

omos lo que comemos. Esa frase resume la ideología del libro de Ediciones Cydonia "Cocina para sanar las emociones". Su autor, el or naturópata **Javier Akerman** hace detallado e interesante trabajo en el que uestra que aquello que ingerimos rmina nuestro carácter y forma de ar. Que comemos mal es algo que ya e niega, el ritmo de vida, el estrés, el ajo, nada ayuda a comer de manera uada, he aquí el objetivo que se plantea trabajo: el reto de comer bien a pesar de ircunstancias personales de cada uno, a ir de la falta de tiempo, del ritmo y de lversas dificultades que se presentan a io. Este sentido se hace fundamental clamar a los cuatro vientos que hay que er bien para un correcto desarrollo, u mantener un estado favorable de salud ira conseguir un perfecto icionamiento de nuestro cerebro. Es ir, no se come sólo para saciar el hambre or puro placer culinario; se come bién para que el cuerpo pueda trabajar a a máquina, tanto a nivel físico como lectual. En este sentido no existe una a única, la nutrición más favorable es ella capaz de estimular nuestra función ntal y física para un equilibrio onacional favorable.

**mentando nuestro tado de ánimo**

sar, memorizar, recodar, reír, amar... no os conscientes de este importante ceso porque sale solo, sin necesidad deuerzo alguno por nuestra parte. Pero eríamos tener presente que nuestro el de vitalidad se ve muy afectado por lo comemos a diario. El cerebro es el ano que consume más energía del rpo, seguido del hígado y de los sculos. De ahí que una mala tentación produzca una pérdida ortante de concentración y después debilitamiento de nuestros músculos endo como resultado final la ermedad. No es para tomárselo a ma, por eso deberemos empezar a hacer : nuestra mente y cerebro estén bien tentados. Cocinemos, como nos indica **Dr. Akerman**, para sanar nuestras ociones y para cambiar determinados

hábitos que pueden llegar a cambiar nuestra vida a mejor.

¿Qué dieta es pues la más adecuada para nuestro cerebro? Según **Akerman** aquella que incluya un aporte adecuado de minerales y vitaminas que intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo. Veamos algunos de los nutrientes esenciales para que nuestra mente se encuentre en perfecto estado de revista:

- **Vitamina B1 (tiamina).** Presente en los granos, semillas, levadura de cerveza e hígado.
- **Magnesio:** nueces y guisantes.
- **Potasio:** espinacas, pasas, dátiles frutas cítricas, brócoli, aguacate y habas.
- **Vitamina B3:** leche, pescado, guisantes, semillas de girasol y de lino, levadura de cerveza.
- **Vitamina B6:** hígado, soja, atún, habas y levadura de cerveza.
- **Vitamina B12:** hígado, ostras, pescado, yema de huevo, productos lácteos.
- **Vitamina C:** frutas cítricas, tomates, fresas, vegetales verdes, kiwi.
- **Cobre:** mariscos, nueces, semillas, cerezas, fresas, miel.
- **Zinc:** dátiles, higos, yema de huevo, pescado, ostras, zanahorias, guisantes, avena, germen de trigo, semillas de sésamo.
- **Tirosina:** habas, semillas de calabaza.
- **Colina:** tofu, yema de huevo, avena, coliflor, col.

Asimismo, existen una serie de vitaminas que pueden proporcionarnos un buen equilibrio emocional. Nos referimos a las siguientes:

- **Sales minerales:** Existen algunas en mayor proporción como son el calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y

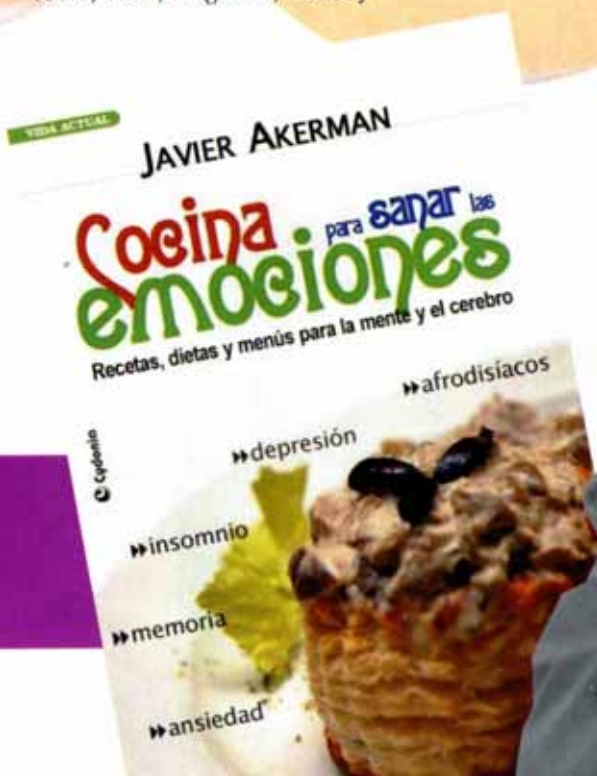
**Los Anticerebro**

**E**xisten alimentos que en nada ayudan a que nuestra agudeza mental se encuentre en su nivel óptimo. Veamos alguno de ellos.

- Los carbohidratos del pan y la bollería industrial.
- El tocino y los huevos tardan más en digerirse lo que provoca que disminuya el flujo de la sangre al cerebro y se reduzca la agudeza mental.
- El alcohol entorpece la mente.
- Una cena rica en proteínas altera, de forma indirecta, la química cerebral.

azufre; todos ellos dentro del grupo de los macrominerales. Otros son también importantes, aunque se necesitan en menor cantidad como son el zinc, cobre, cromo, selenio, cobalto, manganeso y flúor; estos últimos denominados microminerales.

● **Las frutas:** Está demostrado que el consumo diario de frutas y verduras es fuente de vida y prevención para el cuerpo humano. Deberemos consumir cinco raciones al día como mínimo.



**COCINA PARA SANAR LAS EMOCIONES**  
 Javier Akerman  
 Ediciones Cydonia  
[www.edicionescydonia.com](http://www.edicionescydonia.com)



# RECETAS para una mente **SANA y ACTIVA**

## Ensalada emocional

### ELABORACIÓN:

Se colocan todos los ingredientes en un plato adornado con la salsa vinagreta. Esta ensalada, rica en vitaminas y minerales, es buena para el corazón y es una excelente fuente de nutrientes esenciales para nuestro cerebro.

### INGREDIENTES

- Dos tazas de brécol.
- 1 patata cocida cortada en tacos.
- 1 docena de aceitunas sin hueso.
- 2 zanahorias ralladas.
- Salsa vinagreta.

## Pollo súper cerebro

### ELABORACIÓN:

Se mezcla la salsa de soja junto con la mostaza y el zumo de limón. Aparte se sala el pollo y se unta con la crema. Se deja en el frigorífico unas horas. Transcurrido este tiempo se saca de la nevera, se envuelve en papel de aluminio a modo de papillote y se asa en la parrilla.

### INGREDIENTES

- Un pollo en cuartos.
- Salsa de soja.
- Un limón.
- Una pizca de mostaza.
- Sal y ajo picado.

## Ensalada "la buena neurona"

### ELABORACIÓN:

Se lava y corta la fruta y se coloca en una fuente. Aparte se hace un almíbar con el azúcar, la canela, el zumo de lima, la menta fresca y media taza de agua. Se remueve a fuego lento hasta que se vaya disolviendo bien todo. Para terminar se añade el almíbar a la fruta.

### INGREDIENTES

- 2 mangos.
- 1 papaya.
- 2 plátanos.
- 2 kiwis maduros.
- 1/4 piña fresca.
- 3 rodajas de melón.
- 3 cucharaditas de zumo de limón.
- 3 cucharadas de azúcar.
- Menta fresca.
- 1 rama de canela.