



LOS 5 ELEMENTOS EN LA COCINA

Armonizar nuestra casa y nuestro espacio vital es importante y también lo es armonizar nuestro cuerpo. Una buena elección, combinación y cocción de los alimentos nos ayudará a generar la energía que necesitamos a cada momento.

Todo es energía y vibración y se halla presente en todas partes fluyendo en la naturaleza en dos fuerzas principales: **YIN y YANG**. Estas fuerzas reflejan la dualidad, estados opuestos en continuo movimiento que se complementan.

La teoría de los 5 elementos relaciona toda energía y substancia con uno de los 5 elementos: **madera, fuego, tierra, metal (o aire) y agua**. Cada elemento está relacionado con una carga energética y efecto diferente.

También los alimentos tienen una energía propia según sus nutrientes, contenido en agua, lugar de crecimiento, etc. que al tomarlos repercuten en nuestro cuerpo y nuestro estado emocional. Somos lo que comemos por lo tanto, si te sientes cansado, débil, estresado, etc. deberás mirar cómo es tu alimentación y preguntarte: ¿Es lo suficientemente variada? ¿Cómo me siento después de comer? ¿Desde cuándo ocurre esto? ¿Qué es lo que falta en mi vida? ¿Y en mi dieta?

Veamos cómo puede ayudarte la teoría de los 5 elementos en la cocina a transformar tu energía.

Elemento Madera: plan detox

Durante la primavera, en la cocina, el **elemento Madera** está representado por los alimentos las verduras de hoja verde, los brotes y flores. Son alimentos con un sabor algo ácido que nos ayudan a desintoxicar el **hígado y la vesícula biliar**.

Cuando estos órganos están en desequilibrio nos sentimos impacientes, frustrados, agresivos, tensos, sin creatividad, dominantes, desorganizados, con ideas fijas, etc.

Para equilibrarnos haremos énfasis en estos alimentos:

- .. cereales integrales ligeros (quinoa, cebada y arroz largo),
- .. verduras de hoja verde y depurativas,

- .. legumbres como la soja verde y guisantes,
- .. encurtidos de verdura y alimentos de sabor ácido
- .. Frutas de la estación

Y reduciremos la ingesta de carne, huevos, quesos, lácteos, helados, alcohol, té y café, azúcares, fritos y exceso de aceite.

Utilizaremos estilos de cocción con movimiento y llama fuerte: hervidos, escaldados, salteados cortos con agua y con aceite.

Elemento Fuego: dieta refrescante y ligera

Con el calor del verano nos apetecen alimentos refrescantes y ligeros, con abundante contenido en agua y sabor fuerte. Es cuando la naturaleza nos ofrece todo su esplendor con alimentos de colores vivos y sabores amargos.

El elemento fuego está relacionado con el **corazón e intestino delgado así como las funciones de circulación y calentamiento**. Si nos sentimos muy impacientes, excitados, ansiosos, tensos, hiperactivos, sin saborear la vida, nerviosos e impulsivos es debido a un desequilibrio en este elemento. .

La dieta y el ejercicio son muy importantes para mantener la fuerza del elemento fuego. Utilizaremos alimentos refrescantes que nos aporten chispa:

- .. Cereales integrales muy ligeros (arroz basmati, polenta, cus-cús, maíz....)
- .. Legumbres como la judía
- .. Verduras verdes en especial las de sabor amargo (endivias, escarola, lechuga...) y verduras de color rojo.
- .. Fruta local y de la estación.

Reduciremos alimentos refinados, grasas saturadas, carne, productos lácteos, huevos, helados, té, café, alcohol y tabaco.

Cocinaremos con estilos de cocción activos, refrescantes y ligeros: macerados, prensados, germinados, crudos y escaldados.

El elemento Tierra: el dulzor en la cocina

La Tierra es el centro, la madre de la naturaleza, de los alimentos que crecen en la tierra o hacia ella.

Nuestro centro energético corporal son el estómago, el bazo y páncreas. Una debilidad en estos órganos hará que estemos ansiosos, descentrados, preocupados, con pensamientos repetitivos, estancados, muy sensibles, celosos, con cambios de humor repentinos, dependientes de otros, sintiéndonos víctimas de la vida.

Para tonificar nuestro sistema digestivo, en nuestra alimentación no puede faltar:

- .. Cereales integrales (mijo, arroz integral, quínoa, avena....)
- .. Los garbanzos
- .. Todas las verduras, pero en especial las dulces (zanahorias, calabaza, cebollas, remolacha, nabos, chirivías, coles, coliflor, etc.)
- .. Alimentos de color amarillo-naranja,

Evitaremos tomar azúcares refinados, miel, frutas y zumos tropicales, comidas grasientas, aditivos, productos lácteos, carnes, vinagres, comida ácida, alcohol, estimulantes (café, te...), bebidas gaseosas, comida quemada, o excesivamente seca.

Usaremos cocciones relajantes, que calienten ligeramente: vapor, cremas y purés, mantequillas de verduras, estofados de verduras cortos, plancha. Hay que evitar los alimentos fríos y crudos.

El elemento Metal: un toque picante

El otoño es la estación de la cosecha, la fructificación de todo el crecimiento de la primavera y el verano. Es momento de empezar el recogimiento interior que nos prepara para el invierno.

El elemento metal está relacionado con los pulmones y con el intestino grueso. Para mantener estos órganos fuertes es importante aumentar en nuestra dieta:

- .. Cereales integrales : especialmente el arroz integral de grano corto
- .. Legumbres: lentejas
- .. Verduras redondas (calabaza, col, brócoli, coliflor...) y raíces (cebolla, zanahoria, chirivía...) hojas verdes
- .. Alimentos algo picantes (rabanitos, nabos, jengibre, ajo, mostaza, berros, cebollinos...)
- .. Sopas de verduras y algas, condimentadas ligeramente con miso.

.. Fruta cocida.

Y reduciremos las harinas y productos refinados, horneados como el pan, galletas..., los alimentos secos y duros, las grasas saturadas, huevos, productos lácteos, azúcares refinados, miel alcohol, frutas, zumos tropicales, antibióticos, aditivos y colorantes,

Cocinaremos con cocciones que nos refuercen y calienten como: el horno, a presión, salteados largos, brasa...

El elemento Agua: la sal de la vida

En invierno nos sentimos más sensibles y reflexivos. Es momento de mantenerse caliente, relajarse, descansar y soñar. La naturaleza está en calma, guardando su energía para cuando llegue el buen tiempo.

El invierno es la estación en la que domina el elemento agua. Los **riñones y la vejiga** tratan el agua del cuerpo y son, por lo tanto, los órganos relacionados con este elemento juntamente con los órganos y funciones sexuales.

Un problema en los riñones y la vejiga puede producir sentimiento de miedo, de necesidad de defenderse, sin confianza en si mismo, confusión, inseguridad, sin energía, indecisión, etc. Por ello deberemos reforzar es elemento con:

- .. Cereales integrales (especialmente el trigo sarraceno y el mijo)
- .. Variedad de leguminosas (azukis, lentejas, soja negra...)
- .. Verduras de raíz, redondas, hojas verdes....
- .. Condimentos salados en moderación a diario.

Nos cuidaremos con cocciones relajantes, que calienten como: estofados de verduras, pucheros de la abuela, sopas y caldos. Evitaremos la sal cruda.

“Cuando no sabes cómo alimentarte, mira cómo te sientes y entonces sabrás lo que necesita tu cuerpo.”

Mónica Suarez

Coach nutricional, experta en nutrición energética

