

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 265
VIGO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2007
© Javier Akerman
© Xosé A. Perozo, por el prólogo
Primera edición, mayo de 2007

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-935634-2-4
Depósito Legal: VG-527-2007
Maquetación: Acuarela Comunicación sll
Imprime: Anzos - Fuenlabrada, Madrid
Distribuye: UDL libros (902 36 58 62)

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Cocina para sanar las emociones

Recetas, dietas y menús
para la mente y el cerebro

Javier Akerman

 EDICIONES
Cydonia

*A Amparo, mi esposa,
la musa que alimenta mi alma*

Agradecimientos

A Carlos G. Fernández, por la vieja amistad que nos une y por su apoyo incondicional para que este libro sea una realidad.

A Óscar Carballada Rodríguez, Técnico Superior en Dietética y Nutrición, por su colaboración y asesoramiento, además de su amistad.

Al restaurante vegetariano 'Cúrcuma' de Vigo, por las sabrosas fotos que ilustran parte de este libro.

Índice

Prólogo: <i>La oportunidad de un libro oportuno</i> <i>Por Xosé Antonio Perozo</i>	11
Introducción: <i>Comiendo mal, pensamos peor</i>	15
Capítulo 1: <i>Qué son los alimentos</i>	21
<i>Hidratos de Carbono - Los Lípidos (grasas) - Funciones de los Triglicéridos y el Colesterol - Las Proteínas - La calidad de las Proteínas - Calidad de las Proteínas - Las Enzimas</i>	
Capítulo 2: <i>Los alimentos y las emociones</i>	35
<i>Cómo se alimenta el cerebro - Fosfatidilserina, salud para las neuronas - Digestión cerebral - El café, ¿estimula el cerebro?</i>	
Capítulo 3: <i>Minerales y vitaminas para el cerebro</i>	49
<i>¿La comida es tu refugio? - Sopa “psíquica” - Sopa para calmar las emociones - Sopa “psicoanalítica” - Ensalada emocional - Ensalada psicoenergética - Pescado con hierbas</i>	
Capítulo 4: <i>Cómo alimentar la memoria</i>	69
<i>Doce consejos dietéticos para una buena memoria - Ensalada para la memoria - Bocados verdes - Pavo horneado - Atún a la “Buena Memoria”</i>	
Capítulo 5: <i>Reducir la ansiedad y el estrés</i>	79
<i>Doce pautas alimenticias en caso de ansiedad ¿Y qué pasa con los antojos? - Alimentos aconsejados para combatir el estrés - Ejemplos de menús para combatir el estrés</i>	
Capítulo 6: <i>Qué comer para evitar la depresión</i>	97
<i>¿Qué personas pueden padecer depresión? - ¿Por qué se produce la depresión? - Diez consejos para combatir la depresión - La dieta “del buen humor” - Asado imperial anti-depresivo - Hamburguesa vegetariana estilo “Morfeo”</i>	

Capítulo 7: Alimentos para niños hiperactivos	113
<i>Estudios nutricionales - La Dieta Feingold - Batido de fresa y plátano - Batido de mango - Batido de papaya - Ensalada caprichosa de verduras - Bocado de calabacín - Berenjenas "Dolce Vita"</i>	
Capítulo 8: Dieta para el Alzheimer	129
<i>La dieta contra el envejecimiento cerebral - Ensalada de la "eterna juventud" - Ambrosía emocional de fresa y aguacate - Pollo "Supercerebro" - Ensalada "la buena neurona"</i>	
Capítulo 9: Comer bien para dormir mejor	141
<i>Higiene del sueño - Alimentarse bien para vencer el insomnio - Canapés "dulce sueño" de aguacate - Ensalada Hipnótica</i>	
Capítulo 10: La cocina afrodisíaca	153
<i>Menús afrodisíacos - Aguacate cupido - Arenques fervorosos - "Atracción Fatal" - Aperitivo "Sensual" - Batido de Rosas - Berenjenas Imán - "Como Agua para Chocolate" - Compañía Picante - "Viagra" de frutos secos</i>	
Capítulo 11: Menús para la mente y el cerebro	169
<i>Bocaditos de guisantes - Croquetas de cebolla - Asado de requesón y apio - Sopa de calabacín - Xanfaina - Albóndigas de Nueces - Hamburguesas de berenjenas - Chuletas de zanahorias - Hamburguesas de Alcachofa y zanahoria - Carne vegetal - Mantequilla de pimiento - Mantequilla de zanahoria - Albóndigas de avellanas - Hamburguesas de cereales - Falso pollo - Sobrasada vegetariana - Ensalada "Akerman" - Turrón</i>	
Capítulo 12: Dietas especiales	195
<i>Pauta de alimentación natural recuperadora "BUDWIG" - Galletas y panecillos de cereales integrales - Cómo hacer el pan biológico - Cura de Jackson-Teague - Cura de savia de arce - Cura de compota de manzana</i>	
Capítulo 13: Observaciones y consejos	213
Bibliografía	217

Introducción

**Comiendo mal,
pensamos peor**



NO CABE DUDA DE QUE VIVIMOS MÁS, aunque no me atrevería a decir que mejor. Se está dando la paradoja de que a pesar de haber más información sobre temas médicos y de alimentación, en general se están abandonando sanos hábitos alimenticios por otros que hemos “importado” de países que están sufriendo graves problemas de salud derivados de dichas dietas; tal es el caso de EE.UU. y toda la “comida basura” que, apoyada en una publicidad enorme, ha modificado los hábitos de millones de europeos, entre ellos los españoles.

La obesidad se está convirtiendo en un problema nacional de primer orden; la diabetes y el exceso de colesterol se manifiestan cada vez a edades más tempranas, y todo por culpa, fundamentalmente, de una dieta rica en grasas saturadas, azúcares refinados y un aporte ínfimo de fibra. Si a eso le sumamos la falta de ejercicio físico, el desastre está servido.

Pero me gustaría ir más allá. No voy a hablar de lo que todos conocen y muy pocos practican. La voz de alarma ya ha sido dada por médicos y dietistas de fama mundial, como es el caso del cardiólogo español Valentín Fuster, que conoce mejor que nadie los estragos que esta dieta está haciendo en las arterias y el corazón de hombres y mujeres de todas las edades. En este libro trataré de demostrar que los errores alimenticios no solo tienen su repercusión en el corazón y el metabolismo, predisponiendo a muchas enfermedades; estoy firmemente convencido que la dieta rica en grasas, con un aporte excesivo de carne y azúcares refinados, es una de las causas que están detrás del aumento de casos de violencia juvenil y de muchos trastornos mentales y del

comportamiento. Las consecuencias de una dieta inadecuada no sólo son biológicas, se manifiestan también en el ámbito social y del comportamiento humano.

En definitiva, “comiendo mal, pensamos peor”.

La acción perturbadora de los alimentos desnaturalizados provoca más agresividad, estrés, ansiedad y depresión. Determinadas facultades mentales requieren mayor cantidad de ciertos nutrientes para su perfecta función. Una mente rápida y alerta necesita fósforo, calcio y silicio en estado natural. Un trabajo mental excesivo necesita selenio. Si usted es una persona aquejada de tristeza y ganas de llorar es probable que sufra de una mala asimilación del hierro. Muchos niños y adolescentes con problemas de habla suelen tener una deficiencia de yodo. Y si usted es una persona agresiva, irritable y tiene accesos de ira con frecuencia, vigile su dieta y observe si consume demasiada carne, fritos, proteínas de origen animal y dulces refinados.

Judith Wurtman es una científica experta en nutrición del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). Cuando su hija estaba estudiando para su examen final de derecho, la señora Wurtman le recomendaba comer atún para tener la inteligencia despierta. Y ella misma, cuando viaja, lleva consigo varias latas de atún para tomarlas como tentempié.

La señora Wurtman y su colega y cónyuge, el doctor Richard Wurtman, director del Centro de Investigaciones Clínicas del MIT, han medido la manera en que el cerebro reacciona ante diferentes alimentos. Ellos y otros investigadores han descubierto que lo que usted se lleva a la boca puede modificar su estado de ánimo, su memoria y su lucidez mental.

A cada instante nuestro cerebro es irrigado por la cuarta parte de sangre de nuestro organismo. Los gruesos vasos sanguíneos que ascienden al cerebro transportan un 30 % más de glucosa y otro 30 % más de oxígeno que al resto del cuerpo. También necesita una buena ingesta de nutrientes, que si nos faltan nos hará pensar de forma incorrecta y nos sentiremos mal no sólo físicamente sino también mental y emocionalmente. Recordemos las palabras de un insigne científico, el W.D. Currier, profesor de

Medicina preventiva y nutrición del Mutual Saving Building, California (EE.UU.): “Nuestra manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas depende de nuestro estado nutricional”.

Otro eminente investigador, el Dr. Soly Bensabat, director del Centro Médico François, primer centro de medicina preventiva y del estrés de París, asegura: “El azúcar y los hidratos de carbono refinados son elementos causantes de estrés. Una dieta anti-estrés debe contener carbohidratos integrales y no refinados, un poco de grasas no saturadas y un poco de prótidos”.

La calidad de nuestra alimentación puede determinar nuestro carácter. De hecho, en muchos casos donde han fracasado las técnicas psicoterapéuticas y farmacológicas para el tratamiento de diversos trastornos emocionales, la dieta puede ser la única solución.

Debemos aprender a comer de forma inteligente. Y eso no va reñido con la gastronomía, es decir, con el arte de dar satisfacción a los sentidos mientras nos alimentamos.

Cocinemos pues, para sanar la mente. Recuerde que “somos lo que comemos”. Si acepta el reto de cambiar determinados hábitos dietéticos, poco a poco, tal como aquí le vamos a enseñar, su vida puede cambiar. Sentirá cómo su mente se vuelve más ágil, sus emociones más calmadas y cómo la energía retorna a su cuerpo.

En este libro puede aprender a comer para sanar las emociones y potenciar las capacidades cerebrales, al mismo tiempo que todo su organismo se beneficia.

Por supuesto que las lecciones aquí contenidas no sustituyen al médico ni al profesional de la salud, pero pueden ser un gran auxiliar en todos los casos.

Javier Akerman
En Vigo, a 12 de febrero de 2007