

LA CALABAZA

Un Antídoto para la Ansiedad y la Diabetes



¿Quién no ha tenido alguna vez en su vida ansiedad? ¿Quién no conoce a alguien que la tenga?

El ritmo frenético de la sociedad actual, el estrés, las prisas, el miedo por no llegar a tiempo, las preocupaciones, la cantidad de tareas que nos proponemos, las obsesiones y la falta de autocontrol mental y emocional nos llevan a padecer ansiedad. Realmente no son todos estos factores los que nos producen ansiedad, soy yo mismo el que me la creo con mi manera de manejarlos y vivirlos.

Esta situación que nos mete en un estado de alerta permanente, poco a poco, nos roba el sueño y la energía. Esto hace que busquemos alimentos dulces artificiales que nos aportan una energía rápida y nos tapan toda la tensión emocional que no somos capaces de sostener. Entonces, acudimos al chocolate, al azúcar, a los dulces, a las harinas y a estimulantes como el café.

Para salir de este círculo vicioso, es necesario momentos de descanso y desconexión, actividades de control mental y emocional, ejercicio físico y una buena alimentación. Se trata de organizar nuestra vida y cambiar nuestra manera de percibirla. La ansiedad es miedo, es una ilusión de la mente que no somos capaces de controlar porque hemos perdido nuestro centro, nuestra conexión con el ser esencial. La vida superficial nos hace movernos desde la conciencia del hacer y del tener, olvidándonos del ser.

Existen en la naturaleza alimentos curativos que nos aportan energía y nos relajan. Un antídoto perfecto para la ansiedad es la calabaza. Esta verdura, al ser **súper dulce, relaja nuestro sistema nervioso. Nos quita mucha**

tensión interna de la zona media del abdomen, desde el estómago, el páncreas y el bazo hasta el hígado y la vesícula biliar. Nos ayuda a soltar ese nudo de la "boca de estómago" (epigastrio) que se forma por la acumulación de tensión interna. Esta hortaliza actúa como **antiinflamatorio de la mucosa gástrica y como preventivo de las gastroenteritis y de las úlceras gástricas**.

La calabaza también nos aporta una buena calidad de **glúcidos de absorción lenta, proporcionándonos una energía de calidad duradera**. Lo que ayudará a que nuestros niveles de glucosa sean mucho más estables, **relajando nuestro páncreas y facilitando la digestión**. Todo esto también la convierte en un antídoto perfecto para los diabéticos.

El 90% de la calabaza es agua, así que comerla es una buena forma de hidratarnos. Gracias al agua que nos aporta y al ser fuente de fibra nos ayudará a hidratar, lubricar y equilibrar nuestros intestinos.

La calabaza también es rica en vitamina C, que tanto potencia la inmunidad y nuestras defensas naturales.

También es fuente de vitamina A, por lo que nos ayuda a mejorar la salud de nuestra vista, huesos, dientes, piel y mucosas.

La época de cosecha de la calabaza es en la estación de otoño, entre los meses de septiembre y noviembre. Como es tan robusta y duradera, la podemos consumir durante toda la temporada.

Existen muchas variedades de calabaza, a modo de ejemplo, os voy a presentar 4 tipos distintos:

- **Calabaza Provenza:** Es tradicional de la región de Provenza, en el sur de Francia. Se caracteriza por ser muy lobulada. Su sabor es muy dulce. Su corteza es bastante dura y no se come.
- **Calabaza Patisson:** También proviene de Francia. Su consumo es más habitual en verano. Es blanca y mucho más plana que el resto de calabazas. Su sabor recuerda más a un calabacín que a una calabaza, por lo que no es muy dulce. Su piel es blanda y no hace falta pelarla.
- **Calabaza Potimarrón:** Originaria de América Central. Es muy habitual su consumo durante el invierno. Tiene un sabor parecido al de la castaña. Su piel es fina y queda muy rica cocinada con ella.
- **Calabaza Cacahuete:** También originaria de América Central. Con un sabor muy dulce y una corteza muy dura. Su forma recuerda a un cacahuete, de ahí su nombre.

Aunque estas variedades sean típicas de algunas zonas concretas, se cultivan y se consumen en todo el mundo.

Su **cultivo** debería de ser **ecológico** y más aún cuando vamos a consumir la piel de algunas variedades.

No nos olvidemos de sus **semillas**, ya que son una fuente de grasa vegetal poliinsaturada muy saludable para nuestro metabolismo. Sobre todo, son fuente de **omega 3**, con grandes **propiedades antiinflamatorias**, mejorando la calidad de nuestra **piel y mucosas**. También mejoran la salud de nuestro **sistema nervioso**, ya que **contribuyen a reparar la mielina de nuestros nervios**.

Hay muchas **formas de cocinar la calabaza** de manera rica y muy saludable. Podemos hacer una crema de verduras, una sopa o un puré más espeso. Está muy sabrosa cocinada junto con otras verduras, proteína vegetal y cereales integrales. Podemos hacer un estofado de calabaza y añadirlo encima de una pasta integral. Cocinada al horno se potencia mucho su sabor dulce. Si preferimos una cocción más ligera podemos optar por hacerla al vapor. Incluso, si un día queremos sorprender, podemos hacer una calabaza rellena.

En cada estación elegiremos una forma culinaria, esa es la sabiduría que nos aporta la Macrobiótica. Utilizar los recursos que nos da la naturaleza y llevar todo ese arte a la alimentación y a la cocina.

Txiki Soto

*Director & Profesor de Salud-Zen
Escuela Holística de Salud Natural*

*Consulta de Nutrición & Salud
Consulta de Terapias Naturales Integradas*

Copyright © 2017 Salud-Zen, Escuela de Luz y Consciencia S.L

*<<El Texto que contiene este artículo, publicado en internet,
tiene derecho de autor, siendo Salud-Zen la propiedad intelectual
y la única que puede usar este texto en publicaciones de libros y obras posteriores>>*