenidos en relación a los índices de hiperactividad en niños y el azúcar consumido.

El azúcar es uno de los principales precursores de enfermedades:

- **Nivel físico:** cansancio, hipoglucemia, diabetes, obesidad, trastornos cardíacos, de la

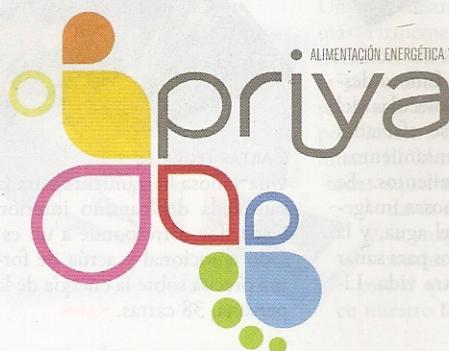
vista y del sistema nervioso, alergias, potencia el riesgo de cáncer...

- **Desórdenes psíquicos:** pérdida de potencial intelectual y concentración, hiperactividad, neurosis, fobias...

- **Desórdenes emocionales:** ansiedad, depresión, falta de claridad, irritabilidad...

Dejar el azúcar no quiere decir que nos olvidemos de «alimentos dulces» que tanto nos gustan y son necesarios. De forma muy sencilla, podemos incluir en nuestra alimentación opciones más saludables para nuestros postres como los endulzantes naturales (mellazas de cereales, cremas de frutos secos y de cereales, siropes de frutas...), la algarroba (en lugar de chocolate), etc. También es fundamental que el sabor dulce esté presente en nuestras comidas en un 70-80% como, por ejemplo, a través de las verduras.

Marta Herce



CURSOS Y CONSULTA ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA TE ENSEÑAMOS A COCINAR EN TU PROPIA CASA

Teoría y práctica de cocina. Grupos reducidos

Próximos cursos septiembre:

«Las algas: cómo cocinarlas»; «Postres con endulzantes naturales»
Introductorio : Los alimentos y su efecto físico, emocional y mental /
apegos alimenticios / el poder curativo de alimentos / el peso, etc.

Marta Herce

Psicóloga y Nutricionista Alimentación Energética y Natural por Escuela
Montse Bradford

TL. 609 18 68 73 / 91 766 11 27 marta@priya.es www.priya.es