

PCQC

¿ POR QUÉ COMO LO QUE COMO ?



**D i e t i s t a**

Nutrición Energética y Salud

# CARNE

- necesidad física de sal, proteínas, fortaleza y enraizamiento
- necesidad psíquica de sentirse energético, estimulado y con intensidad emocional,
- satisface la necesidad inconsciente de aventura física y sexual
- genera tendencia a la contención y a la tensión con dificultad para interiorizar
- expresa una condición de inseguridad, miedo, agresividad, impaciencia, ofuscación, competitividad, cerrazón de miras, practicidad, visión materialista y poca tendencia al pensamiento abstracto y a la espiritualidad

# CHOCOLATE

- ayuda a eliminar la energía estancada del hígado
- calienta el corazón y aumenta la energía y tono vital
- efecto desinhibidor
- necesidad de hidratar, liberar, relajar, desinhibir y aportar dulzura
- no es afrodisíaco, más bien desinhibidor y con la leche y el azúcar baja la libido
- más tendencia a comer cuánto más falta de relaciones sexuales, más tensión, frustración, ansiedad o necesidad de liberación
- la teobromina ayuda a cerrar círculos, cuando algo tengo pendiente y no logro cerrar, busco el chocolate

# AZÚCAR

- necesidad de dulzura, mimos o buscar algo placentero
- por un afecto perdido, una frustración con algo o alguien o simplemente por lograr distensión
- búsqueda inconsciente de suavizar la vida y evitar amarguras

# HUEVO

- nos atrae el huevo cuando necesitamos estabilizarnos, afianzarnos, cerrarnos, buscar seguridad
- el exceso de consumo de huevos produce dificultad para dilucidar y para conectar con las emociones internas
- un consumo elevado, al ser tan contractivo, puede bloquear la expresión, crear mucha introversión, condición catatónica o tartamudez

# SAL

- abre los sentidos, necesidad de gozar de la vida
- consumo excesivo de sal crea tendencia a la autocrítica

# LÁCTEOS

- tendencia compulsiva a consumirlos denota búsqueda o necesidad de afecto, en lo profundo expresa búsqueda de la madre, el afecto incondicional, el apoyo, el sostenimiento, la “teta”
- en vegetarianos denota necesidad de grasas y proteínas

# MIEL

- búsqueda inconsciente de volar o estar en diferentes partes y vivir sin aposentarnos en un lugar concreto
- es balsámica, antiséptica y un hidrato muy rápido
- puede subir el LDL “colesterol malo”

# ALCOHOL

- echar la culpa al otro
- ...si tu me quisieras no me emborracharía
- ...no soporto tanto problema y tanta responsabilidad

# CAFÉ

- el café activa y estimula
- demasiado consumo de café indica que hace falta más estímulo en tu vida
- se toma mucho café si se está quemado o para enfrentar el día a día

# VINAGRE

- favorece la destrucción y la desintegración
- persona avinagrada o amargada
- búsqueda de desintegrar, distender, destensar o romper durezas y tensiones

# FRUTOS SECOS

- necesidad inconsciente de actuar, mandar y tomar iniciativa
- búsqueda de descargar tensiones y frustraciones

# FRUTA

- tendencia a evadirnos, a “colgarnos del árbol”, a meternos en nuestra historia y a la dispersión mental
- dificultad para ser constantes y perseverantes
- búsqueda inconsciente de hidratarnos, drenarnos, aligerarnos y limpiarnos

# TABACO

- poner cortina de humo en la vida
- a más fumo, más en mi mundo
- necesidad de evasión
- necesidad inconsciente de necesitar una muleta, un apoyo o una compañía para vivir y superar la soledad