



ALIMENTACIÓN DE OTOÑO

En el ciclo de las estaciones, el Metal corresponde al otoño.

En la naturaleza representa la fase de mayor recogida en el campo y el periodo en que la linfa, la fuerza vital de las **plantas**, se retira desde las hojas y las ramas para concentrarse en las raíces.

Las sustancias nutritivas se concentraran bajo el suelo durante el invierno, conservando así su potencia, mientras que las impurezas del árbol se canalizan hacia la parte superior y las hojas para ser eliminadas.

Las hojas dejan de ser funcionales en invierno, cuando la fotosíntesis sufre la mayor oscuridad debida a las jornadas más cortas, por lo tanto muchos árboles dejan de alimentarlas y las dejan caer. El secar y caer de las hojas es parte integrante del proceso vital de la planta: es sólo separándose de sus hojas que es posible para el árbol concentrar y conservar toda su linfa en las raíces, cosa que le permitirá en primavera volver a crecer.

Si las plantas conservan el alimento como linfa, los **animales** se preparan para el cambio de temporada acumulando grasa, que los protege del frío y puede transformarse en energía en caso de falta de alimento.

Una dieta para el otoño debería como siempre inspirarse a lo que nos va enseñando la naturaleza y por lo tanto ser cualitativamente rica y robusta.

Las **verduras de tipo tuberosos y de raíz** son alimentos perfectos para el cambio de temperatura del periodo otoñal y para preparar el organismo de cara al invierno, porque ayudan a consolidar y llevar hacia abajo la energía en el cuerpo (como la linfa en los arboles) de manera que no se vaya desperdiciando demasiado.

Alimentos de **sabores más fuertes y vigorosos** junto a tiempos de cocción más largos favorecen este proceso. **Carne, pescado, nueces, semillas oleaginosas** y aceites ricos en **ácidos grasos esenciales**, así como **métodos de cocción más largos**, como la cocción al horno o el asado, son muy indicados para esta temporada otoñal, porque atraen abundante energía en los alimentos que nos ayudará a mantenernos cálidos durante los meses más fríos del año.



Los **sabores amargos y salados** producen el mismo efecto contractivo, o sea atraen la energía hacia el interior y hacia abajo, por lo cual se pueden ir utilizando en la dieta más frecuentemente a medida que el tiempo se vaya haciendo más frío.

Por último, un toque de **picante** no debería faltar nunca en nuestros platos en otoño, siendo éste el **sabor asociado al Metal** según la Medicina Tradicional China y capaz de estimular y equilibrar funciones y energías de **pulmones, piel y colon**, órganos asociados a este elemento.

Cinzia Casadio, ©2011

Naturópata · Terapeuta craneosacral biodinámica RCST