

Javier Akerman

cocina para sanar las emociones

Recetas, dietas y menús para la mente y el cerebro

▶▶ depresión

▶▶ insomnio

▶▶ estrés

▶▶ ansiedad

▶▶ memoria

▶▶ afrodisíacos

Cydonia

EDICIÓN AMPLIADA Y ACTUALIZADA

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
O PORRIÑO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2014
© Javier Akerman
© Xosé A. Perozo, por el prólogo
Primera edición, mayo de 2007
Segunda edición, ampliada y revisada, octubre de 2014

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-941258-7-4
Depósito Legal: VG 662-2014
Maquetación: Acuarela Comunicación sll
Imprime: Reprográficas Malpe

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 bien, pensamos mejor</i>	15
Capítulo 1: <i>Qué son los alimentos</i> <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>	21
Capítulo 2: <i>Los alimentos y las emociones</i> <i>Cómo se alimenta el cerebro - Fosfatidilserina, salud para las neuronas - Digestión cerebral - El café, ¿estimula el cerebro?</i>	35
Capítulo 3: <i>Minerales y vitaminas para el cerebro</i> <i>¿La comida es tu refugio? - Sopa “psíquica” - Sopa para calmar las emociones - Sopa “psicoanalítica” - Ensalada emocional - Ensalada psicoenergética - Pescado con hierbas</i>	51
Capítulo 4: <i>Cómo alimentar la memoria</i> <i>Doce consejos dietéticos para una buena memoria Ensalada para la memoria - Bocados verdes - Pavo horneado - Atún a la “Buena Memoria”</i>	71
Capítulo 5: <i>Reducir la ansiedad y el estrés</i> <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>	81
Capítulo 6: <i>Qué comer para evitar la depresión</i> <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>	99
Capítulo 7: <i>Alimentos para niños hiperactivos</i> <i>Estudios nutricionales - La Dieta Feingold - Batido de fresa y platano - Batido de mango - Batido de papaya - Ensalada caprichosa de verduras - Bocadillo de calabacín - Berenjenas “Dolce Vita”</i>	115

Capítulo 8: Dietas para combatir 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	143
<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: “Especialmente”, especias para el cerebro . . .	193
<i>Cúrcuma - Jengibre - Ajo - Comino - Salvia - Canela - Azafrán y romero</i>	
Capítulo 13: Dietas especiales	203
<i>La dieta antiinflamatoria del Dr. Jean Seignalet - 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 14: Observaciones y consejos	229
Bibliografía	233

Prólogo

La oportunidad de un libro oportuno

SON MUCHAS LAS VIRTUDES de las que los amigos de Javier Akerman podemos hablar sin temor a equivocarnos, opiniones que se verían avaladas por los miles de pacientes y consultantes que siempre obtuvieron, y obtienen, respuestas positivas de él. El prestigio de Javier Akerman como naturópata es inmenso y, además, en permanente crecimiento, porque estamos ante un profesional que hace del aprendizaje un ejercicio continuado. No da nada por sabido y vive en estado de constante investigación con un solo objetivo: saber para servir a los demás. Lo suyo como naturópata no es una correcta profesión, no es un oficio que le permite vivir dentro de esta enloquecida sociedad de consumo, es una vocación indestructible por saber, conocer y aplicar los conocimientos

Este libro es un buen ejemplo de la vocación de Akerman, de su tesón investigador y de su ánimo de ofrecer a los demás soluciones prácticas. Estamos ante un libro oportuno y hemos de diferenciar entre libro oportuno y libro oportunista. El oportunista es aquel que busca el resquicio por el que colarse para aprovechar las circunstancias del mercado, de la comunicación o del interés puramente personal. En este sentido, vemos como a menudo crecen como setas en días de lluvia y sol libros de autoayuda y de divulgación sin otro contenido que el de la oportunidad. Se trata de trabajos para la decepción del lector que busca remedios. Sin embargo, en este manual que ahora entrega Javier Akerman al lector, tenemos la satisfacción de encontrarnos ante

la oportunidad de un libro oportuno, serio y riguroso, que aporta conocimientos y que no escatima indicaciones y caminos para que el lector saque sus propias conclusiones y logre los objetivos que lo llevan hasta estas páginas.

Estamos ante un libro oportuno porque el autor se enfrenta a problemas de nuestro tiempo desde perspectivas diferentes a las que viene haciéndolo el material divulgativo existente. En primer lugar Akerman nos sitúa ante el conocimiento de la sala de máquinas que mueve todo el buque de transportes que es el ser humano: el cerebro. Y nos habla de este complejo ordenador desde un ángulo difícilmente imaginable por los profanos en la materia, desde el avituallamiento necesario para que tanto la máquina como el ordenador funcionen correctamente. A partir de ahí resultará fácil comprender todo el entramado que sigue para aportar remedios, desde la alimentación, para cuestiones y enfermedades psíquicas tan destructivas de la modernidad como el estrés, la ansiedad, la depresión, la hiperactividad, el insomnio, etc. Enfermedades que parten de desajustes de la sala de máquinas, de cortes en los circuitos del ordenador, de chips necesitados de algún tipo de mineral o vitamina. Esta es una visión realmente sorprendente, pero también oportuna, no sé si original, pero sí realmente novedosa en cuanto a la concepción y la exposición que de ella hace Javier Akerman, como siempre buscando el lado práctico, la fórmula de fácil aplicación sin complicaciones ocultistas u oscurantistas, tan habituales en muchos de cuantos aplican remedios de un modo comercial.

A medida que avanzamos por las páginas del libro, enseguida nos damos cuenta de que Akerman coloca una vez más el dardo en la diana. A los temas mencionados suma otras pesadillas como el mal de Alzheimer, la epilepsia y hasta el envejecimiento cerebral, que puede sonarnos a demencia senil o simplemente a pérdidas de memoria, fallos del conocimiento, etc. Y uno se percató de que todas estas cuestiones, como cada uno de los apartados del libro, son permanentes pastos en los que los laboratorios farmacéuticos alimentan su codicia. Y, por supuesto, descubrimos que las aportaciones del autor navegan por ríos absoluta-

mente distintos, ríos encauzados por canales naturales al alcance de cualquier individuo sea cual sea su clase y condición económica. Y surge una pregunta eterna ¿por qué la medicina "oficial" continúa de espaldas a estos remedios? No es este el lugar ni el momento de buscar respuesta, pero esa misma interrogante nos permite decir que este es un libro oportuno. Extremadamente oportuno en un mundo en el que la salud ha pasado de ser un bien común a un negocio comúnmente aceptado.

La otra gran virtud del libro, o de la concepción de Akerman, es colocarnos ante los fogones para solucionar cuestiones que parecen muy alejados de ellos. El título me parece genial y el subtítulo lo complementa para aquellos que esperen encontrar en estas páginas un recetario al uso, liviano o simplemente frívolo cuando se trata de hablar o escribir sobre emociones. Estamos ante un texto repleto de saber, capaz de reflexionar y hacernos pensar en los beneficios de la cocina, de la buena utilización de los alimentos sanos y naturales para que un órgano tan importante como el cerebro, para la mayoría muy alejado del estómago o de las papilas gustativas, funcione adecuadamente. Se nos ha enseñado que el cerebro domina todo el cuerpo, pero no se nos ha dicho cuales son los cauces para alimentar al cerebro, aunque en la actualidad la publicidad de pseudomedicamentos y componentes alimenticios cada vez hagan más hincapié en vendernos milagros en forma de píldoras o bebedizos capaces de activar el intelecto o vencer el cansancio cerebral. No vamos a cuestionarlos ni aún sospechando de la gran cantidad de vacua terminología científica que utilizan para convencer de las virtudes de sus hipotéticas cualidades, pero leyendo este libro de Akerman nos damos cuenta de la sofisticación del entramado comercial existente, fácilmente desmontable con una buena y saludable práctica culinaria. Así lo hace él.

Dicho lo que antecede, no crea el lector que estamos ante un libro capaz de producir milagros. Pero puede tener la seguridad de que nos encontramos ante propuestas serias que, actuando como preventivas, producirán evidentes efectos curativos. Y digo esto porque sé que Javier Akerman no cree en los milagros, pero

confía en los remedios a corto y largo plazo. También sé que nada de lo escrito está huérfano de experimentación y constatación. La experiencia es una de las grandes virtudes del autor y aquí la pone a disposición tanto del gran público como de los profesionales que trabajan en estos terrenos de la búsqueda de la vida sana.

Saludemos, por tanto, con complacencia esta aportación a la salud y al buen comer. Cocina y salud se dan aquí la mano para gozar plenamente de las mejores emociones.

Xosé A. Perozo

Introducción

**Comiendo bien,
pensamos mejor**



HAN PASADO ALGUNOS AÑOS desde que este libro vio por primera vez la luz. Fue editado, de hecho, mientras me encontraba de viaje en Nepal junto a mi hija Noemí, aprendiendo técnicas de meditación en plena cordillera del Himalaya con los monjes y lamas budistas. Dejé el borrador en manos del editor y al regresar ya se estaba vendiendo en las librerías. Y sigue haciéndolo con mucha aceptación, de ahí que el editor y yo hayamos decidido publicar esta nueva edición, ampliada y revisada.

A lo largo de estos años se han ido descubriendo nuevos datos que ponen de manifiesto la importancia de la alimentación para la salud cerebral y el papel que juega en las emociones humanas.

Pero me gustaría ir más allá. Debemos tener también mucho cuidado con las denominadas “dietas-milagro”. En este libro solamente he incluido aquellas dietas, recetas y conocimientos avalados por investigaciones científicas. La nutrición es una disciplina en continua evolución y desde la redacción de la primera edición de este libro han surgido nuevos conocimientos y han cambiado algunos de los fundamentos de otros postulados. He tratado de actualizar estos datos cuando ha sido necesario. Tal es el caso, por ejemplo, del nuevo capítulo sobre las especias y sus magníficas propiedades para la salud cerebral. O las modificaciones realizadas a la “Dieta Budwig” o la inclusión de la “Dieta Antiinflamatoria” del Dr. Jean Seignalet. También se han adaptado algunas recetas culinarias a los nuevos descubrimientos en nutrición.

En este libro trataré de demostrar que los errores alimenticios no solo tienen su repercusión en el corazón y en el metabolismo vascular, predisponiendo a muchas enfermedades; estoy firmemente convencido de que una dieta rica en grasas saturadas junto a un aporte excesivo de 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 solo son biológicas, se manifiestan también en el ámbito social y en el comportamiento humano.

En definitiva, “comiendo mal, pensamos peor”. Así lo expresé en 2007 y así me ratifico en la actualidad.

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 precisa 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 demasiadas grasas saturadas, fritos 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. Judith J. Wurtman,

PhD, es coautora también de “La dieta de la serotonina” (en inglés) y ha descubierto la conexión entre las ansias de carbohidratos, la serotonina y el bienestar emocional, en sus estudios clínicos del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts). Es la fundadora de un centro hospitalario para la pérdida de peso en la Universidad de Harvard. Ha escrito cinco libros y más de 40 artículos en prestigiosas publicaciones profesionales.

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. Si nos faltan, nos hará pensar de forma incorrecta y nos sentiremos mal no sólo físicamente sino también mental y emocionalmente. Recordemos las palabras del insigne científico W. D. Currier, profesor de Medicina Preventiva y Nutrición del Mutual Saving Building, en California (EE UU): “Nuestra manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas depende de nuestro estado nutricional”.

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.

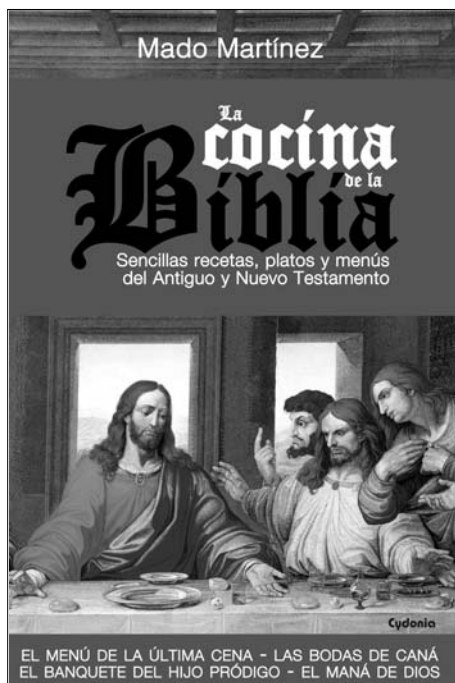
Javier Akerman

En Vigo, a 10 de septiembre de 2014

Javier Akerman ha publicado en Cydonia:



En esta misma colección:



Amil López Viéitez

Activa tu metabolismo con la **dieta coherente**

Pautas de alimentación, ejercicio y relajación para poner a punto tu cuerpo y tu mente



3^a
edición



Cydonia

Incluye más de 150 recetas coherentes