

## ***Alcaloides: Café- Cafeína, Té-teina, Cacao-teobromina***

### ***El cacao , el café, el té y el guaraná***

*El cacao es estimulante.*

*Si comes cacao crudo puro es amargísimo (semilla), y sueles comer poco porque la boca se cansa de ese sabor. Es un alimento no fisiológicamente ideal para el ser humano. Podemos comer algunas semillas y disfrutarlas quizá, depende de nuestro momento.*

*Los nibs son las semillas troceadas. Pueden ser nibs de semillas crudas o de semillas tostadas.*

*El cacao en polvo en la semilla de cacao prensada, separada casi totalmente de su grasa (manteca de cacao, muy cotizada en industria cosmética y alimentaria) y la pulpa seca que queda, molida se nos vende como cacao en polvo o se vende a la industria alimentaria para que haga colacaos cacaolats nutelas y demás...*

*Normalmente nos atrae el chocolate por que lleva azúcar, la boca se siente atraída por el dulce y además lo tenemos asociado a auto-mimos, auto-consuelos...*

*Si nos atrae el chocolate no lo hace sólo por el cacao, (un poco sí por ese efecto estimulante que conocemos y a veces queremos) pero sobretodo por el azúcar que le añaden, que realmente crea adicción física y mental, y en momentos débiles puedes asociarlo a este sabor dulce que te consuela o premia... (de eso sí que hablamos seguro) además de la mezcla con aceites de palma o manteca de cacao que al fundirse en la boca nos da sensación de placer.*

### ***Dosis terapéutica***

*Si lo comemos por placer midiendo nuestra propia y singular dosis terapéutica actual, adelante sin remordimientos.*

*Si se nos va la mano y nos observamos “enganchados”, adictos, la sugerencia es buscar soluciones con estrategias propias (sólo tu puedes crear algunos pactos contigo mismo e ir bajando poco a poco la dosis terapéutica.)*

### ***Uso como estimulantes***

*Y si lo queremos usar uno de ellos como estimulante, (cacao, café, guaraná, té) es importante recordar que cuando el cuerpo pide pausa, es inútil engañarlo, podemos olvidar el cansancio un rato, mas no engañar al cuerpo. Si tomamos dos cafés o tés, o media tableta de cacao para aguantar la tarde (que ya empezó cansada), estamos forzando el cuerpo a gastar energía vital que necesita para recuperarse profundamente, y lo peor es que los estimulantes hacen que nos olvidemos un rato del cansancio ese... y gastemos más energía, y luego estaremos más cansados aún.*

*Como siempre tomar consciencia de porque hacemos lo que hacemos ayuda mucho a poder cambiar hábitos. También ayuda mucho coger consciencia de las consecuencias de des-oír las peticiones de nuestro cuerpo, de gastar más energía vital de la que el cuerpo quiere gastar...*

*Ir andando paso a paso en la dirección que deseamos.*

## ***Embarazo***

*Sobre el embarazo no voy a hablar demasiado, sólo quiero nombrarlo. El embarazo es otro momento más de la vida donde el cuerpo, como siempre, es sabio y pide la cantidad y el tipo de alimentos, descanso, paseos, actividades que desea. Como en cualquier otra fase de la vida, es importante escuchar el cuerpo, todo aquello que nos dice.*

*Por supuesto que una dieta rica en frutas y frutos y verduras crudas, además de las cocidas que desee comer le será muy beneficioso para la salud de ambos. Es una época donde hay mayor necesidad nutricional para la creación de un ser.*

*Lo que no tiene mucho sentido en querer cambiar la dieta radicalmente de un día para otro por estar embarazada. Esto va a crear mucho estrés, tensión. Aumentar frutas y frutos y ensaladas, maravilloso. Reducir tóxicos de cualquier tipo en la medida que tolere bien emocionalmente la mujer embarazada, maravilloso.*

*La idea siempre es si existe el deseo de mejorar la alimentación, observar que estamos haciendo, qué se puede quitar, que se puede añadir, e ir al máximo cambio posible sin general estrés. Esto es una delgada línea que cada una debe saber, valorar e ir flexibilizando dependiendo del día, la semana, el mes...*

*Toda la vida.*

*También recordar aquí que la salud y energía vital de la mujer embarazada, y la del bebé que hay dentro de su vientre no dependen sólo de lo que ingerimos como alimentos. Se puede volver a revisar todos los factores que aportan energía vital y aquellos que producen fugas...*

## ***La comida en la familia con hijos e hijas***

*Como madre o padre es común querer cuidar la salud de nuestros hijos, concretamente su alimentación, más aún si nosotros mismos intentamos cuidar la nuestra.*

*En este tema doy la máxima importancia a la conexión emocional entre nosotros y nuestros hijos, e incluso entre la pareja. Esta conexión emocional es fuente nutritiva de energía vital con efecto positivo hoy y para siempre (especialmente con nuestros hijos). Por esto es una prioridad para mí.*

*Al mismo tiempo, también mostrar de manera transparente y respetuosa nuestros valores, aquellas cosas que son importantes para nosotros. Mostrarlos no es lo mismo que exigir que los cumplan. Es expresar con honestidad aquello que nos importa, nos preocupa y aquello que valoramos y deseamos cuidar. Es incluso mostrar nuestras debilidades y procesos internos.*

*Vivir con niños en esta sociedad y desear una óptima nutrición para ellos es todo un reto y un trabajo de aceptación de que el entorno y la cultura sí o sí afectan al niño o niña, que con muchísima frecuencia va a estar rodeado de alimentos que quizá no deseamos que coma... Viviendo en una gran ciudad los estímulos consumistas alimentarios aumentan, aunque hoy en día la comida de poco o nulo valor nutricional abundan por todas partes.*

*Propongo a continuación algunas ideas para cuidar la nutrición holística de nuestros hijos, cuidando la conexión emocional entre nosotros.*

### ***Idea 1***

#### ***Construir recuerdos bellos en familia con frutas presentes.***

*Ejemplo, escoger una tarde de fin de semana y realizar una excursión familiar después de comer a un parque o montaña cercana, algún lugar bonito que nos llene de paz, y dedicar una o dos horas a correr juntos y a jugar. Jugar activamente, todos juntos. Escoger un juego que os guste a los mayores también, conectarnos a nuestro niño/niña interior y zambullirnos en el juego. Regalarles y regalarnos dos horas de presencia plena. Podemos rodar una y otra vez por una colina de césped, jugar al pilla pilla, hacernos cosquillas, besos, hacer equilibrios, maquillaros las caras unos a los otros sin espejo, o inventar cuentos entre todos, cantar, hacer un juego de pistas, o una gincana, o una sesión de fotos de insectos, etc.*

*Y después de dos horas de juerga y conexión cuando sintamos hambre, sacamos un tupper o bolsa de tela con unos kilos de una fruta especial: fresas, o cerezas, o higos, o mangos, o nísperos, o mandarinas, o manzanas Fuji, o lo que sea que esté de temporada y nos guste.*

*Cuando hay hambre y alegría todo entra y sabe mejor. A veces cortarlo de forma sugerente ayuda a llamar la atención. Si los niños no quieren comer, por rechazo a la fruta, o porque quieren jugar más, o porque preferirían galletas, pues lo disfrutamos nosotros de verdad, intentando empatizar con lo que nuestro hijo siente en este momento, nombrándolo, y manteniendo el foco en nuestra conexión emocional auténtica.*

*Y si comen y disfrutan pues nos llevamos todos un recuerdo bonito.*

*Caso de tener dos o más hijos y uno de ellos estar más receptivo que el otro a experimentar y comer frutas, podemos intentar aprovechar los momentos que están separados para crear también momentos bellos ligados a frutas, sin que la actitud de uno afecte al otro. Intentar abrir la mirada para entender cómo nuestro hijo ha llegado hasta aquí a rechazar X alimentos (cosa que siempre es un proceso y no es culpa del niño, es un conjunto de situaciones que podemos intentar comprender para respetar el proceso actual de este pequeño ser humano).*

*Mi experiencia personal, con mi única hija que ha crecido rodeada de frutas, lechugas y verduras, y que desde bebé me ha visto disfrutar mucho y frecuentemente con las frutas y verduras, es que aquello que come mamá con placer de manera habitual lo entienden como sano.*

*Y si hay algún rechazo o conflicto con la comida lo ideal es abrir el foco para entender el camino.*

*Obligar, o amenazar, o dar sermones, o quitar el cariño, no va a mejorar la situación.*

*Si nos preocupa su salud podemos conversarlo y expresar lo que sentimos. Y recordar otra vez que la nutrición es holística, que la energía vital viene dada de la suma y resta de muchos factores, donde la alimentación sí tiene importancia, mas no es el único. Hagamos un repaso a todos los factores que aportan energía vital, nutren, dan salud, para encarar el posible "conflicto" alimentar con más calma:*

*Luz natural, sol, naturaleza, aire limpio agua limpia, conexión emocional, amor, contacto físico, diversión, creatividad, juego, confort, seguridad, alimentos, combinaciones, biorritmos, emociones, ejercicio físico/motricidad, relaciones humanas, autoimagen, autoestima...*

## **idea 2**

### **Hacer helados de fruta juntos.**

*Batir con poca o ningún agua unas frutas troceadas y colocar en un molde de polos la papilla.*

*Cuando vuelva a decir a "mí no me gusta la fruta", les recordáis amorosamente que sí les gusta, mas que a veces no les apetece. Que recuerde lo rico que estaba el helado de mango que hicisteis el otro día...*

## **Idea 3**

***Cada día de la semana uno escoge el plato principal que la familia va a comer, más antes de primero todos comeremos algo de ensalada, a escoger libremente entre todas esas cosas frescas de temporada: zanahorias, tomate, pepino, pimiento, lechuga, etc.***

*Y pactar entre risas que no sea un mordisquito, que sea un platito crudo antes del plato escogido.*

*"Hoy tu escoges pizza, ok, previa ensaladita, mañana escojo yo."*

*Los días que escogemos nosotros los platos que comemos todos, podemos mantener el foco en la combinación óptima de alimentos.*

*También esta mirada sobre la mejor combinación de alimentos puede extenderse a las meriendas y desayunos. Por ejemplo, de lunes a viernes de merienda sólo fruta, el sábado si se quiere merendar algo especial. La idea es ir explicando el porqué de las cosas, no imponerlas, sino explicar lo que sabemos, lo*

*que sentimos, lo que nos preocupa, lo que queremos cuidar, y paso a paso ir avanzando. Quizá habrá que aceptar muchas veces combinaciones pésimas..., mas otras veces conseguiremos pactos, acuerdos, etc.*

#### **Idea 4**

##### ***Agradecer juntos los alimentos que vais a comer.***

*Puede parecer hippie y aburrido, pero cuando le coges el gustillo a ese pequeño ritual ves que tiene un buen efecto de entender de dónde vienen los alimentos, y que ingredientes llevan.*

*Hay una canción por ejemplo que dice: una semilla que creció y creció, y en un arbolito se transformó, gracias a la tierra, gracias a la lluvia, gracias al sol. Y nos dió...*

*(cada uno dice un ingrediente del plato, ej. Tomates! Pepinos! Arroz!, Olivas para hacer aceite!, la plantita de orégano!...) Gracias!*

*Cada uno tiene que encontrar su manera de agradecer, cada familia lo hace distinto.*

*Conozco familias que antes de comer cada uno cuenta tres cosas bonitas que le han pasado hoy.*

*Otras que cada miembro agradece a tres cosas: ejemplo, "hoy agradezco esta lluvia que ha refrescado nuestro jardín, agradezco el rato de cosquillas que hemos disfrutado antes juntos, y agradezco a "Pablo" que ha dedicado su tiempo y amor en cocinar esta crema de calabaza."*

*Posiblemente los niños escojan cosas más materiales al inicio para agradecer, pero cuando se acostumbran a ver el agradecimiento sincero que los adultos expresan a veces van imitándolo, porque lo sienten, lo viven.*

#### **Idea 5**

##### ***Ir juntos a recoger frutas de un huerto. O moras de un camino.***

*La idea es parecida a la número uno. Pasar un rato de auténtica presencia juntos. En la época de las cerezas no es difícil conseguir ir a un campo de cerezos y que te dejen recoger en familia un cestito. Se puede buscar por internet cooperativas de consumo, e incluso hay empresas pequeñas en las que puedes apadrinar un árbol todo el año, ir visitándolo en las diferentes épocas del año y recoger parte de sus frutos. También se puede hacer con mandarinas, con uvas, con higos, con peras, etc... Es muy buena combinación, paseo en familia, conexión, diversión contacto con la naturaleza, y los ciclos de los alimentos, y nutrición!*

#### **Idea 6**

##### ***Plantar fresas en jardineras en vuestro balcón, terraza o jardín.***

*Cuidarlas juntos y celebrar cada instante, cada hoja, cada frutilla. Saborear los tesoros.*

*Si se tiene patio o terraza se pueden plantar más cosas, aunque sea en macetas o cajas de madera. Se puede ir con los peques a una tienda de planteles y semillas, y dejar que ellos escojan algunas, las que les gustaría cuidar y comer. Tomatera, pimiento, lechuguitas, semillas de rúcula, zanahorias, rabanitos...*

*Hecho en pequeña escala no da mucho trabajo y es bonito ver cómo crece la planta y nacen los frutos.*

#### **Idea 6 B**

##### ***Tener un mini vermi-compostador en el balcón, patio, terraza, etc.***

*Es una compostadora para los restos orgánicos diarios que sobran en la cocina que aprovecha la digestión de unas lombrices específicas (lombrices californianas) para hacer compost muy rápidamente, en poco espacio. Puede ser realmente pequeño. En internet hay muchos vídeos explicando de forma visual cómo se fabrica. Es bien sencillo. No huele.*

*Y las lombrices suelen fascinar a los niños. En varias escuelas libres, y proyectos de permacultura hacen este proyecto especialmente para los niños, que se fascinan alimentando a sus lombrices y hasta tocándolas. El compost que se obtiene sirve de abono perfecto para todas nuestras plantas, y si no tenemos, para el árbol precioso del parque, o de casa del abuelo.*

### **Idea 7**

#### **Explicarles confesiones tuyas. Complicidad.**

*Ejemplo, al pasar andando cerca de una panadería o una heladería les explicas que a veces cuando pasas cerca de esos lugares sientes muchas muchas ganas de comprar y comer un croissant, o un helado triple bola, y que te cuesta mucho no hacerlo pero que estás contenta y feliz de conseguir no comprar y comer muchas veces porque has decidido comer menos azúcar blanco porque sabes que no le sienta bien a tu cuerpo, que se te hincha la tripa, o te salen granitos, o lo que sea te ocurra.*

*Si siente curiosidad y es suficientemente maduro te preguntará más cosas o quizá no, o cambiará de tema. Las confesiones de papá y mamá gustan, y lejos de explicar algo con una intención manipuladora, la intención es crear un vínculo de sinceridad, donde el niño pueda empatizar con lo que te pasa porque él siente los mismos deseos. Sentirse conectado, reconocer que los sentimientos son parecidos, las dificultades también.*

### **Idea 8**

*Explicarle el porqué haces lo que haces.*

*Sin ser pesada o pesado, pero incluyéndolos. Ejemplo: "mamá! Prueba este bizcocho que está muy rico!, gracias mi amor pero ahora no quiero comer. Realmente estoy sin hambre y hoy quiero comer sólo cuando sienta hambre. Te agradezco que me ofrezcas, parece que te gusta mucho."*

*O*

*Papaaa cómprame un helado que mis amigos se están comiendo uno. Papá tú quieres un helado también? Gracias amor, te compro tu helado porque veo que te da mucha envidia que tus amigos están a tu lado comiendo helado, y tú también quieres, lo entiendo perfectamente. Yo ahora no quiero comer helado porque siento la tripa trabajando con el arroz que me he comido antes. Prefiero esperar a que la tripa termine sus trabajo"*

*O*

*Mamaa cómprame estas galletas! Ah! Quieres unas galletas? Te apetece el sabor dulce ahora? Ok, vamos a comprar unas galletas pero voy a leer los ingredientes de los paquetes para escoger la menos mala que encuentre. ¿Puedes tener un minuto de paciencia para que yo lea los paquetes?*

*Éstas seguro que no, tienen mucha cosa química, qué pena porque la foto es tan apetecible....*

*A ver ésta, mm no me convence también tiene mucha cosa química. Mira, esta está bastante bien. Las compramos! Pero no quiero comprar galletas muy a menudo, sólo de vez en cuando, de acuerdo? Porque tienen gluten y fruta y se que al cuerpo no le sientan muy bien. Mañana merendamos plátanos o cualquier fruta.*

*Te parece?*

## **Idea 9**

### **Buscar comida por aburrimiento o para tapar emociones**

*“Quiero comer algo”*

*Intentamos entender que está sintiendo nuestro hijo o hija y nombrarlo.*

*"Mmm, veo que gustaría jugar con tu hermano y él ahora quiere leer. Quieres que juegue un rato yo contigo?"*

*O*

*"Mmm, veo que estás frustrado porque llueve y no podemos ir al parque a patinar. Sé que moverte y ver a tus amigos es muy importante para ti. Para mí es importante cuidar tu cuerpecito y comer cuando tienes hambre, te propongo hacer juntos tal cosa y más adelante cuando tengamos hambre de verdad ya merendaremos. Te apetece?"*

*"quizá te sientes aburrido y no sabes qué hacer? ¿te gustaría compañía? ¿te gustaría X?"*

*Hace 30 minutos que te has comido dos platos de espaguetis enormes, tu estómago aun debe estar digiriendo! ¿quieres comer algo para distraerte?, mmm, Yo no quiero que hagas eso. Vamos a respetar la digestión y más tarde ya comerás. "*

***Observar nuestros actos-costumbres inconscientes de ofrecer comida para ofrecerles gratificación instantánea, para “alegrarle”. Para crear aparente “conexión”, sensación de amor.***

***Evitar ofrecer comida cuando se aburren.***

***Evitar ofrecer comida para consolarlos, ni premiarlos.***

## **Idea 10**

*Ir haciendo de vez en cuando ejercicios de hambre real hambre falsa con los niños. Empatizar con las emociones escondidas o manifiestas y buscar soluciones y alternativas a la comida emocional.*

*Ejemplo: el aburrimiento de antes también sirve aquí.*

*Otro ejemplo sería pedir comida chatarra cuando nos acompañan a grandes supermercados, de compras, etc. Ahí es evidente que van a querer comer porque reciben los colores, aroma y publicidades miles que hay a su alrededor. Se les puede explicar antes de entrar que eso suele ocurrir, que nos pasa a todos, que las luces y la gente nos estresa un poco y deseamos comiditas gustosas para relajarnos, y que todas esas fotos nos atraen mucho y que también queremos comer, pero que lo mejor que podemos hacer es salir rápido de ese espacio que nos trae esa necesidad compulsiva de comer y fuera, en casa o en un parque más relajados ya comeremos.*

*Lo más importante es empatizar con lo que siente el niño, y buscar una solución si la hay.*

*Proponer juegos que les distraigan de los estímulos abrumadores, centrándoles en algo divertido, como por ejemplo, contar cuantas personas con ropa verde nos cruzamos en el supermercado, o si son lo*

*bastante grandes hacerles encargos de ir a buscar papel higiénico o una piña, o dos quilos de manzanas golden...*

### **Idea 11**

*"Papaaaa, cuándo será la hora de comer?"*

*La hora de comer no existe amor, comemos cuando tenemos hambre.*

*Tengo hambre ahora! (Respuesta obvia)*

*Seguro?, no será que te apetece comer? Realmente sientes hambre? Bueno pues si sientes hambre come. Ahora puedes escoger cualquier fruta que hay en casa, tenemos peras, manzanas y uvas, o tomate, zanahoria, pepino, etc. Cuando termine de leer este capítulo de este libro que me gusta tanto, prepararé unas verduras y un arroz, pero como tardará en hacerse un ratito si tienes hambre ahora puedes comer lo que te apetezca crudo. Si no llegas a la pica de la cocina para lavar tu fruta, quizá llegas a la pica del cuarto de baño...*

### **Has preparado la comida,**

*está lista, mas observas que los niños están jugando muy entregadamente y que tu compañera/o disfruta de un libro en el sofá o ordena aquel cajón que nunca tiene tiempo de ordenar y tanto deseaba meter mano.*

*En un momento así (pasa muy amenudo que justo a “la hora de comer” se está jugando) uno puede plantearse si es necesario cortar el juego y llamar a la mesa, o no. O esperar a que se exprese que se tiene hambre y el juego termine. Se puede valorar si es tan importante que no se enfríe la comida, o no, que la conexión entre otros miembros derivada del juego, lecturas, risas, etc, continúe o no. Si hay prisa porque hay que irse a algún lugar después de comer o no. Si es necesario comer todos juntos o podemos hacerlo siguiendo nuestra hambre física y ritmos vitales...*

*Si se siente la necesidad de avisar de que la comida está lista para recibir aprobación y agradecimiento, o no... Si ese fuese el caso (que a veces pasa porque sentimos que estamos haciendo un esfuerzo, dejando de hacer cosas “nuestras” para cocinar para todos, porque nos sentimos sobrecargados de trabajo y/o no encontramos tiempo para “nuestras cosas”...) Pararnos a pensar sobre todo ésto que sentimos ya es mucho, quizá descubrimos la necesidad no cubierta que se esconde o algún mecanismo mental nuestro de queja y victimismo..., y si necesitamos compartirlo, expresemos al otro adulto que vive con nosotros -si lo hay- (cerquita, mirándole a los ojos, acompañándonos de una caricia, por qué no? ) que nos gustaría compartir nuestras emociones y pensamientos, a ver si puede dejar su quehacer y escucharnos un rato. (quizá sí puede y quiere, quizá no.)*

*Y el que escucha puede esforzarse en escuchar sin juzgar mentalmente, en entender la necesidad no cubierta del otro, más o menos escondida debajo de lo que dice, quizá con tono de queja o enfado, y mostrar ese reconocimiento, esa comprensión, y no tanto el reproche de las formas con las cuales se intenta expresar (si fuese el caso, obvio que muchas veces la comunicación fluye como la seda... Mas a veces es más complejo.)*

*Si observamos que varios días estamos sintiendo el cocinar para “la familia” como una carga pesada y que estamos necesitando urgente un tiempcito para tal cosa nuestra importante, podemos reflexionar si*



*nos compensa o no, y quizá escoger algún día no cocinar, y preparar una ensalada de tomate, albahaca y aguacate, por ejemplo. Y quien no quiera que se coma un plátano o dos o tres. Muy a menudo sentimos que “tenemos que cocinar” y a veces es tan simple como llenar la mesa de frutas y frutos y saciar el hambre, y ocupar nuestro tiempo en algo que nos “llene” más.*

*No cocinar cuando se está soltero parece algo de descuido personal pero puede estar “bien visto” algún día, como farra, vacaciones, etc.*

*No cocinar teniendo hijos parece una aberración, evidente mal padre o mala madre egoísta y descuidado, inconsciente!, que no cuida a sus hijos. Esto parece una creencia social bastante generalizada actualmente. Lo tenemos ahí incorporado por la sociedad donde hemos crecido. Si reflexionando sobre ello no nos parece sensato, podemos deshacernos de ese programa y crear otro que nos deje más libres y felices. ¿ES tan importante lo que piensan de mi los demás? ¿o es que me juzgo duramente a mi mismo o soy muy auto-exigente?*

*¿Porqué una sopa de calabacín, nabo, chirivía y zanahoria va a nutrir más que una ensalada de tomate, zanahoria, aguacate y rúcula?*

*El día que cocinamos con placer, presencia, entrega, amor, alegría, generosidad, pasaremos horas en la cocina felices de hacer lo que hacemos. Si otro día no nos apetece, hay otras opciones más rápidas.*

*Si una vez al día, cada día, nos ven comiendo con hambre y placer varias frutas hasta quedar felices y saciados, aunque ellos a nuestro lado se coman una tostada, esa imagen de papá o mamá disfrutando realmente y nutriéndose de fruta calará hondo. Sentarnos delante de ellos para disfrutar!*

*Si sólo nos ven comer cocinado, eso es lo que calará. No importa que comáis fruta en el trabajo o cuando ellos no están. Los niños pequeños, como otros animales pequeños, se fijan instintivamente en lo que comen sus padres, es un mecanismo de supervivencia. Es importante lo que comes delante de ellos con placer.*

## **Idea 12**

*Explicarles, poco a poco y sin prisa, que la tele, las revistas, las pelis, etc, quieren hacer muy bonitas y apetitosas unas comidas para que las compremos, porque algunas empresas lo único que quieren es hacer dinero. También se les puede explicar cuando su edad y madurez nos parezcan oportunas, o nos lo pregunten, que no sólo quieren que creamos que son bonitas, gustosas y apetitosas, sino que creamos que son sanas y buenas para la salud, para vender más y para ganar más dinero y que no es verdad a veces. Que amenudo el marketing miente rotundamente.*

*Que los productos químicos son tóxicos con mayúsculas.*

*Explicar que hay productos naturales más adecuados para los humanos y otros naturales también menos adecuados para nosotros. (Alimentos naturales fisiológicamente ideales para los seres humanos y aquellos que no)*

*Se puede explicar que incluso hay empresas que intentan engañarnos y que no sólo no les importa nuestra salud, si no que incluso si nos ponemos enfermos van a poder ganar más dinero vendiendo medicamentos, es decir les interesa que nos enfermemos... (Esto, como cada cosa uno ha de valorar la maduración de su hijo, y hasta donde entra en cada momento, qué palabras escoge, si critica, construye, insulta, se queja, informa, desde la tranquilidad o desde el enfado).*

*Puede parecer chocante decirle esto a un niño. Cada cual decidirá su relación con su propio hijo, y lo que se debe hablar o no con un niño. Este último punto deja a mi hija perpleja, y me hace bastantes preguntas al respecto. Yo le explico sin rabia, lo más dulcemente que puedo, que hay personas que están desconectadas de su centro, de su corazón, y que su ambición de dinero las ha hecho un poco locas, que en realidad no son conscientes totalmente de lo que hacen..., y que más allá de ser personas que hacen cosas equivocadas porque hoy no saben hacerlo mejor, dentro tienen un espíritu, hermoso como todos, y que por eso no son personas Malas, que eso de ser malo o bueno es otro truquito del sistema, son seres bellos que andan muy despistados, sin escucharse a sí mismos de verdad, engañados, y están infelices. Eso es importante, están infelices.*

*Que sólo está feliz aquel que se escucha, se cuida y cuida a los otros y al planeta entero.*

*Yo personalmente hablo con toda naturalidad de la industria alimentaria y farmacéutica, del complot de la salud, de que intentan hacernos borreguitos deseosos de azúcar y alejarnos de nuestra sabiduría interna, innata, humana y espiritual.*

*Procuro no ser pesada con largas charlas, pero digo lo que pienso, intentó ayudarla a mantener su sabiduría, que la atonten lo menos posible, darle herramientas de reflexión, observación y crítica.*

*Ya nos hemos parado en un supermercado a observar el marketing de los paquetes de galletas, los colores, las fotos, etc, las sonrisas, las formas... Y al salir sin comprar nos hacemos un helado casero de fresa y chocolate con plátanos y estamos felices de cuidarnos.*

*Ésto es lo que yo hago, lo que siento que deseo hacer. (Y no sólo en la alimentación, no dejó pasar la oportunidad de comentar y reflexionar al respecto de las ropas separadas por géneros, estereotipadas, de los peinados y maneras de moverse suave las niñas, maquillajes, sujetadores que llegan al ático, de la diferencia de los vellos en las piernas entre géneros, de los zapatos de tacón y coronitas estilo princesa disney, de la masculinidad chulesca, desconectada de sus propias emociones, luchadora, que se fomenta en los niños, su lenguaje, de los roles de madres y padres, y tantas otras cosas)*

*Y cada cual puede escucharse a si mismo para saber cual es su camino, aquello que desea transmitir a sus hijos, que estilo de vida llevar, etc.*