

## SECCIÓN COCINA VITAL

Por Aliwalu



## Tres claves para la calidad de la longevidad

La Nutrición Vital es el viaje hacia una desintoxicación y revitalización del cuerpo en una dieta diseñada para mantener el equilibrio entre lo que entra al cuerpo y lo que sale de él, y cómo esto afecta al resultado de la vida.

Un amigo ha hecho una investigación por todo el planeta sobre cuáles son las tres cualidades comunes a la gente feliz por encima de los 68 años de edad y llegó a estas tres premisas:

1- Abrazar las cosas tal como son.

2- Comer poco y saboreando.

3- Bailar o mover el cuerpo con alguna actividad física que te guste.


La gente más longeva coincide en estas tres cosas.

Sobre el **abrazar las cosas tal y como son**, la práctica que propongo es la nutrición que proporciona la atención consciente y plena estando presente en todo lo que se hace afinando más y más el estado de apreciación, gratitud y rendición.


**Comer poco y saboreando** (yo añado: comer alimentos limpios de químicos y sin procesar). Es la clave para mantener el cuerpo en su función natural. Veamos algunas pautas:

Cuando comemos de forma moderada y limpia, nuestro estómago y todo el sistema digestivo desempeñan un trabajo natural a su diseño, y todos los órganos de eliminación (riñones, pulmones y piel, entre otros) estarán funcionando de manera cómoda. Por el contrario, si comemos en exceso y sin contemplar la calidad de los ingredientes ni cuidando que sean limpios de químicos, las funciones normales del cuerpo para digerir, absorber los nutrientes y eliminar los residuos se vuelven incómodas. Todos los órganos se sobrecargan y con ello se deterioran a más velocidad. La vida útil del cuerpo tenderá a acortarse y ser de peor calidad.

Escuchar el cuerpo es un entrenamiento que se va afinando a medida que lo practicamos. Cuando el cuerpo está más y más limpio, también se va descalcificando la glándula pineal que es nuestra antena en el cuerpo, nuestra conexión con el todo y con el saber inmediato. Mantener la antena limpia y descalcificada es básico, es recordar el recorrido de vuelta al hogar, a la esencia. Comer poca cantidad y con toda la atención puesta en ello nos lleva a reconectar sensiblemente con lo que el cuerpo necesita y a rechazar lo que no le hace bien y ayuda a revitalizar la deteriorada glándula. Una práctica sencilla es el mastigar meditativo.

La tercera premisa de la nutrición vital para una vida longeva y feliz es **bailar, mover el cuerpo disfrutando**. Es una práctica que alimenta cuerpo, alma y mente. Bailar es la expresión de los dioses. Bailar en pareja, puro gozo. Cualquier práctica de movimiento que te haga feliz y te ponga en estado de agradecimiento sintiendo cómo tu cuerpo se siente vivo, es tu práctica. 


ALIWALUVITALCHEF.COM

 Aprende a enfocar tu práctica de longevidad en este retiro diseñado para enraizar las tres premisas

 Red Rice Reset Retreat RRRR del 12 al 16 de octubre en Ibiza

 606 988 159

 reservas@aliwaluvitalchef.com

 www.aliwaluvitalchef.com