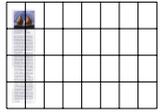


**integral****Nacional Medio Ambiente**
Mensual**Tirada: 45.301**
Difusión: 29.944
(O.J.D)
Audiencia: 104.804
(E.G.M)
01/06/2009**Sección: -**
Espacio (Cm_2): 180
Ocupación (%): 27%
Valor (€): 999,10
Valor Pág. (€): 3.660,00
Página: 60**Imagen: Si**

Alimentos para equilibrar la mente

■ En su libro *La cocina de la felicidad* (Ed. Urano), la experta en nutrición Adriana Ortemberg analiza cómo lo que comemos habla de nuestras emociones y cómo los mismos alimentos nos sirven para recobrar el equilibrio perdido. "Mientras en la dietética clásica –apunta la autora–, el interés se fija, sobre todo, en la provisión de calorías y nutrientes; en las corrientes orientales lo que comemos es indivisible de la energía que se genera en nuestro organismo."

De igual manera, la medicina tradicional china señala una correspondencia entre las preferencias y los rechazos por ciertos sabores y la vitalidad de los órganos o los estados emocionales. A través de esta óptica podemos saber qué nos conviene en ciertos momentos de desequilibrio. Así, por ejemplo, si hay deseos de dulce, es que tenemos un bazo debilitado, lo que se corresponde con estados de preocupación, ansiedad o depresión. El consejo no es tomar azúcar, sino otro tipo de dulces, como manzanas, arroz o legumbres. El sabor salado se corresponde con el riñón y la vejiga, y los miedos a nivel emocional, de ahí que algunos temores puedan ocultar problemas renales.

Lo ácido tiene que ver con el hígado y la vesícula y con el carácter irascible. En este caso, se dice que hay un exceso de calor en esos órganos y que se deberá refrescar con alimentos que tonifiquen la energía yin, como los cítricos y las peras. Lo amargo es alimento para el hígado, pero a nivel energético es un sabor que estimula el corazón y el intestino delgado y se relaciona con la alegría y el amor.

Por último, lo picante se vincula con el pulmón y el intestino grueso, y con la tristeza en lo emocional. Ante un estado de melancolía, se puede añadir a la comida un poco de guindilla, nuez moscada, mostaza, ajo o berros, pero sin pasarse.