

EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS

La Cocina Natural y Energética

de Montse Bradford

“Ser consciente de nuestras necesidades es el primer paso para gozar de una mayor calidad de vida, crear armonía y equilibrio en nuestro cuerpo físico, mente, emociones y espíritu..”

Montse Bradford es catalana, terapeuta titulada de Psicología Transpersonal, conocida internacionalmente por sus cursos de curación y auto-transformación. Desde 1978 ha estudiado cocina natural, energética y medicinal con destacados profesores de europa, américa y japon. Ha impartido clases regularmente por toda europa. Actualmente imparte clases en Barcelona. También ha publicado numerosos obras de cocina. Para saber más sobre el tema de la nutrición natural, o consultar sus publicaciones, referís a su pagina web <http://www.montsebradford.es/>.

Y para daros un anticipo y haceros la boca agua, aquí tenéis una de sus recetas más sencillas. ¡Buen Provecho!

CREMA FRIA DE VERDURAS CON ALMENDRAS (3-4 personas)



INGREDIENTES: 2 cebollas cortadas finas, ½ coliflor cortada pequeña, 2 c.s. de aceite de oliva, sal marina, laurel, 2 zanahorias cortadas a rodajas, ½ taza de guisantes verdes, ½ taza de maíz, 3-4 c.s. de polvo de almendra, pimienta negra al gusto, perejil, 1-2 c.s. de miso blanco

Preparación:

1. Saltear las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10 minutos, sin tapa y a fuego medio/ bajo.
2. Añadir la coliflor, agua que cubra la mitad del volumen de las verduras y el laurel. Tapar y cocer a fuego medio durante 15 minutos. Retirar el laurel y hacer puré.
3. Colocar las zanahorias, los guisantes y el maíz en una cazuela pequeña, un fondo de agua y una pizca de sal marina. Tapar y cocer durante 7-8 minutos. Escurrir y añadir a la crema de coliflor, junto con el polvo de almendras.
4. Rectificar de agua, según la consistencia deseada y de gusto con pimienta negra y miso blanco.
Dejar enfriar y servir con perejil.

QUIROPRÁCTICA Y SALUD

Agosto de 2008

Nº 8: Número Especial

Edita: Centre Chiropràctic del Maresme



¿Quizás ya hace tiempo que intentáis convencer a unos conocidos de que la Quiropráctica le iría muy bien pero no encontrais los argumentos válidos?

Pues en este número especial sólo queremos contaros **una historia cuyas analogías ponen en perspectiva las diferencias entre la Quiropráctica y la Medicina Tradicional**. Y si todavía no parece suficiente, puede ser que **nuestra oferta del mes** lo consiga?! También podríais disfrutar de vuestro tiempo libre en la playa con **nuestro libro del mes** o cocinando en familia las recetas de **nuestro rincón de los Golosos**.

¡Buena Lectura y Buenas vacaciones!

Boyce

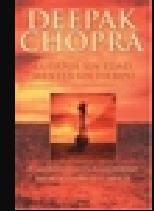
CAVAR AGUJEROS o COMO REALMENTE CUIDAR SU SALUD



[Dr Joseph B. Strauss](#)

George Hunt se levantó y como cada mañana se dirigió a la ventana para observar su césped. Para él, no era sólo un césped, era su orgullo, su hijo, su amor. Lo cuidaba cariñosamente, pasaba horas regándolo, cortándolo, arreglando las flores de alrededor. Por eso, no podía creer ni entender como habían aparecido unos agujeros. ¡Eran tantos y sólo en una noche! ¿Que había pasado?

Recomendamos este Libro:



El cardiólogo **Deepak Chopra** decidió un día que sus pacientes necesitaban cuidar más la mente y el espíritu que sus corazones físicos e inició una nueva carrera como moderno gurú espiritual. Este médico de origen hindú pero afincado en EE.UU ha escrito más de 30 de libros traducidos a 35 idiomas y ha impartido conferencias en todo el mundo. En esta obra nos explica cómo liberarnos del pasado y del futuro, y abrir un espacio para la experiencia de un **“Cuerpo sin edad y una Mente sin tiempo”**.

OFERTA DEL MES

¿Queréis que el resto de vuestra familia, amigos y conocidos también se beneficien de la Quiropráctica? Pues en agosto, ofrecemos **una primera visita gratuita a cualquier persona que venga de vuestra parte**.

George entró en un estado de depresión. Sus vecinos no iban a tardar en pasar y darle el pésame, y eso no lo podría soportar....



Un camión llegó al atardecer este mismo día. Era grande, blanco y parecía muy profesional. En cada lado, en mayúsculas y en negrita, se podía leer **DR SÍNTOMA, ESPECIALISTA EN CÉSPED.**

El doctor era alto, delgado y distinguido. Llevaba una bata blanca impecablemente planchada que concordaba perfectamente con su pelo plateado. Su cara morena mostraba mucha confianza y George sintió una ola de esperanza. Este hombre era el mejor médico de césped del país y George se sintió muy halagado cuando el dr Síntoma aceptó su caso.



LA MEDICINA TRADICIONAL TRATA LOS SINTOMAS

"Gracias por venir Dr. Síntoma" le dijo George. "Normalmente no cojo casos tan lejos de mi consulta pero su caso me intriga."

Entonces el doctor empezó a hacer una serie de preguntas; cuando empezó el problema, si era la primera vez, cual era el estado de salud general del césped etc ... George se aplicó al responder y después de un momento el dr Síntoma le dijo: "Vale Sr Hunt, vamos a hacer una serie de exámenes y pruebas. Mi equipo estará aquí en un ratito con máquinas e instrumentos..."



Desde la ventana, George no perdía nada de lo que pasaba fuera y lo que veía le impresionaba. El equipo del Dr. Síntoma, parecía muy profesional. Muchos doctores, internos y aún más enfermeras atendían solícitamente su tarea. Tomaban fotos de los

hoyos en todos los ángulos posibles, medían la profundidad y el diámetro de cada uno. Trabajaban con mucha organización y eso era impresionante pero al mismo tiempo George no podía refrenar un sentimiento de enfado por la indiferencia que notaba en la cara de cada trabajador. ¿No se daban cuenta que era su único césped?

Cuando por fin el Dr. Síntoma vino para dar cuentas a George, era sólo para decirle esto: " Sr Hunt, hemos terminado por hoy pero volveremos mañana temprano para realizar más pruebas y traeré a dos compañeros también especialistas en césped." "¿Qué cree que es Doctor?" le preguntó George antes de despedirle. "Nunca me atrevo a decir algo antes de saberlo al cien por cien. Ahora tenemos que volver a la consulta e introducir todos los resultados de las pruebas

en nuestros ordenadores. Nos vemos mañana Sr Hunt." El camión se fue con todo su equipo dejando a George sólo con todavía esta bola de ansiedad en el estomago.

Durante los 3 días siguientes, los trabajadores venían y se iban sin decir nada. El cuarto día, por fin el doctor vino para darle una mala noticia. "Sr Hunt, su caso es el peor caso de agujeros en el césped que he visto en mi vida y la única solución que tiene es hacer una cirugía para quitar los agujeros cavándolos. Es una operación que a pesar de ser un poco arriesgada es muy eficaz."

"¿Pero Doctor, como puede quitar agujeros? ¿Como se puede cavar un hoyo?"

"No se preocupe, ese es mi trabajo!" le cortó el Dr Síntoma.



George nunca más miró por la ventana. Cuando tenía que salir de casa lo hacía por el otro lado para no tener que echar un vistazo a su césped. Hacía más de un mes desde de la operación.

Pero ni el doctor diciéndole que era mejor haber reducido el número de hoyos a 2 grandes, ni las cartas de los vecinos eran suficientes para ponerle de buen humor. Sin embargo, una vecina le dio el nombre de un **RESTAURADOR DE CÉSPED.**

El Dr Causa llegó en una pequeña furgoneta. No era blanca. El doctor no llevaba una bata y no tenía asistentes. Pero parecía muy simpático y sinceramente preocupado por el problema de George. "Sr Hunt, entiendo que hace tiempo que tiene este problema, que ha probado de todo incluso cirugía. No

LA QUIROPRACTICA RESTAURA I MANTIENE LA SALUD

pretendo que entienda que puedo hacer lo que los otros no han podido conseguir, pero creo que puedo hacer algo que necesita su césped."

"¿Quiere decir Doctor, que lo puede curar?"

"No, no es lo que he dicho. **Y además yo no puedo curar a nadie de nada.** Pero lo que puedo hacer es restaurar su césped llenando los hoyos de tierra y francamente a su césped ¡le falta mucha tierra!"

"¿Pero Doctor, quiere leer los informes de los especialistas, o ver las fotos? ¿O quizás le puedo explicar un poco los antecedentes medicinales?"

"No, Sr Hunt. Déjeme explicarle lo que es un restaurador de césped y lo que hace. **Yo sólo hago una cosa. Pongo tierra donde falta, ellos la quitan.** Por eso no necesito ver ni saber lo que han hecho antes. **Son dos rutas completamente diferentes.** Soy solamente un restaurador de tierra. Su césped necesita tierra, yo la restauro. Luego ud. u otra persona tendrá que tomar responsabilidad para sembrar, regar, cortar y mantener su césped. Personalmente pienso que ud. es la persona más cualificada para este trabajo. Sin embargo, a veces se puede necesitar la ayuda de unos profesionales. Si tiene topes, quizás necesitará un exterminador. Si su problema es el vandalismo, yo no puedo quedarme toda la noche aquí

vigilando. ¿Entiende lo que quiero decir?. Su césped tiene varias necesidades. En todos los casos, es ud. la mejor persona para cuidarlo. Y por lo que veo del resto de su jardín, hace un buen trabajo! Pero que haga lo que haga, **una cosa es cierta, su césped no podrá nunca estar saludable i bonito sin un complemento de tierra.** Y eso, es lo que hago."

"Entonces Dr Causa, quiero restaurar mi césped!"
"Vale Sr Hunt".

George miró el proceso. No parecía nada

convencional. No hacía nada como los otros especialistas de césped. Pero con cada carga, los hoyos desaparecían y su jardín se iba recuperando cada vez más. Seis semanas más tarde, George observaba su césped. Había vuelto a ser normal. Periódicamente, el Dr Causa venía para retocar un poco. Y así fue otra vez el jardín más bonito del barrio.



THE END

Si TIERRA = SALUD, entonces HOYOS = ENFERMEDAD o ausencia de Salud.
Enfermedades sólo ocurren cuando hemos perdido la Salud. INTENTAR QUITAR ENFERMEDADES EQUIVALE A INTENTAR A CAVAR UN AGUJERO! Necesitamos empezar a ver la Salud como una entidad y la enfermedad como una non-entidad, la ausencia de Salud.