

## ""LOS CHAKRAS Y LOS ALIMENTOS""

Los chakras ("ruedas" en sánscrito) son centros sutiles en el sistema energético de un organismo vivo, absorben y dan energía.

Los chakras son entonces, receptores de energías, y emisores de energías, así como revitalizantes de nuestros cuerpos. La salud de este organismo esta determinada por la calidad del flujo energético a partir de los 7 chakras en la red metabólica del cuerpo. Los chakras bloqueados, debido a cuestiones emocionales, mentales y / o temas espirituales, pueden restringir el flujo de energía y llevar al cuerpo a la enfermedad. Si el Chakra funciona correctamente, se halla en movimiento y girando en el sentido de las agujas del reloj, pero si está cerrado, o girando al revés, tenemos un bloqueo o un problema.

Los alimentos, especialmente aquellos que comparten los mismos colores con los chakras, contienen y emiten vibraciones que pueden activar o equilibrar los chakras.

Explora las fotos seleccionadas en este documento para aprender sobre qué condiciones de salud están asociadas con cada chakra, y aprende a elegir los alimentos correctos para que los chakras entren y permanezcan en equilibrio.

1er Chakra, Chakra de Raíz, Muladhara, o Chakra base (Representa la Energía Física, la Alegría de Vivir, la Voluntad de Vivir, el poder del YO físico, y trae la conexión con la tierra y la abundancia material. Está en el perineo, entre el ano y los genitales.)

El chakra de raíz vive en una vibración estable y lenta, que permite el estar conectado a la tierra para funcionar en el mundo a nivel físico. Un chakra de raíz sano promoverá sentimientos básicos pero esenciales de formar parte de una sociedad o comunidad. Establece en el cuerpo los sentimientos de confianza, seguridad y protección.

Los colores de este chakra: Rojo, (secundarios negro, marrón oscuro, gris carbón.)

Asociaciones con la Salud: Se encarga de los sistemas del cuerpo que proporcionan la estructura física, lo que permite un contacto significativo con la Tierra: las articulaciones, huesos, músculos, piernas y pies. Supervisa las "fronteras" del cuerpo necesarias protegerse del ambiente ajeno al cuerpo, a través de un sistema de defensa interna y externa representada por el sistema inmunológico y la piel.

Productos alimenticios curativos para el Chakra de Raíz: proteínas (especialmente proteínas de origen animal), los tubérculos, hongos comestibles y medicinales, los alimentos de color rojo (manzanas, granadas, etc)

Cuando una persona es vegetariana, en el chakra de raíz, se enfocaría en alimentos que reemplazan la proteína de origen animal, como por ejemplo la soya,

y nueces de varios tipos. Otra opción muy buena es el amaranto. De donde viene la importancia de productos de origen animal? Lo que sucede es que este chakra (chakra de raíz), es el más crudo en sentimientos y acciones, es el más ligado a instintos animales. Los instintos están conectados con la energía de la tierra (De donde se conecta una planta a la tierra para poder crecer? De la Raíz, ahí el nombre del chakra de raíz.....de donde vienen sus raíces, ya sea la planta o el animal). Por eso se relaciona el comer hongos y tubérculos que vienen directo de la tierra y traen consigo la energía directa de la tierra, y se comen en crudo o así como llegan a sacarse del suelo. El amaranto tiene una panícula (panoja). Esta panoja formada por muchas espigas que contienen numerosas florcitas pequeñas, que representan el principal producto que se come. Se come en su forma natural. Las nueces que reemplazan la proteína, y dan esa energía caliente al cuerpo, como la proteína de origen animal, es la otra opción.....ya que, aunque es un fruto seco, guarda la esencia natural que es el aceite, y ahí guarda la memoria de donde viene (la tierra donde se sembró la planta).

2do Chakra, Chakra del centro Sacro, o Swadhisthana (Ofrece la capacidad de dar y recibir amor, y la habilidad de dar y recibir placer en las relaciones, y relaciones de pareja. Relacionado con la reproducción sexual, y al mismo tiempo con la habilidad de concebir y producir en tu vida. Localizado abajo del ombligo y sobre el último hueso de la médula espinal \*el coxis, es considerado sexual por estar en el área de la matriz, ovarios)

El chakra sacral genera la fuerza dinámica y creativa que atrae la creatividad, la sexualidad, la sensualidad y emociones a través de todas las capas del "YO". Un chakra sacral sano ayudará a contactar con la creatividad cruda y verdadera del ser, manifestándose de forma física en el mundo exterior, incluso a través de las relaciones con otros. Un chakra sacro sano permite "seguir la corriente energética" de la vida, y fluir positivamente en ella..

Color de este chakra: Naranja

Asociaciones con la Salud: Se encarga de las funciones de líquidos del organismo: riñones, vejiga, intestino grueso. Supervisa la "creatividad" del cuerpo a través del útero, trompas de Falopio y los ovarios, así como la división celular y del crecimiento.

Productos alimenticios curativos para el Chakra Sacral: Grasas y aceites, el pescado (especialmente salmón capturados en su hábitat natural), frutas tropicales, semillas, nueces, alimentos de color naranja (naranjas, mandarinas, zanahorias, etc)

3er Chakra, Chakra del Plexo Solar, Manipura (Este chakra se localiza en el Páncreas, sobre el ombligo y área arriba del ombligo, es muy importante porque es el Chakra donde suelen depositarse todas las emociones y los miedos, y donde se guarda la autoestima, conteniendo vitalidad, placer por las cosas de la vida, conexión con otros seres -cordón umbilical con los hijos y con los seres queridos-

y conciencia de la sabiduría e iluminación. Es el lugar donde se "digieren" los sentimientos, las emociones, y los alimentos también. Es el centro de procesamiento de deseos, de utilización de las emociones y de deshechos de dichos deseos y emociones.)

El chakra del plexo solar contiene energía de fuego y de transformación que irradia la esencia del "YO" hacia el mundo exterior, armonizando el mundo interior y exterior. Un chakra del plexo solar sano se manifiesta como una expresión brillante de poder personal, acompañado por el flujo de energía equilibrado y la percepción clara de situaciones de la vida.

Color de este chakra: Amarillo

Asociaciones con la Salud: Responsable de las funciones de transformación del cuerpo, incluyendo los órganos del aparato digestivo: el esófago, estómago, páncreas, delgado, el hígado y la vesícula. Supervisa el intercambio de energía del cuerpo a través de la digestión de alimentos, moneda física del cuerpo para obtener lo que necesita para sobrevivir, y la cual es suministrada por las estructuras celulares llamadas mitocondrias (a menudo denominado como "motores de la célula").

Productos alimenticios curativos para el Chakra del Plexo Solar: Hidratos de carbono (complejos), fibra, granos enteros, legumbres, alimentos de color amarillo (pimiento Amarillo dulce, lentejas amarillas, maíz, etc)

4to Chakra, Chakra del Corazón, Anahata (Se halla en el Timo y abarca, por delante el centro del pecho, el corazón, el timo y sale por la espalda, como también salen por la espalda los chakras 2º a 6º, que tienen salida energética por por delante y por detrás. El timo es un elemento del sistema inmunológico, así como parte del sistema endocrino. Es el sitio de la maduración de las células responsables de defenderse de la enfermedad y pueden ser afectados negativamente por el estrés.

Aquí se deposita todo el amor incondicional. Este chakra concentra la energía de la habilidad o dificultad de amar a otros, pero especialmente de amarse uno mismo. Conectado con la espiritualidad humana a través del amor terrenal.)

El chakra del corazón emite un ritmo amoroso y compasivo que convierte a los sentimientos puros en sabiduría emocional, discernimiento y bondad. Un chakra del corazón sano procesa el amor y produce a través de él un bálsamo sanador para todo, incluyendo el ser propio, otros y el planeta.

Colores de este chakra: verde, (secundarios rosa, Rosado)

Asociaciones con la Salud: Se encarga de las funciones circulatorias del cuerpo, incluyendo el corazón, pulmones, sistema linfático y los vasos sanguíneos. Supervisa las funciones "nutritivas" del cuerpo a través de los pechos, hombros,

brazos y manos.

Productos alimenticios curativos para el Chakra del Corazón: Hortalizas (verduras crucíferas como el brócoli en especial, la col rizada, el repollo y verduras de hoja verde), los brotes, los alimentos crudos, los alimentos ricos en clorofila, compuestos vegetales como los fitoestrógenos y los fitosteroles, todos aquellos alimentos de color verde.

5to Chakra, Chakra de la Garganta, Vishuddha (Este chakra es paralelo a la tiroides, una glándula que está también en la garganta y que produce la hormona tiroidea, responsables del crecimiento y maduración. Este chakra abre el espacio de auto-expresión, comunicación, pensamiento fluido, y libertad emocional.)

El chakra de la garganta contiene una vibración comunicativa que resuena con la "verdad". Esta voz reconoce la voluntad libre y el sentido común, y da la capacidad para tomar decisiones y entregarse a una presencia espiritual superior. Un chakra de la garganta sano servirá como portal para comunicar y expresar las emociones, pensamientos y sentimientos de los demás chakras a través del sonido, de una manera auténtica y verdadera.

Colores de este chakra: aguamarina, azul claro

Asociaciones con la Salud: Responsable del aparato sensorial del cuerpo, incluyendo los labios, lengua, nariz, boca y oídos, así como los vehículos de la voz y la respiración como la laringe, la faringe y la garganta. También supervisa las funciones de "integración" del cuerpo a través de su metabolismo dirigiendo el mando de la glándula tiroides, y a través de la coordinación de una multitud de funciones (por ejemplo, masticar, tragar, respirar, oler, etc) que ocurren en el área de la garganta.

Productos alimenticios curativos para el Chakra de la Garganta: Algas, frutas, jugos, sopas, salsas, (que aportan elementos juntos diferentes como el agua y la tierra), y los alimentos de diferentes grupos étnicos (el chakra de la garganta alienta a probar variedad de alimentos.)

6to Chakra, Tercer Ojo, Bindu, Ajna (Relacionado con la glándula pineal da acceso la intuición interna, vision energética y espiritual. La glándula pineal es una glándula sensible a la luz que produce la hormona melatonina, que regula el sueño y el despertar. Este chakra se ubica en el entrecejo, hacia arriba, hasta unos 3 centímetros, donde suele empezar el cabello. Busca el despertar del "ser" para poder percibir y ver "otra dimensión". Emocionalmente, da claridad a un nivel intuitivo.)

El chakra del tercer ojo es la sede de la mística, conocimiento intuitivo que expone y ofrece el conocimiento y conciencia de que somos seres espirituales conectado a la sabiduría universal y la verdad. Un chakra del tercer ojo sano estimulará la ruta de acceso a las visiones internas sueños, con la conciencia de que son

guiados e inspirados por la Divinidad.

Colores de este chakra: Indigo, violeta

Asociaciones con la Salud: Se encarga de la función hormonal y la secreción corporal, ciclos de sueño / vigilia, y del soñar. Supervisa las funciones de "percepción" del cuerpo a través del cerebro, los ojos, y los neurotransmisores.

Productos alimenticios curativos para el Chakra del Tercer Ojo: La cafeína, té, chocolate, especias, el vino, los alimentos de color púrpura-rojo (papas moradas, cebollas rojas, moras, arándanos, uvas negras, etc)

7mo Chakra, Chakra de la Corona, Chakra de la Coronilla, Sahasrara ( Se halla a unos 2/3 centímetros de la "coronilla" de la cabeza. Considerado el chakra de la consciencia pura. Es un chakra algo similar a la glándula pituitaria, que segrega hormonas para comunicarse con el resto del sistema endocrino y también se conecta al sistema nervioso central a través del hipotálamo. El tálamo se cree que tiene un papel clave en la base física de la conciencia. Es el canal para conectar con Dios, el Universo, y la propia divinidad. Trae la sabiduría interior y comprensión de la muerte del cuerpo. Ayuda a la liberación del karma, la acción física con la meditación, la acción mental con la conciencia universal y la unidad, y la acción emocional con "estado de ser".)

En el chakra de la corona se encuentra la esencia pura que se conecta a TODO LO QUE ES. Un chakra de la corona sano se manifestará en la capacidad de los individuos para confiar en la fé de un Poder Superior, el "YO" Superior, o en una fuerza inteligente y creativa superior.

Colores de este chakra: dorado, morado (secundarios blanco, lavanda, y colores pastel)

Asociaciones con la Salud: Se encarga de la infusión de fuerza vital dentro el cuerpo, permitiendo en su totalidad al individuo a funcionar como una criatura divina, inteligente y que se conecta al Espíritu. Supervisa las funciones "eléctricas" del cuerpo a través del sistema nervioso central.

Productos alimenticios curativos para el Chakra de la Corona: Ya que el chakra de la corona es más "espíritu" que "materia", no se nutre con alimentos físicos de la misma manera que se alimenta a los otros chakras. El chakra de la corona prospera y se nutre del el sustento energético que viene de la luz solar, el aire y el amor.