

# Energía, vida y salud

**Ramón Gomariz**

Alquimista de la Salud

Sabías que “lo más importante no lo conquisto, lo más importante lo recibo” (Francisco Serra). ¿Y qué es lo más importante en la vida sino el amor, la confianza, la serenidad y la paz interior? Lo más importante sigue siendo un don de la vida. Pero he de preguntarme cada día si mi existencia está en consonancia con la vida. De ahí que me pregunte si mi alimentación está siendo un acto responsable en el que yo pueda elegir los alimentos que me nutren para mi salud. Y esto depende de mí.

La alimentación responde a un acto libre y voluntario: si elijo alimentarme de alimentos vivos, atraigo la vida. Energía, vida y salud danzan al unísono.

Recibir y estar en conexión con las fuerzas de la vida nos lleva a sentir la Presencia que todo lo cura. Tenemos que desprendernos de todo aquellos intereses pasajeros que al pasar nos dejan solos. La alimentación es nuestro mejor aliado: “Dime qué comes, cómo lo comes y te diré quién eres”.

## El invierno

El invierno es una estación que nos invita a recogernos, a mantener la energía vital. Si nos fijamos en los árboles de hoja caduca, hibernan pacientemente a la espera de la primavera. También nosotros podemos canalizar nuestra energía hacia la reflexión, la interiorización y la contemplación.

¿Qué tipo de alimentos necesitamos en invierno? Dentro de la variedad de alimentos que hemos de tomar para nuestro equilibrio y buena nutrición, tendremos en cuenta alimentos contractivos y caloríficos (energía yang), ya que mantienen el calor interno e impiden que éste se pierda.

Cuando hace frío y estamos muy contraídos, necesitamos comer algo caliente para expandirnos y sentirnos más relajados. En esta estación, el meridiano más afectado es el del riñón-vejiga que corresponde al elemento agua, al frío, a los oídos, y que tanto tiene que ver con los huesos, la sexualidad y el miedo. Los alimentos salados, en cantidad moderada, ablandan, lubrican y actúan sobre el riñón y la vejiga urinaria.

Los azukis –según la Medicina Tradicional China- (hervidos con cebolla, un poco de calabaza, puerros, diente de ajo y un poco de jengibre) son un remedio que nos ayuda a equilibrarnos. Las legumbres y las raíces en general. La calabaza, las zanahorias, los nabos, los boniatos, son también unos buenos aliados para el invierno. El jengibre también es picante y activa la circulación sanguínea, pero al ser una raíz, nos enraiza y nos ayuda a mantener el calor fuente de vida. <sup>TM</sup>

rajogomi@hotmail.com

## PANECILLOS DE MIEL CON SEMILLAS DE AMAPOLA

### INGREDIENTES

250 gr. de leche de soja  
50 gr. de mantequilla  
50 gr. de miel  
1 pizca de sal  
30 gr. de levadura fresca (o 2 sobres levadura de panadería Maizena)  
500 gr. de harina integral  
2 cucharadas de semillas de amapola

### PREPARACIÓN

Disolver la levadura en leche de soja templada. Derretir la mantequilla y añadir a la leche junto con la miel y la sal. Ir añadiendo poco a poco la harina y amasar hasta que no se nos quede pegada en las manos, introducir las semillas de amapola y hacer bolas no muy grandes. Taparlas con un paño de algodón y dejar reposar hasta que alcancen el doble de su tamaño.

Calentar el horno y colocar las bolitas de pan en la bandeja para su cocción, antes de introducir las pintar con miel. Hornear 25 a 30 minutos a 200°.

Véase el libro:  
“La cocina de Ramón,  
energía vida y salud”,  
de Ramón Gomariz Miralles

# Acerca de los lácteos

**Ramón Gomariz**

Alquimista de la Salud

Sabías que “en una noche oscura, con ansias, en amores inflamada, ¡Oh deliciosa ventura!, Salí sin ser notada, estando ya mi casa sosegada”. (S. Juan de la Cruz). En la quietud y en silencio está también la inspiración de la cocina. El amor es el fuego de la llama viva que todos hemos de cuidar especialmente en las noches oscuras. El invierno sigue siendo un tiempo para reconciliarnos con el descanso y el reposo. Por eso no olvidés descansar antes de comer y se comerá lo bastante para quedar satisfechos, pero no hartos, recordando que la digestión se hace a expensas de la energía nerviosa y que no se aprovecha lo que se ingiere sino lo que se digiere. Ya sabes el refrán: “La comida reposada y la cena paseada”.

¿Y qué pasa con la leche animal? ¿Qué hay en la leche animal que tanto debate genera? Este caldo de proteínas, hormonas, grasas, colesterol, virus, bacterias y pesticidas, nos puede afectar de muchas maneras. Si bien es verdad que el estómago está acostumbrado a prueba de bomba, no es menos cierto que nos nutrimos de lo que asimilamos, no de lo que comemos. Y son numerosos los estudios científicos que señalan la leche como uno de los factores implicados en muchos problemas de salud actuales.

Parece ser que los lácteos tienen un alto contenido en microbios y toxinas que “agotan” el sistema inmunitario, haciéndonos más sensibles a la enfermedad. Se han descrito muchos inconvenientes relacionados con los lácteos. Problemas circulatorios, alergias, enfermedades de garganta, nariz y oído, y en muchos casos, de asma y sinusitis, que mejoran cuando se eliminan totalmente de la dieta.

Este problema se evita tomando productos fermentados como el yogur y el kéfir, ya que en el proceso de fermentación la lactosa es transformada en ácido láctico beneficioso para nuestros intestinos. En cuanto al tópico de que hay que tomar leche para el calcio, parece que no es verdad. El doctor americano William Ellis afirma que, después de realizar más de 2.500 análisis de sangre, halló que los niveles más bajos de calcio correspondían a personas con la costumbre de tomar tres, cuatro o cinco vasos de leche diarios. Otros estudios demuestran el papel desmineralizante de la leche animal en el adulto, posiblemente debida a la acidez transitoria producida por el exceso de proteínas de los lácteos.

Podríamos alimentarnos, sin tener carencias de ningún tipo, con una buena cantidad de verduras, repollo, brócoli, nabizas o a través de “leches” de arroz, avena, soja, avellanas, sésamo, chufas.

Podemos utilizar los lácteos como condimentos para elaborar nuestros platos preferidos, pero no como parte principal del menú diario. A nuestra sopa de calabaza le puede venir bien un poco de leche para suavizar. <sup>TM</sup>

## CREMA DE CALABAZA

### INGREDIENTES

1 calabaza de 1kg  
50 cl. de leche descremada o leche de soja  
150 gramos de migas de bacalao  
1/2 naranja  
1 cebolla  
2 patatas medianas  
2 pellizcos de nuez moscada molida  
1 hoja de laurel  
sal, pimienta, cebollino fresco

### PREPARACIÓN

Pelar la calabaza, las patatas y la cebolla, trocearlas, y poner a hervir en una cazuela con la hoja de laurel, sal y pimienta. En otra cazuela, echar la leche la cáscara de naranja partida en tiras, la nuez moscada y hervir durante unos minutos. Transcurrido el tiempo, añadir a la calabaza esta mezcla y dejarlo hervir 5 minutos más. Triturar muy fino y servir, adornado con el cebollino picada y el bacalao.

Véase el libro:

“La cocina de Ramón,  
energía vida y salud”,

de Ramón Gomariz Miralles

rajogomi@hotmail.com

# Cuida tu sistema nervioso

**Ramón Gomariz**  
Alquimista de la Salud

Utilizamos nuestra salud para conseguir dinero y, al envejecer, nos gastamos el dinero para recuperar la salud" ... Vivimos un tiempo apocalíptico de prisas, ansiedad, depresiones, reñores y un largo negativo etcétera. La tecnología avanza a pasos agigantados a cambio de dedicarnos menos tiempo, a observar nuestro interior, a disfrutar de nuestros sentidos, de nuestra alimentación, de nuestra respiración.

En una sociedad ruidosa en la que si no hablas, o gritas, parece que no existes, necesitamos silencio. Criticamos, juzgamos y opinamos, generalmente sobre cosas que desconocemos, dando demasiada importancia a la ignorancia. "No hay más ignorante que el que no quiere saber, ni más ciego que el que no quiere ver".

Porque ver y reconocer es sanidad, y estamos aquí para cuidarnos ya que lo que no se cuida, se pierde.

Para que la energía nerviosa pueda llegar ampliamente a todo el organismo necesitamos hacer un buen uso de ella a través de una vida sana, con reposo y sin excesos de ninguna clase, ni martirizarse con pensamientos obsesivos de temor y envidia.

La glucosa es el alimento del sistema nervioso, pero el consumo frecuente de café, alcohol o tabaco llevan a un desequilibrio de la glucosa. La mayoría de los alcohólicos y adictos al café, dulces o tabaco son hipoglucémicos. Estas sustancias causan un desequilibrio de la glucosa y, una vez la glucosa está desequilibrada, ayuda a enmascarar los síntomas del azúcar bajo, causando un círculo vicioso. Hay hábitos alimentarios comunes, y los pacientes con hipoglucemia tienden a compartir también determinados patrones de personalidad debido a la falta de glucosa que sufren las células nerviosas y del cerebro.

Una personalidad hipoglucémica es vulnerable al estrés, incapaz de manejar sosegadamente problemas cotidianos, se siente ansioso sin una causa aparente.

Por eso ten en cuenta:

- Distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- Respetar los horarios (no saltarse ninguna comida).
- Retrasar el acto de comer unos minutos a partir del momento en que se experimentan las primeras sensaciones de hambre.
- Comer sentado a la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar demasiados platos).
- Acostumbrarse a dejar siempre algo en el plato, no comer "lo que sobra".
- Tomar alguna fruta o beber agua con frecuencia puede calmar nuestra ansiedad.
- Aprender a relajarse para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego a la sobreingesta.
- Respirar siempre. Unas respiraciones profundas antes de las comidas es una buena ayuda. <sup>TM</sup>

## POTAJE DE LA ABUELA

INGREDIENTES  
(para cuatro personas)

un brócoli mediano  
2 zanahorias  
un calabacín pequeño  
1/2 cebolla  
100 g. de arroz integral  
jengibre, pimentón dulce, aceite y sal

## PREPARACIÓN

En una olla exprés poner un litro de agua aproximadamente, las verduras troceadas con el arroz integral, una lonchita de jengibre fresco, una cucharadita de pimentón dulce, un chorrito de aceite y la sal correspondiente. Ponemos a hervir la olla durante 10 minutos. Dejar reposar otros diez minutos y servir.

Es un plato muy propicio para los días de invierno y muy sencillo de hacer.

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

"La cocina de Ramón,  
energía vida y salud",  
de Ramón Gomariz Miralles

# Para todos, agua

**Ramón Gomariz**  
Alquimista de la Salud

“El agua es la sangre de la naturaleza”, dijo Leonardo da Vinci. Por eso, cuando reflexionamos sobre el papel fundamental que tiene el agua no podemos sentir asombro y admiración, ya que nosotros estamos compuestos de un 70 por ciento de agua. No hay ninguna función corporal que no dependa del agua.

Todos los procesos nutritivos, desde la digestión y la absorción hasta la utilización y la excreción, son sostenidos por el agua. Sin agua no tendríamos saliva, seríamos incapaces de tragar. La sangre, recurso vital del organismo, está compuesta por agua en más del 90%. El agua es el principal agente en la regulación de la temperatura corporal y actúa en forma parecida al radiador de un coche.

Cuando tenemos sed hay que beber. El agua no puede ser sustituida por ninguna otra bebida. Como afirman los autores de la antidieta, “al levantarse por la mañana tomar un vaso de agua, diez minutos antes de cada comida que vayamos a realizar, tomar un vaso de agua”.

Son muchos los que nos preguntamos cuánto deberíamos beber. Cuando uno tenga sed. Es indudable que el cuerpo requiere cierta cantidad mínima de agua al día. Pero beber demasiado es tan perjudicial como comer en exceso. Se trata de prestar atención a las señales del cuerpo y sintonizar con las necesidades de cada uno.

¿Cual es la mejor agua para beber? El agua pura, naturalmente H<sub>2</sub>O, hidrógeno y oxígeno. El agua es vida. Cuanto mejor sea el agua que se bebe, tanto mejor será su vida. Podemos hacer uso de una amplia variedad de filtros que eliminan parte de los contaminantes. De todos ellos el mejor es la ósmosis inversa, que elimina casi totalmente los residuos orgánicos e inorgánicos.

Por ello, te animo a hacer un buen uso del agua, que es un bien escaso y fuente de la salud y de la vida.

Como dice el refrán, algo tendrá el agua cuando la bendicen. Y es que, según los estudios más recientes, el agua tiene memoria, de ahí que sea tan importante tomarla con una intención positiva. Somos lo que soñamos, aunque nadie lo entienda, y de nosotros depende lo que ingerimos y cómo lo ingerimos. Todos somos responsables de la vida que se nos ha dado.

- El agua no puede ser sustituida por ninguna otra bebida alcohólica o carbonatada.

- Beber pequeñas cantidades y saboreándola ayuda a superar procesos ansiosos y a regular todos los sistemas en general.

- Beber cuando tenemos sed es un buen indicativo. Aunque una abundante alimentación en cereales y legumbres cocinados con agua, verduras, frutas, caldos, ayuda a tener menos sed. <sup>TM</sup>

## **PATATAS A LA IMPORTANCIA**

### *INGREDIENTES*

4 patatas medianas  
2 huevos  
1 cebolla  
2 tomates medianos  
1 manojito de perejil  
½ litro de caldo vegetal  
harina, sal

### *PREPARACIÓN*

Se cortan las patatas a láminas y se pasan por harina y huevo. Se fríen en aceite de oliva y se dejan en la cazuela. En el mismo aceite donde se ha frito las patatas sofreímos la cebolla muy menudita, los tomates troceados y se añade el perejil y el caldo vegetal. Este rehogado se vierte sobre las patatas y se dejan hervir unos 15 minutos aproximadamente. Es un plato con fundamento y muy nutritivo. Puedes quedar de cine si se lo haces a tu pareja, a tus hijos, a tus amigos... ¡Disfruta de los sentidos!

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

“La cocina de Ramón,  
energía vida y salud”,

de Ramón Gomariz Miralles

# La tierra de las flores y la luz

**Ramón Gomariz**  
Alquimista de la Salud

*¡Oh! beso/ de la boca/ en la ciruela,/ dientes y labios  
llenos del ámbar oloroso,/ de la líquida/ luz de la ciruela!*

**Pablo Neruda**

La primavera es el tiempo del nacimiento, del resurgir, de la expansión, de la flor y la alegría. Todo resurge en la naturaleza, y nosotros con ella, por eso es una estación con la que tenemos que sintonizarnos para no dispersarnos y que se nos vaya la energía de la manos. En este tiempo somos más propensos a la irritabilidad y no llegamos a controlar nuestras emociones. Todo está sensible, todo crece, y no podemos perder el ritmo del crecimiento, ya que cuando perdemos el ritmo, perdemos también el centro. Y eso sí, presentes, aquí y ahora, hemos de vivenciar el momento y no perdernos la vida.

En primavera la sangre altera, canta nuestro refranero popular. La energía ascendente en la primavera se nota por doquier: los días se alargan, las flores expresan su color. Y es en esta estación donde la medicina oriental trabaja el elemento madera que responde al hígado y a la vesícula biliar. Estos órganos se estimulan con el color verde, es decir, con todos los alimentos de hojas verdes (nabizas, acelgas, espinacas y los germinados que son alimentos muy adecuados para el hígado, por ejemplo los de alfalfa, soja, por ser los más conocidos, pero podrían utilizarse otros germinados que son semillas de vida que nos llenan de energía.

El sabor a tener en cuenta es el ácido-agrio, como el de los limones, el yogur, los tomates y las frutas ácidas. Los ácidos en pequeñas cantidades estimulan la digestión y las secreciones biliares, por lo que ayuda a digerir las grasas. Según algunos entendidos, los sabores agrios agudizan el ingenio y el intelecto. Eso sí, con dosis homeopáticas. Sin pasarse para no producir los efectos contrarios.

Todos somos conscientes del cambio de carácter y su vinculación con la alimentación y los cambios de dieta. Vigilar lo que comemos y observar cómo nos sentimos nos puede ayudar a discernir y no dejarnos llevar por lo que nos gusta, sino por lo que nos conviene.

El hígado se encarga de la eliminación de tóxicos. Una alimentación cargada de tóxicos, alimentos fríos, grasas y excesos de alimentos puede producirnos irritabilidad e intolerancia que se manifiesta con gritos, excitación y nerviosismo.

El cuidado es la actitud de la compasión a las energías de la vida y esto supone estar despiertos para florecer y dar frutos abundantes. Cuidemos sin prisa y sin pausa nuestra alimentación, porque es posible hacer lo que no sabemos cómo hacer. Decir "sí, quiero" es abrir las puertas a la creatividad. ¡Déjate sorprender por ella! **TM**

## ENSALADA CON FRUTOS SECOS Y MIEL

### INGREDIENTES

- 1 bolsa de hojas de espinacas frescas
- 1 lechuga de hoja de roble
- 1 manzana
- rúcula
- canónigos
- 1 bote pequeño de brotes de soja
- nueces peladas, piñones y pasas de corinto
- 1 cucharada de miel
- aceite de oliva, sal y vinagre balsámico

### PREPARACIÓN

Lavar las espinacas y la lechuga, picarlas y colocarlas en una fuente, añadir la rúcula, canónigos, los brotes de soja, las nueces y las pasas. Saltear la manzana laminada y los piñones en una sartén y añadirlo a la ensalada. Finalmente hacer una vinagreta con el aceite, sal, el vinagre balsámico y una cucharada de miel; mezclar con las verduras y servir. Una receta fácil y con mucho fundamento.

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

*"La cocina de Ramón,  
energía vida y salud",  
de Ramón Gomariz Miralles*

# El régimen que no falla

**Ramón Gomariz**

Alquimista de la Salud

*Las manos expresan  
nuestras intenciones:  
acarician, confortan, castigan, trabajan.  
La buena mano para hacer una salsa  
es como la buena mano para dar un masaje,  
un atributo valioso y escaso.*

*Las salsas sensuales,  
esas que el amante atesora  
en secreto junto a los secretos más íntimos  
y atrevidos requieren imaginación.*

**Isabel Allende (Afrodita)**

Con las manos en la masa nos disponemos a tener en cuenta un problema que tanto nos preocupa en nuestros días: problemas de sobrepeso debido a los desarreglos alimentarios por el factor estrés, a la falta de una buena cultura alimentaria. No existen alimentos mágicos ni soluciones milagrosas para adelgazar. Sólo hay un sistema que no falla, que es comer menos y de manera racional. Sin perder de vista que necesitamos un mínimo de ejercicio físico para quemar calorías.

## No olvides, entre otras cosas:

1. La dieta debe ser variada. No hay que dejar de lado ningún grupo de alimentos. La alimentación ha de ser equilibrada. La regla consiste en no abusar de la cantidad de alimentos hipercalóricos e insanos. Tomar el zumo de dos o tres limones con medio vaso de agua en ayunas ayuda a eliminar grasa.

2. El régimen ha de ser suave. Las dietas rápidas que prometen la pérdida de muchos kilos a la semana, a la larga producen problemas de salud y se recuperan los kilos perdidos. Lo más saludable es perder entre medio y un kilo semanal.

3. Repartir las comidas en cinco tomas diarias. No hay que saltarse una comida importante. Dos deben ser comidas consistentes y las otras tres, más ligeras.

4. El desayuno ha de ser fuerte. El mejor desayuno aporta entre un 20 y un 25% del aporte calórico diario y hay que cenar pronto. Al menos dos horas antes de acostarse. Por la noche el metabolismo se ralentiza y los alimentos se acumulan como grasas más fácilmente.

6. El agua es fundamental. Hay que beber mucho, unos dos litros diarios. El agua mantiene la línea porque no tiene calorías. Eso sí, hemos de beberla a pequeños sorbitos para calmar la ansiedad.

8. La sal debe desaparecer. Basta con un poco. Comiendo los mismos alimentos sin sal se pierde peso y se gana en salud. **TM**

## PIMIENTOS DE PRIMAVERA

### INGREDIENTES

- 8 pimientos de piquillo en conserva
- 2 tomates
- 100 grs. de pepinillo y tápenas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún
- 1 cebolleta de tierna
- aceite de oliva

### PREPARACIÓN

Se pela y pica el tomate, el huevo duro, la cebolla, los pepinillos y se mezcla todo bien con el atún. Una vez esté hecho el relleno, lo introducimos en los pimientos y los colocamos en la fuente que podemos acompañar con mahonesa ligera. Se sirven fríos. Un plato exquisito y refrescante para la primavera.

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

“La cocina de Ramón,  
energía vida y salud”,

de Ramón Gomariz Miralles