

LOS ORÍGENES DE MI COCINA

LA MACROBIÓTICA

POR
EFREM NICOLAU



*“Si cocinas cada día, tú serás el mejor libro
de cocina”*

Actividades:

Clases de cocina.
Asesoramiento alimentario.
Curso de formación.
Talleres temáticos.
Conferencias.
Desplazamientos.

Contacto:

Efrem Nicolau
www.macrobiotica.jimdo.com
efnimu@gmail.com
Tel. +34 633.346.299
CATALUNYA - EUSKADI

Título de la obra: *Los orígenes de mi cocina: La Macrobiótica*

Autor: *Efrem Nicolau Mussons*

1.^a Edición: Octubre 2015.

Maquetación: *Efrem Nicolau*

Diseño de cubierta: *Efrem Nicolau*

Ilustraciones: *Efrem Nicolau*

© 2015, Efrem Nicolau

(Reservados todos los derechos)

EDICIÓN

Efrem Nicolau

ISBN - 978-84-608-2713-9

Dipòsit Legal // GI 1585-2015

Printed in Catalonia

Impreso en Catalunya en los talleres gráficos de Imprenta Pagès, S.A.

C/ Can Planes Paratge S/N. 17160 Anglès (GIRONA)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del autor. Diríjase al Sr. EFREM NICOLAU (efnimu@gmail.com) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El autor expone la filosofía y alimentación de la forma de vida macrobiótica con el deseo de mantener la esencia que transmitieron tanto su fundador, Georges Ohsawa, como René Lévy, uno de sus fieles divulgadores y sus padres, Jordi Nicolau y Dolors Mussons. El autor no se hace responsable de los resultados de una práctica inadecuada de los consejos que expone en este libro. Para cualquier aplicación práctica de la información que se ofrece en este libro se recomienda la supervisión de un entendido en cocina y filosofía macrobiótica.

A lo largo de toda la obra se utiliza la palabra "medicina": en ocasiones se refiere a la "Medicina Moderna" y en otras se refiere a la "Medicina Tradicional" de Extremo Oriente que, entre otras técnicas, utiliza la práctica de mejorar la alimentación para mantener la salud y prevenir o curar enfermedades físicas y mentales.

ÍNDICE

Prefacio	9
Prólogo	13
Sobre este libro.....	15
Orígenes de la Macrobiótica.....	19

GUÍA - TEÓRICA - COCINA MACROBIÓTICA

25

Yin y Yang en Occidente.....	27
¿Qué significa Yin y Yang?.....	27
Las 3 alimentaciones.....	29
¿Qué puedes observar con Yin y Yang?	29
Yin y Yang en los alimentos y la alimentación	30
Yin y Yang en el medio donde vive el ser humano	32
Yin y Yang en el cuerpo humano.....	34
Esquema resumen	39
Clasificaciones de Yin y Yang	40
Preparación de la Cocina	47
Puesta a punto.....	47
Abastecimiento	48
Selección de los alimentos.....	49
Preparación del Menú	51
Alquimia en la cocina.....	53
Opuestos complementarios	54
Orden en la preparación.....	56
Paso 1) Identificar Yin y Yang	56
Yin y Yang en el clima exterior.....	56
Yin y Yang en el clima interior.....	57
Yin y Yang en el menú	58
Paso 2) Crear y regular el menú	59
Paso 3) ¡Manos a la obra, a cocinar!.....	61
Ficha para la cocina.....	63
Buenos hábitos.....	65
Autodiagnóstico.....	69
Cierre del ciclo	75

GUÍA - PRÁCTICA - COCINA MACROBIÓTICA**79**

Alimentos principales	81
Cereales orgánicos.....	81
Derivados de los cereales orgánicos	87
Cremas de cereales	89
Alimentos secundarios	91
Verduras	91
Sopas y cremas	100
Condimentos.....	105
Biofisiológicos (para el cuerpo)	105
Psicológico (para la mente).....	108
Otras preparaciones.....	109
Complementos para el plato (panes, chapatis, patés, ensaladas, fritos, crepes, empanadillas, etc.).....	109
Alimentos especiales	117
Pastas <i>Midori</i>	119
Salsas	120
Bebidas.....	123
Postres	125
Menús	133
Creatividad, la receta del instante	133
100 Menús para el día a día.....	135
Alimentos de uso raro	143
Carne	144
Azúcar, miel y edulcorantes.....	145
Café y té comercial	147
Solanáceas y hongos	148
Fruta tropical y zumos de fruta	150
Alimentos refinados	151
Alimentos procesados químicamente	152
Lácteos y derivados	154
Embutidos y huevos	157
Bebidas refrescantes y alcohol	158
Pan y bollería.....	160

GRANDES INCÓGNITAS DE LA COCINA MACROBIÓTICA

163

El alcance de la Macrobiótica.....	165
Incógnitas sobre la vida macrobiótica.....	167
¿Qué es la Macrobiótica?	168
La exploración Yin y Yang conduce más allá de la mentalidad de lo bueno y lo malo.....	172
Los ciclos de la naturaleza en relación con la vida humana.....	174
Sistema nervioso autónomo: dirección de la vida biofisiológica.....	177
¡Todos los alimentos son macrobióticos!.....	179
Fases de selección de los alimentos estrictamente macrobióticos	181
No hacen falta alimentos sustitutivos, sino alternativas saludables.....	183
Purificación de los alimentos por la manipulación y la cocción.....	186
Las 3 constantes corporales y la masa	188
Alimentación macrobiótica tipo, iniciando el camino a la autoguía	192
Falsa necesidad de nutrientes	195
Contenido nutricional de la alimentación Macrobiótica	197
Transmutaciones biológicas	199
Creación de sangre y glóbulos rojos.....	201
El grupo sanguíneo y la alimentación	202
Intolerancias y alergias alimentarias.....	205
Carbohidratos de asimilación lenta: fuente de energía solar para el humano	207
La alimentación macrobiótica aporta plena inmunidad	208
Iceberg de la vida humana	210
No existe la enfermedad psicosomática	212
Regulación de las emociones	214

MEDICINA ALIMENTARIA PREVENTIVA & CURATIVA

217

Salud-vitalidad	219
Capacidad de reacción y adaptación	225
Principios básicos de la medicina macrobiótica	229
Las 3 etapas de la curación	230
Las 7 etapas de la Medicina de Extremo Oriente.....	231
Medicina preventiva	235
Dieta macrobiótica tipo	237
Medicina curativa.....	239
Procedimiento	241
Comer adecuadamente	241
Comprender la naturaleza y el comportamiento de la enfermedad	244
Modificar los hábitos alimentarios cotidianos.....	245
Aplicar las preparaciones específicas	245
Preparaciones específicas	247
Específicos internos	248
Específicos externos	250

APÉNDICE

253

Espiral logarítmica del Orden del Universo Infinito.....	255
Las 3 alimentaciones.....	259
Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos.....	261
Clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos	266
Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos	268
Las 7 condiciones para la salud y la felicidad	273
Alimentos de base de mi cocina Macrobiótica	279
Las 7 etapas del Juicio	282
Desarrollo de las etapas del juicio por edades	285
Gráfico del tipo-tiempo de cocción	290
Las 10 formas de alimentarse adecuadamente según Ohsawa.....	291
Las 7 etapas de la enfermedad	292

ANEXO

297

El código macrobiótico.....	299
Las 7 etapas de la práctica y el estudio de la Macrobiótica.....	300
Las 3 terapias & curaciones	304
Las 7 etapas de la medicina	306
La alimentación según las especies	309
Los 7 principios del Orden del Universo	313
Los 12 teoremas del Principio Único.....	316
Las 5 condiciones de la definición	318
Espontaneidad, forma de expresión de la vida.....	319

LECTURA RECOMENDADA

320

PREFACIO

* Por Dolors Mussons *

Erase una vez un embrión ya macrobiótico en este estado y al que más adelante, sus padres llamarían Efrem. Yo lo sé porque soy su madre. Como madre responsable tuve la conciencia de que iba a ayudar a este ser a llegar al mundo. Comía de una manera cuidadosa, evitaba las películas violentas, andaba siempre descalza por la hierba y me reía. Hice todo lo que pude para que todo saliera bien, y... así fue. Actualmente ahí está Efrem; buen hijo, buen hermano y amigo, buen profesor de cocina y un buen guía macrobiótico.

He sido cuatro veces madre y aunque estoy satisfecha con mis cuatro hijos, el tercero, Efrem, es el que siempre suspiró por la macrobiótica, es el que tiene el deseo profundo de enseñarla, de repartirla por el mundo y de enfrentar las dificultades que con ello la vida le da.

En nuestra familia nos dedicamos a divulgar la macrobiótica desde hace casi 40 años. Significa que nuestros hijos vivieron siempre entre cazuelas, cereales, verduras y Yin y Yang. Fue Efrem quien se adentró más profundamente en la práctica culinaria y me ayudó en los quehaceres macrobióticos. Pasaron unos años y a los 24 empezó a dar clases de cocina y a desarrollar cursos por sí mismo.

Creo que fue el año entero que vivió en Cuisine et Santé con René Lévy la guinda que le ayudó a seguir solo en esta gran aventura que empezaron Georges Ohsawa, René Lévy y algunos más.

Y yo como madre le digo a Efrem: *¡Ahora te toca a ti!* Y me siento orgullosa de haber participado en esta gran obra.

Mamás macrobióticas poneros a la labor. No perdáis más tiempo. No hay nada mejor que hacer que ayudar a estos niños a nacer y crecer y así, crearemos un mundo mejor, lleno de paz, alegría y amor. ¡Poned las cazuelas con los granos encima del fuego!

La gran prueba de Efrem

Cuando René falleció fue una prueba para todos los que habíamos convivido con él. Durante este último año Efrem compartió la cocina día y noche con René y muchas veces, le daba toda su confianza y lo dejaba solo. Lo estaba preparando para la gran prueba.

El mismo día de su muerte, sin dudar y como guiado por una inspiración invisible, Efrem continuó cocinando. Empezó a llegar gente de todas partes y no dejó ni un solo momento de cocinar. René lo hubiera querido así ya que él mismo nunca dejó de enseñar la cocina.

Llegó finalmente el día de la separación. Toda la familia y los amigos estaban ahí. Llegaron más de 300 personas de todo el mundo. Daniel y Briac, en primer lugar, se ocuparon de todos los requisitos, mientras Efrem, seguía cocinando con todo el equipo. Cuanto ayudaron todas las demás personas...

Todos lloramos, pero sus adorables hijos, Daniel y Briac, que estuvieron con René tantos años y participaron en su obra y más tarde Efrem, no lloraron, al menos delante de mí. Los más yang, los más enteros... esto es el Yang auténtico. No dejaron ver su interior que estaba destrozado sin duda, ya que en sus caras se leía una gran tristeza.

Efrem dirigió una verdadera fiesta de despedida. No olvidaré jamás estos momentos. Creo que ahí Efrem alcanzó un estado de concentración y de paz infinitos; creo que lo vi brillar. Se estaba despidiendo de René sin darse cuenta, de su querido maestro y... saltó al infinito.

Muy bien Efrem, dije interiormente, eres muy digno de tu maestro y creo, que desde el otro lado René lo felicitó en silencio.

René siempre me decía: *Ce garçon tu l'as réussi* “Este chico lo has conseguido” y estas palabras de René me llenaban de alegría.

Después del gran esfuerzo tuvo que descansar un poco. Le esperan aún muchas pruebas pero sé que lo va a conseguir y en lo que pueda, lo voy a ayudar.

Veo en esta guía que Efrem, sin dejar de pensar en Georges Ohsawa y en René Lévy, ayuda a aclarar algunos matices difíciles de comprender.

Pienso que aún hay pocos seres embriológicamente macrobióticos y veo que su modo de pensar, actuar y de transmitir es totalmente innovador. Animo a todos los que puedan conocer a Efrem a que lo hagan. Siempre he pensado que el mundo es de los jóvenes macrobióticos guiados por la sabiduría de sus ancestros, que en este caso son Ohsawa y su amado maestro René Lévy.

Ellos ayudaran a refrescar el mundo.

Dolors Mussons.

PRÓLOGO

La Macrobiótica es un arte. Es el arte de aprender a comer y beber siguiendo el orden de la naturaleza y adaptándose siempre al medio que te rodea y a tu constitución personal.

El camino que recorres individualmente para comprender y aplicar este principio te conduce inequívocamente hacia la salud, la felicidad, la libertad y la justicia. Testimonios de esto empieza a haberlos ya repartidos por todo el mundo y cada vez es más evidente la realidad de los efectos beneficiosos de una alimentación natural en la vida humana.



En este libro presento la teoría y la práctica de la cocina macrobiótica de la misma forma que lleva desarrollándose desde que Nyoiti Sakurazawa (1893 - 1966), más conocido en Occidente como Georges Ohsawa, empezó a divulgar su método de rejuvenecimiento y longevidad por todo el mundo.

La teoría que sustenta este arte culinario se denomina “Orden de la Naturaleza”. Y la práctica, fundamentada en este orden natural, se desarrolla en sincronía con las características constitucionales de cada individuo y con las del medio que lo rodean. En la cultura extremo oriental, la teoría y la práctica acerca de cualquier aspecto de la vida humana están guiadas por una filosofía cinco veces milenaria: la Filosofía del Principio Único Yin y Yang que es una interpretación aproximada de este *Orden Universal u Orden de la Naturaleza*.

Yo, al igual que mis hermanos y mi hermana, empecé esta experiencia ya en el vientre de mi madre, así que soy embriológicamente macrobiótico. Es difícil transmitir lo que quiero aportar al mundo de la salud y la felicidad individual, familiar y social a gusto de todo el mundo. Pero finalmente, he optado por ser franco, directo y hablar en un lenguaje infantil, como Ohsawa, para abrir de nuevo la puerta de la libertad infinita, la felicidad eterna, la justicia absoluta y con ello, la puerta de la salud perfecta, siempre, a través del arte del arreglo alimentario.

Si buscas curarte de tu enfermedad a cualquier precio, te digo desde ya que este libro no te servirá de nada. En cambio si simplemente quieres alcanzar la Paz y la Virtud, este te será una buena fuente de inspiración. Tan sólo debes observar el método macrobiótico lo más afín posible a tu clima interior y a tu clima exterior, aspectos que desarrollo un poco más adelante.

Sin ser algo buscado, cuando vuelves a tu naturaleza humana, a través de una revisión más o menos profunda de tus hábitos y costumbres alimentarias, la enfermedad decrece y casi siempre, acaba desapareciendo sin dejar rastro de su paso por tu cuerpo.

La cocina macrobiótica se dio a conocer hace muchos años como un método de curación. Pero si no estás enfermo, descubrirás en la macrobiótica una forma natural, preventiva y deliciosa de alimentarte y sobre todo, una forma más profunda de comprender la vida.

Me ocupo personalmente de mostrar las bases esenciales de la teoría y la práctica de la cocina macrobiótica en los cursos que imparto en mi casa.

Lo cierto es que a los pocos días o meses de aplicar una alimentación adecuada a tu constitución y al medio que te rodea, acaba despertándose en tu vida una *capacidad de reacción y adaptación* que te conduce a tu estado de salud-vitalidad original, al que te pertenece por naturaleza, iniciando en caso de enfermedad, la sustitución de todos los tejidos dañados volviéndolos sanos y funcionales. Así es y siempre lo será para todo el mundo.

Así que te animo a probar los efectos mágicos de la cocina macrobiótica y a que lo hagas de una forma natural, sin mentalidad restrictiva y buscando siempre el camino de la comprensión. Si hay algo útil en la teoría, es la posibilidad que te brinda de recuperar tu libertad a través de la comprensión del Orden de la Naturaleza y para esto, tienes que adentrarte al unísono en la teoría y en la práctica de este arte.

En este libro encontrarás todo lo necesario para ir aplicando esta maravillosa gastronomía en tu casa. Así que empieza a leer desde el principio y según vayas avanzando, te darás cuenta de lo fácil que es comenzar con esta práctica culinaria.

¡Adelante que todo empieza!

Efrem Nicolau

SOBRE ESTE LIBRO

Este libro es un reconocimiento a la Macrobiótica y a la labor de Georges Ohsawa, René Lévy y de mis padres: Jordi Nicolau y Dolors Mussons.

Se ofrece a todas las familias que deseen abrir las puertas de la felicidad eterna, la libertad infinita, la justicia absoluta y con ello, de la salud perfecta, siempre, por el camino de la alimentación.

Entre otras cosas, en este libro descubrirás una nueva forma divertida, fácil y comprensible de estudiar, aprender y aplicar los principios filosóficos y prácticos de la alimentación macrobiótica en casa. Expongo de forma análoga lo más esencial a retener en estos tiempos.

No es del todo fácil, pero es posible. Combinar el estudio con la práctica en el aprendizaje de la Macrobiótica dará sostén y credibilidad a lo que practicas. Si comprendes lo que haces, vas a avanzar a buen ritmo. Si haces lo que no comprendes, sólo darás vueltas sobre tus fantasías sin resultados destacables.

El objetivo de la Macrobiótica es “enseñarte a pescar” y no “darte el pescado preparado, servido y masticado”. Una vez tengas el principio en tus manos serás libre para siempre, habrás aprendido a pescar.

Por mucho que te dé un sinfín de recetas, si en ellas no está la enseñanza del principio de base sobre el equilibrio dinámico Yin y Yang, en el momento en que te topes con una dificultad o un estado de crisis en la vida, no sabrás reaccionar ni adaptarte a las circunstancias. Debes saber que en ciertos momentos de crisis en el cuerpo, comer cereales integrales con buenas verduras y buenos condimentos no es suficiente.

Insisto en que hay que aprender a mirar a través de Yin y Yang en la alimentación. Este descubrimiento te dará la capacidad de adaptarte a una alimentación o a otra según el estado de salud-vitalidad por el que estés pasando. Por ello, cuando una aplicación alimentaria no te vaya bien, no será porque la Macrobiótica no haya funcionado, será porque no habrás comprendido algo correctamente y en realidad, no estará bien aplicado en la cocina o en los hábitos alimentarios. Entonces, repasa la teoría y cuando encuentres el error de comprensión podrás corregir la aplicación y entonces la Macrobiótica sí te va a funcionar.

La parte práctica de la Macrobiótica se desarrolla en el taller de la vida que es la cocina. Por ello es importante que la prepares con buenos alimentos, con material de cocina adecuado, disponiendo el espacio para tu comodidad y organizándote para que tome vida desde el primer día.

La parte teórica y filosófica de este arte culinario está presente en este libro, en los cursos a los que puedes asistir, en las pequeñas escapadas que puedes hacer para visitar amigos, conocidos o en centros donde compartir tus experiencias y descubrimientos y sobretodo, en los libros del fundador de la Macrobiótica, Georges Ohsawa, imprescindibles para iniciarte y profundizar en este camino: la alimentación macrobiótica como pilar para la salud, la vitalidad y la felicidad.

Este libro te propone una buenísima introducción para que empieces a aplicar la maravillosa cocina macrobiótica desde hoy mismo en tu casa, terapéutica y gastronómica al mismo tiempo según el interés de cada uno.

Así que si tu deseo es empezar ahora, busca las preparaciones nº1, 45 y 86 y láñate a la cocina. En menos de una hora lo tendrás todo listo, mastica bien el alimento y deja disfrutar a tu cuerpo de esta magnífica experiencia.

En este libro también descubrirás la Filosofía de Extremo Oriente. Estás de suerte porque esta filosofía te ayudará a comprender muchos fenómenos o experiencias cotidianas de tu vida que hasta ahora parecían ser producto de la casualidad o de la buena o la mala suerte.

Yin y Yang son dos polos, dos fuerzas y dos energías que producen todo lo que existe en este mundo. Así que todos los alimentos que comías hasta hoy sin tener en cuenta su energía, ahora los vas a ver con las gafas de Yin y Yang. Esto te permitirá comprender el por qué te encuentras mejor o peor en ciertas ocasiones según lo que hayas comido.

A parte de identificar estas energías en los alimentos, también identificarás tu estado de salud-vitalidad más yin o más yang que va a depender principalmente de lo que hayas comido y bebido en los últimos meses, además de tu historia alimentaria desde el principio: la alimentación durante tu período de crecimiento, la alimentación embriológica o sea, la alimentación de tu

madre cuando estabas en su vientre, la alimentación de tus padres antes de concebirte y hasta la alimentación de los abuelos que ha influido tanto en la de tus padres.

Es maravilloso que los profesionales de Occidente, hoy en día, ya empiecen a darse cuenta y a afirmar cosas tales como “Somos lo que comían nuestros padres antes de concebirnos”. Esto lo afirman rotundamente algunos profesionales del ámbito de la nutrición y la salud en Occidente cosa que en Extremo Oriente ya se conoce desde hace docenas de siglos.

Yin es el polo *menos*, la fuerza de repulsión, la energía centrífuga de expansión y los alimentos en que predomina esta fuerza y energía producen dilatación, frío, humedad y dispersión en el cuerpo (células, sangre, tejidos, órganos y funciones) y en el comportamiento. Yang es el polo *más*, la fuerza de atracción, la energía centrípeta de concentración y los alimentos en que predomina esta fuerza y energía producen contracción, calor, sequedad y concentración en el cuerpo (células, sangre, tejidos, órganos y funciones) y en el comportamiento.

Para identificar el efecto de la alimentación en la salud-vitalidad de cada persona, deberás tener en cuenta que cada individuo tiene una constitución y una condición física diferentes y que recibe influencias de su entorno inmediato y de unas condiciones climáticas variables que también pueden ser más o menos diferentes a las de los demás.

Cualquier estado demasiado yin o demasiado yang en el organismo se manifiesta en la salud-vitalidad del individuo con los síntomas generales de cansancio, falta de apetito, trastornos en el sueño, problemas de memoria, mal humor, pérdida de la lucidez, pesadez en la cabeza o lentitud de pensamiento y acción y finalmente, con una falta de sentido por la lógica natural de la vida, el Orden del Universo. Un estado flexible y dinámico entre las fuerzas yin de relajación y las fuerzas yang de concentración en el organismo, se manifiesta en la salud-vitalidad del individuo con los opuestos a los anteriores, o sea: no sintiendo nunca cansancio, disfrutando de un buen apetito, durmiendo rápida y profundamente como un bebé, etcétera.

Para analizar tu estado de salud-vitalidad y así poder conducir la alimentación de una u otra forma, puedes hacerte un autodiagnóstico tal y como expongo más adelante en este libro (pág. 69).

Con el principio Yin y Yang que te explico en este libro te será fácil apaciguar muchos síntomas sin necesidad de medicinas y curar enfermedades con el principio activo de la comprensión del Orden de la Alimentación.

Existen numerosos testimonios por todo el mundo sobre curaciones de las enfermedades llamadas incurables. Atestiguan que con la modificación de la dieta han dado el paso que finalmente les conduce no solamente a la curación de su problema físico o mental, sino a su verdadera curación que está en el despertar del juicio y la comprensión.

Cuando uno ve lo que otros no ven y en lo que no creen, se hace difícil para los segundos el acercamiento a esta realidad y para el primero la explicación de esta realidad, pero aun así, la realidad sigue existiendo.

La medicina macrobiótica se fundamenta en el principio de frío-calor, más salado-menos salado y húmedo-seco que no es otra cosa que la manifestación eterna de este juego dinámico entre Yin y Yang en el individuo. El porqué un alimento u otro y cocinado de cierta manera puede llegar a ser tan eficaz sobre la salud-vitalidad del ser humano es algo que se explica muy fácilmente con esta mirada Yin y Yang. Pero sobretodo, lo comprenderás cuando lo experimentes.

Para empezar a desarrollar toda esta filosofía en tu vida necesitas un terreno concreto a partir del cual aplicar todos los principios. La cocina es un terreno cotidiano a través del cual puedes estudiar y practicar estos principios y esta filosofía.

*

Bienvenido a este mundo tan maravilloso donde la responsabilidad es toda tuya y donde todo está en tus manos. Después de leer y estudiar este libro, sabrás exactamente el motivo de tu estado de salud-vitalidad o enfermedad. Sabrás también cómo atraer ciertas situaciones o experiencias a tu vida y cómo cambiarlas para escoger la dirección deseada.

Más allá del ocultismo, del misticismo y del arte de la adivinación hay toda una Ciencia Extremo Oriental que explica con un alto nivel de precisión lo que estos movimientos mantenían, en el pasado y aún hoy en día, fuera del alcance de la mayoría de las personas.

En este libro no hay misterios ni secretos, todo está a tu alcance.

Así que lee atentamente...

ORÍGENES DE LA MACROBIÓTICA

Hoy en día se empieza a escuchar la palabra macrobiótica por diferentes rincones del planeta y existen muchas familias que ya disfrutan de esta gastronomía por todo el mundo. Entre ellas, hay personas que entregan su tiempo a enseñar la cocina macrobiótica y a explicar la Filosofía del Principio Único Yin y Yang tal y como lo hacían Georges Ohsawa, fundador de la Macrobiótica y René Lévy, uno de sus discípulos de más renombre.

En este libro expongo la parte de la historia macrobiótica más próxima a mí. Pero no dejo de aplaudir y pensar en todas aquellas personas que comparten su experiencia macrobiótica con los demás enseñando sus descubrimientos gastronómicos y su comprensión del Orden del Universo según Yin y Yang. Además, existen algunas personalidades reconocidas mundialmente en la enseñanza y la divulgación de la Macrobiótica a quienes tengo un gran respeto.

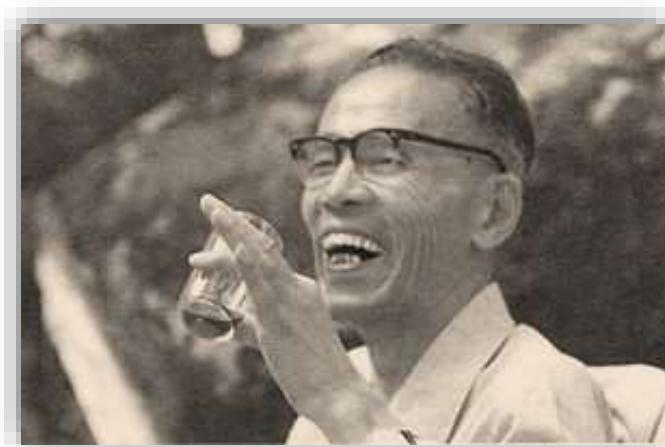
El origen de la Macrobiótica se remonta al principio de la historia del ser humano en la Tierra. La causa primera de la aparición de la Macrobiótica viene de la búsqueda permanente de una alimentación que aporte juventud y longevidad al individuo y que permita al ser humano desarrollar sus actividades tempranas con éxito.

Desde el principio de los tiempos el ser humano ha formado parte de un mundo sujeto a cambios permanentes. La vida y la muerte también forman parte del eterno vaivén del mundo de los fenómenos. Desde siempre el ser humano, cada vez más consciente de ello, ha seguido su instinto, cada vez más atento, para encontrar una alimentación que le aporte la mejor forma física posible.

Por lo tanto, el verdadero origen de la Macrobiótica se remonta a la primera semilla de conciencia humana en la Tierra que busca conseguir o acercarse lo más posible a esta cualidad eterna e infinita, como un instinto que conduce al ser humano de nuevo a su origen, al Infinito o a Dios.

Georges Ohsawa: Fundador de la Macrobiótica

Ohsawa (1893 - 1966) dedicó toda su vida a la búsqueda y a la enseñanza de una alimentación y un estilo de vida natural para el ser humano que en Occidente llamó Macrobiótica. Esta palabra viene del griego (*macros*: grande y *bios*: vida → gran vida) y significa abrir los ojos a la dimensión inmensa, profunda e infinita de nuestra existencia. Fue recuperada de la antigüedad para dar nombre al sistema de rejuvenecimiento y longevidad que difundía en Occidente. El mismo insistía en que no había inventado nada nuevo. La Macrobiótica siempre existió y siempre existirá en todas las culturas y en todo el mundo.



Por ejemplo, en el ámbito de la alimentación, el Cristianismo en sus orígenes se fundamenta en el pan y la sal. Y en los casos más estrictos en el ayuno y la oración. Para la Macrobiótica el pan es el cereal y la sal, el elemento que transforma este alimento en un elixir para la vida dentro del cuerpo. El verdadero ayuno tiene una amplia gama de posibilidades pero siempre, ajustando el alimento y la bebida a lo estrictamente necesario. Y la verdadera oración no se basa en la repetición mecánica de algunas frases religiosas esperando la salvación, sino en una profunda meditación y puesta en cuestión de la existencia de uno mismo intentando, por el camino de la comprensión, llegar al entendimiento del funcionamiento del Universo y de todos los fenómenos que fluctúan en él y por lo tanto, a la resolución de todos nuestros problemas.

En cualquier caso de enfermedad o estado de crisis del individuo, Ohsawa recomienda como base para la curación entrar en este estado de oración o meditación que normalmente debería conducir a la comprensión de la causa primera de dicho estado anómalo.

Ohsawa se curó de muy joven de varias enfermedades, entre ellas de una tuberculosis terminal y fue en gran parte, gracias al método del Dr. Sagen Ishizuka (1850 - 1910), que aprendió directamente de sus discípulos Manabu Nishibata y Shojiro Goto. Este médico, en activo durante las primeras décadas de la historia moderna del Japón, ayudaba a los enfermos cambiando los alimentos cotidianos que comían y tenían demasiado potasio en relación a la proporción de sodio,

por los que mantenían una buena proporción de estos dos elementos (1Na a 5K). Este es uno de los muchos motivos por los que en la cocina macrobiótica de base no son frecuentes alimentos como las solanáceas o la fruta tropical que alcanzan índices de potasio en relación al sodio de hasta 600 o 700 de K por 1 de Na.

Las técnicas de sanación del Dr. Ishizuka estaban basadas en los siguientes 5 principios:

- 1.-Las comidas son la base de la salud y la felicidad.**
- 2.-El sodio y el potasio son los principales elementos antagonistas y complementarios que se hallan en la comida y los cuales, determinan su calidad más expansiva-yin o más contractiva-yang.**
- 3.-Los cereales en grano son el alimento fundamental para el ser humano.**
- 4.-La comida debe ser no refinada, completa y natural.**
- 5.-La comida debe ser cultivada localmente y de estación.**

Existen muchos sabios, filósofos y científicos anteriores a Ohsawa y con una considerable influencia en la Macrobiótica que hoy conocemos. Ekken Kaibara (1630 - 1716) y Sagen Ishizuka son nombrados a menudo en las obras de Ohsawa por la gran influencia que recibió de ellos.

Ohsawa logró aplicar la filosofía, la ciencia y la medicina de Extremo Oriente en el ámbito de la alimentación aportando así algo nuevo que hasta el momento no existía en la Macrobiótica. La posibilidad de lograr la *plenitud* sin método ni técnica alguna, simplemente observando con atención las pequeñas cosas del día a día y logrando fluir siendo el Orden Universal.

Este maestro japonés afirma que pasó todas las enfermedades menos las de la mujer. Con esto demostró ser un testimonio viviente de cómo la alimentación, la oración y el ayuno pueden dirigirnos a la transformación de raíz de la enfermedad y a la comprensión del orden universal del que formamos parte.

En todas las grandes culturas y civilizaciones planetarias, el cambio a una alimentación basada en granos integrales fue primordial para efectuar una curación y una transformación completa del individuo y realizar una vida en paz y en armonía con la naturaleza. La modificación de la alimentación de base era la única manera de transformar verdaderamente y de raíz a cualquier problema de salud física, mental o espiritual en el ser humano.

Después de su curación, Ohsawa, empezó la búsqueda de una alimentación saludable que trajera la felicidad y la liberación del individuo. Aplicó y demostró a todo el mundo la profundidad y la veracidad de la Filosofía del Principio Unificador Yin y Yang de Extremo Oriente llevándola al terreno de la alimentación y logrando todos los principios de salud y felicidad que prometía esta Filosofía, empezando en el plano de la salud física y de la apertura de la conciencia individual.

La salud de la que nos habla en sus obras no diferencia el cuerpo del espíritu. Ohsawa atrajo la atención sobre la influencia primordial que ejerce la alimentación no sólo sobre la salud física, sino

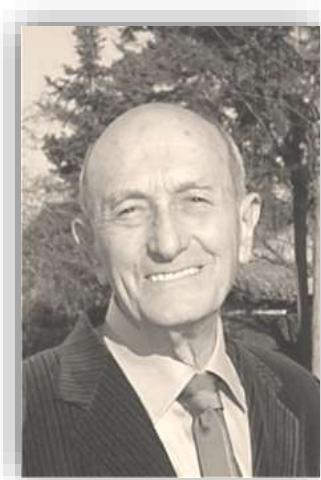
también sobre el comportamiento y el entendimiento. Consideraba el hecho de obtener una "buena salud" como el cimiento para desarrollar un juicio capaz de poder captar la *globalidad* o la *realidad*.

George Ohsawa enseñaba el *Principio Único* o *Principio Unificador* del funcionamiento del Universo. La cosmogonía oriental en la cual se basa, parte de la constatación de la existencia de dos fuerzas primordiales, opuestas pero complementarias (llamadas Yin y Yang en chino, Tamas y Rajas en la India, In y Yo en el Japón) que, con sus interacciones crean todos los fenómenos del mundo finito, manifestado o relativo. Es un principio monista al que denomina el *monismo polarizable*. Ohsawa demostró que se trata de una realidad verificable y que por su sencillez, puede aplicarse fácilmente para resolver cualquier problema concreto de la vida y en cualquier dominio.

Consideraba que esta antigua sabiduría había sido adulterada y deformada con los siglos, volviéndose exclusivamente metafísica y perdiendo su aspecto práctico. Así que presentó una nueva interpretación de este principio, actualizada y adaptada a la mentalidad moderna, materialista y científica de hoy. Devolvió a la Filosofía del Principio Único su carácter práctico y científico, originario del primer gran emperador de la antigua China, *Fou-Hi*.

Existen muchísimas fuentes que nos hablan de Ohsawa pero la mejor forma de entender la magnífica labor que aportó al mundo es leyendo sus obras, citadas al final de este libro en el apartado de *Lectura recomendada* (pág. 320).

René Lévy: Sucesor ejemplar de Ohsawa



René Lévy (1927 - 2010) pasó diez años con Ohsawa como su secretario, organizando sus eventos en Francia y colaborando en los campamentos de verano que organizaban periódicamente. Continuó la divulgación de la Macrobiótica y del Principio Único a partir del 1966, año en que murió Ohsawa, desarrollando e innovando en la teoría y en la práctica con gran maestría y con su toque personal de buen humor, sin sentirse nunca cansado y con la lucidez y el sentido de la Justicia Absoluta hasta el último día.

Abrió varios centros en su país natal en los que acogió a multitud de personas, formándolas y que luego abrirían restaurantes macrobióticos en toda Francia y en Catalunya. Numerosas familias de todo el mundo disfrutan hoy en día de sus vidas con este descubrimiento, la Macrobiótica, gracias a la paciencia y dedicación que siempre tuvo para transmitir y enseñar este maravilloso arte de vida con la alimentación que lo sustenta. En su camino formó a muchos cocineros que hoy en día siguen sus propios pasos cocinando y explicando el Principio Único y la Macrobiótica.

René prefería ser concreto y activo para impedir que esa verdad fundamental quedara únicamente en un plano ideal y fuera por lo tanto, una realidad vivida por todas las personas que pasaban por sus centros.

Cuisine et Santé (www.cuisine-et-sante.com) fue su última creación donde quienes lo visitan, pueden experimentar la fusión de todo su genio y dedicación para poner en funcionamiento un lugar único en el mundo donde poder aprender y vivir todo lo que la Macrobiótica y la filosofía de vida que la acompaña prometen en el ámbito de la salud perfecta, la felicidad eterna, la libertad infinita, la justicia absoluta y comprobar que hay una magia especial en ese lugar que nos hace sentir libres y en perfecta Harmonía con nosotros mismos, con los demás y con esas leyes universales que guían la vida de todo lo que existe en este mundo tan maravilloso.

Georges Ohsawa y René Lévy fueron dos grandes maestros no sólo por su gran carisma y lucidez en lo que enseñaban al mundo, sino por ser testimonios vivientes de todos los principios de salud y felicidad que predicaban todos los días con amigos y amigas de todo el mundo.

Dolors Mussons: Reconocida por René Lévy

Dolors Mussons conoció a René Lévy hace ahora casi 40 años. En aquél entonces tenía una grave lesión cervical que requería intervención quirúrgica y después de ver la profundidad de lo que acababa de descubrir en su vida, la Macrobiótica, empezó con esta cocina junto con mi padre. Empezaron la Macrobiótica como si fuera un juego, divirtiéndose.

Después de haberse recuperado de esta grave lesión sin necesidad de ninguna operación, empezó sus segundos estudios. Los primeros los realizó en la Escuela de Enfermería de Girona, donde adquirió su titulación como enfermera. Los segundos estudios, creo que los más fundamentales para su formación de vida, fueron crear una familia feliz, macrobiótica y con cuatro hijos.

Muy lejos de la vida rígida que ha provocado el abandono de la Macrobiótica de numerosas familias, la nuestra permaneció fiel a los principios de este orden universal Yin y Yang en la alimentación y vivida, sobretodo, con espontaneidad, cosa que continúa hoy en día. Todo esto permitió desarrollar unos ideales sustentados en la ciencia y la filosofía macrobiótica y vivirlos cotidianamente desde el núcleo familiar.

A diferencia de muchas personas y familias que también conocieron la Macrobiótica, como mis padres, durante el gran boom que tuvo lugar entre los años 1970 y 1980, ellos tuvieron la suerte de conocerla de la mano de René Lévy.

En mis cursos me encuentro constantemente con gente que empezó la Macrobiótica en la misma época que mis padres y que luego, por una u otra razón la dejaron de lado y que hoy, me vienen a ver por motivos de enfermedad. He podido constatar que una diferencia entre las familias que siguieron y las que abandonaron esta búsqueda, está en la fuente de la que aprendieron la Macrobiótica. Mientras algunos escucharon cuatro palabrerías sobre la Macrobiótica o la conocieron de la mano de personas que no conocían la importancia de la alternancia entre la



teoría y la práctica, otras tuvieron más suerte y pudieron alimentar su alma con una de las fuentes más transparentes que ha existido en nuestros tiempos; René Lévy.

Así que os recomiendo que os acerquéis a las grandes personalidades macrobióticas de nuestra época. Y donde seguro que podréis encontrarlas será en la cocina, preparando un plato de cereal con una verdura y una magnifica sopa.

Dolors Mussons tuvo a todos los hijos fácilmente de parto natural y en casa. Mis dos hermanos, mi hermana y yo hemos recibido esta alimentación desde el principio ya en el vientre de nuestra madre, durante la etapa de crecimiento y hasta el día de hoy la continuamos. Por lo tanto, somos embriológicamente macrobióticos.

Durante años, estuvimos visitando periódicamente a René Lévy primero, en el Centro Macrobiótico de Soulac sur Mer al norte de Burdeos y más tarde en *Cuisine et Santé* en Saint Gaudens al sur de Toulouse, Francia.

Dolors, mientras aplicaba y desarrollaba la cocina macrobiótica en su vida familiar, hace ya cerca de 40 años, empezó a enseñar esta cocina en su casa al sur de Girona, Catalunya. Después de años cocinando diariamente, haciendo conferencias, recibiendo a miles de personas a quienes enseñó este arte culinario y haber viajado por varios pueblos y ciudades de nuestro país, en el presente, sigue enseñando la Macrobiótica en su casa, *Salta i Millora*, en un pueblo acogedor de siete mil habitantes cerca de la ciudad de Girona, en Anglès.

Qué puede tener más valor en este mundo que la entrega de una vida entera a la cocina y a las tareas de la vida cotidiana, enseñando todo lo que se sabe y creando al mismo tiempo una familia con cuatro hijos... ¡Esto es una grandísima creación!

¡Gràcies mami!

GUÍA TEÓRICA

COCINA MACROBIÓTICA

Filosofía Alimentaria Yin y Yang

La Ciencia y la Medicina de Extremo Oriente culminan en una filosofía unificadora de todos los aspectos de la vida del ser humano en la Tierra a la cual llamamos Filosofía del Principio Único Yin y Yang. Esta filosofía unifica la ciencia y la medicina además de la religión, la cultura, el arte, la vida social, moral, económica, política y a todas las grandes cuestiones básicas de la existencia del individuo. Las dos, ciencia y medicina, explican y ordenan perfectamente el modo en cómo una alimentación justa y un estilo de vida natural adecuados a las necesidades tanto individuales como sociales actúan sobre la salud-vitalidad humana.

En la cocina macrobiótica no predomina un lenguaje analítico ni microscópico acerca de las propiedades dietéticas de los alimentos y de las pérdidas o las ganancias nutricionales que tienen lugar durante su manipulación en la cocina. Esta visión analítica ya se tiene en cuenta dentro de la perspectiva de la Filosofía del Principio Único Yin y Yang, transformación evolutiva de la Ciencia Ancestral de Extremo Oriente. Por esta razón, la macrobiótica, logra responder a todos y a cualquier aspecto analítico de la alimentación, al mismo tiempo que, gracias a la aparición de esta filosofía práctica, esta cocina se hace fácilmente aplicable en la vida diaria de cualquier persona, sea cual sea su edad, condición, estatus económico, cultura o creencia.

YIN Y YANG EN OCCIDENTE

¿QUÉ SIGNIFICA YIN Y YANG?

Hace más de cinco mil años e incluso diez mil según algunos cronólogos *Fou-Hi*, el primer gran emperador de la antigua china, observó nítidamente en el universo de los fenómenos la “relación directa” que hay entre la noche y el día, el frío y el calor, la humedad y la sequedad, la mujer y el hombre y así, con todas las cosas y fenómenos antagónicos y complementarios del universo. De la mirada de este filósofo y observador profundo de la vida nació la que hoy recibe el nombre de Ciencia y Filosofía Extremo Oriental y que Ohsawa, actualiza y refresca hoy día en sus obras.

Con el paso del tiempo, esta mirada originalmente física y pragmática de los fenómenos fue derivando hacia interpretaciones más místicas y energéticas. Esto dio lugar a la desaparición de la Ciencia y la Cosmogonía Extremo Oriental original, según los expertos, la más antigua de nuestra era. Gracias a la interpretación nuevamente física, pragmática y adaptada a las necesidades de la

actualidad que aportan Ohsawa y René Lévy, se puede fácilmente volver a aplicar esta ciencia y esta filosofía a la vida cotidiana y concretamente, en al ámbito de la alimentación.

Con el paso de los años la civilización moderna se ha ido olvidando de la sabiduría de la Naturaleza y del Orden del Universo que habitamos. A través de esta filosofía práctica, que surgió de la necesidad del pueblo extremo oriental por aunar la ciencia, la medicina, la religión, la cultura, el arte, la vida social y todas las cuestiones básicas de la existencia del individuo, podrás comprender el “orden universal” del que te hablan todas las grandes culturas y civilizaciones planetarias. El Principio Único Yin y Yang es esta filosofía práctica y es una interpretación aproximada que desvela el Orden del Universo Infinito.

*

Al principio *Fou-Hi* clasificó infinidad de estos contrarios llamándolos opuestos-complementarios porque son uno opuesto al otro pero al mismo tiempo se complementan y desde una perspectiva más amplia, forman parte de una misma unidad o ciclo.

A través de la observación del mundo que nos rodea y de la constatación de los fenómenos que tienen lugar en él, adivinó este juego de atracción-repulsión de la polaridad y la manera de manifestarse inicialmente como fuerza o tendencia a la expansión y a la concentración.

Todos los opuestos-complementarios se pueden clasificar en dos listas. Los componentes de cada una de las dos listas tienen una tendencia opuesta a los de la otra. Mientras que los de una lista se relacionan con la fuerza centrífuga de expansión, la tendencia ascendente, la dilatación, la noche, la pasividad, el frío, la humedad, etcétera, los de la otra lista, sus opuestos-complementarios, se relacionan con la fuerza centrípeta de concentración, la tendencia descendente, la constricción, el día, la actividad, el calor, la sequedad, etcétera. Entonces, *Fou-Hi* llamó a la primera lista los fenómenos *Yin* y a la segunda lista los fenómenos *Yang*.

Como *yin* y *yang* son cualidades que están en constante transformación, como la noche (*yin*) en el día (*yang*), se dice que nunca existe nada absolutamente *yin* ni absolutamente *yang*, todo en este mundo es una combinación de las dos fuerzas o tendencias primordiales. Pero según si predomina una cualidad sobre la otra y según con qué se compare, se dice que esta cosa o fenómeno es *yin* o *yang* en el momento en que es observado y analizado y en relación al elemento en comparación. ***Yin* y *yang* siempre son cualidades positivas que no se interpretan desde la perspectiva del bien y el mal o lo correcto e incorrecto** (Ver pág. 172).

Estas cualidades *yin* y *yang* existen en los alimentos; se pueden identificar en la naturaleza o en lo que llamamos el universo de los fenómenos: la noche y el día, el mundo vegetal y el mundo animal, el frío y el calor, la humedad y la sequedad, etcétera; y también están en el cuerpo según una naturaleza biofisiológica humana general (genoma humano) y según una naturaleza biofisiológica humana particular: la constitución y la condición particulares de cada individuo.

En la página siguiente tienes una primera clasificación de *Yin* y *Yang* observando las fases sucesivas de la Espiral logarítmica del Orden del Universo y sus fenómenos. Ver Apéndice: *Espiral logarítmica del Orden del Universo Infinito* (pág. 255).

YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG
Fuerza centrífuga	Fuerza centrípeta	Frío	Calor	Mundo inorgánico	Mundo orgánico
Polo magnético -	Polo magnético +	Electrón	Protón	Vegetal	Animal
Expansión	Constricción	K, Ca, Fe, N, O...	Na, Mg, H, C...	Fruto	Raíz
Repulsión	Atracción	C, B12, PP, B1, B6	D, K, E, A	Verdura	Cereal
Quietud	Movimiento	Cielo, aire, agua.	Tierra, fuego.	Mujer	Hombre
Tinieblas	Luz	Mundo invisible	Mundo visible	Cerebro craneal	Cerebro ventral

LAS 3 ALIMENTACIONES

En Extremo Oriente se dice que existen 3 alimentaciones:

1^a) aire, **2^a)** sólidos y líquidos (70%) y **3^a)** todo lo que está a tu alrededor y te provoca una reacción y una necesidad de adaptación del organismo hacia la vida: es el medio (Todo lo que percibes a través de los 5 sentidos). Las 3 son igual de importantes en calidad. Un orden natural y espontáneo en las tres alimentaciones es fundamental para lograr una buena salud física, cimiento de la *verdadera salud y felicidad*. Ver Apéndice: *Las 3 alimentaciones* (pág. 259). Si no específico, utilizo la palabra *alimentación* para referirme a lo que comes y bebes cotidianamente.

¿QUÉ PUEDES OBSERVAR CON YIN Y YANG?

En realidad absolutamente todo lo que existe en este mundo es una polarización del Infinito, del Uno o la Eternidad. Es una manifestación polarizada con Yin y Yang de la voluntad primera o la justicia absoluta, o sea del Principio sin principio, de Dios. Así que todo se puede observar con la mirada ambivalente Yin y Yang. Pero para regular bien tu alimentación deberás aprender a observar los siguientes tres apartados.

Así, puedes mirar:

1.- Yin y Yang en los “alimentos y la alimentación” → Estos hacen de puente o comunican entre el clima exterior, o sea el medioambiente en el que vives y el clima interior, o sea tu organismo o tú como ente humano.

2.- Yin y Yang en el “medio donde vive el ser humano” → El clima exterior son todas las características medioambientales naturales y sociales, o sea referentes al medio natural y al medio humano que te rodean.

3.- Yin y Yang en el “cuerpo humano” → El clima interior son las características de la naturaleza biofisiológica humana general, o sea el genoma humano (las semejanzas entre humanos), caracterizadas por una naturaleza biofisiológica humana individual o particular de cada individuo, o sea la constitución y la condición (las diferencias entre humanos).

La mirada con las gafas de Yin y Yang te servirá para ganar profundidad en el conocimiento de las cosas y de los fenómenos o los sucesos que tienen lugar en tu vida cotidiana. Quizás hasta hoy observabas las cosas como una secuencia casual de fenómenos, o quizás pensabas que no existía ningún orden particular entre las cosas que suceden en tu día a día, o quizás sabías de la existencia de un orden superior pero te limitabas a creer en él de una forma mística o con una fe ciega.

Pues gracias a la práctica diaria de observar las cosas con Yin y Yang y por supuesto, todo lo relacionado con la cocina y la alimentación, te darás cuenta de que puedes comprender exactamente cómo funciona este orden al que llamamos Orden del Universo Infinito y del cual nos hablan todas las grandes culturas y civilizaciones planetarias.

1.- YIN Y YANG EN LOS ALIMENTOS Y LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es la suma de los alimentos tal cual vienen de la tierra más la manipulación y preparación a la que puedes someterlos antes de ser ingeridos. Al principio de este libro te he hablado de las tres alimentaciones que tiene en cuenta Extremo Oriente. Bien pues la alimentación en forma de sólidos y líquidos es la segunda de las tres y a menudo, en la que cuesta más poner orden. Pero por otro lado, su ordenamiento casi siempre es el que dará mejores resultados a favor de tu salud-vitalidad.

a) Yin y Yang en los alimentos (QUÉ):

Saber qué comes es fundamental y por ello aprender a ver las cualidades yin y yang originales de cada alimento te ayudará a decidir cuáles utilizar con más y con menos frecuencia en tu cocina.

Al principio no sabes muy bien el porqué son mejores unos alimentos u otros. De momento piensa que tu organismo tiene una naturaleza yin y yang particular. Comiendo alimentos con una naturaleza yin y yang parecida o próxima a la tuya, permitirás que tu salud-vitalidad se manifieste desde adentro. Lo importante aquí es comprender que no necesitas nada para crear tu salud, sino que simplemente debes dejar que esta, que en realidad ya la tienes por naturaleza, se manifieste libremente. Y para esto, no impedirla con alimentos demasiado diferentes a tu naturaleza yin y yang es un aspecto clave.

Para identificar estas dos cualidades en los alimentos es fundamental que aprendas a utilizar las siguientes tres herramientas:

- Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos.
- Clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos.
- Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos.

El **diagnóstico Yin y Yang de los alimentos** se puede realizar *según aspectos físicos* como la forma, el tamaño, el peso y el color; *según aspectos químicos* como la riqueza en agua, la proporción de sodio/potasio, la riqueza en vitaminas y minerales, el gusto, el aroma, el efecto químico, biofisiológico y contráctil o dilatador; *según aspectos bioquímicos* como el tropismo: la humedad y la sequedad, el frío y el calor; *según aspectos bioecológicos* como la repartición geográfica, la altitud, la climatología, la forma de crecimiento; *según aspectos históricos* como el país de origen, la adaptabilidad al tiempo y espacio geológico, geográfico, biológico y embriológico; y finalmente, *según el Juicio Supremo*: valor humanista, biofisiológico, médico, macrobiótico, sociológico, moral y filosófico. Este punto se amplía en el Apéndice: *Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos* (pág. 261).

La **clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos** está expuesta en el Apéndice: *Clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos* (pág. 266). En este esquema se clasifican todos los grupos alimentarios que vienen directamente de la naturaleza y sus derivados más naturales según el grado en el que predomina Yin sobre Yang y viceversa, siempre en comparación con el cereal como punto central de referencia. Esta clasificación se realiza con la observación del *Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos*.

La **clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos** está expuesta en el Apéndice: *Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos* (pág. 268). Se clasifican los alimentos que pertenecen a cada grupo alimentario según el grado en el que predomina Yin sobre Yang y viceversa. Esta clasificación se realiza con la observación del *Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos*.

b) Yin y Yang en la alimentación (QUÉ, CÓMO, CUÁNTO):

Existe la cualidad yin y yang original de los alimentos tal como vienen de la tierra o sea, sin manipulación. Y existe también la cualidad yin y yang del conjunto de la alimentación. La alimentación es la suma de las comidas diarias, por lo tanto, la cualidad yin y yang de una comida o del conjunto de la alimentación en general depende de las siguientes decisiones:

- La **selección** de los alimentos que utilices más cotidianamente. (**QUÉ**)
- La **preparación**; la alquimia que apliques a estos alimentos en la cocina. (**CÓMO**)
- La **proporción** de los diferentes alimentos de base en el menú. (**CUÁNTO**)

Más adelante amplio la explicación de estos puntos (*Orden en la preparación - Paso 2* (pág. 59)).

2.- YIN Y YANG EN EL MEDIO DONDE VIVE EL SER HUMANO

El medioambiente natural y humano en el que vives es a lo que llamo el **Clima Exterior**. Todo lo que te rodea en tu vida cotidiana como el clima, la geografía, el ambiente social, familiar, etcétera, absolutamente todo puede ser valorado o identificado con Yin y Yang. Y este clima exterior, que ejerce cotidianamente una influencia sobre tu vida, lo puedes considerar como una alimentación, en realidad, es parte de la tercera de las tres alimentaciones que se tiene en cuenta en Extremo Oriente.

a) Medio natural: “Los fenómenos naturales”

En la naturaleza existen la noche y el día, la luna y el sol, el frío y el calor, la humedad y la sequedad, invierno y verano, climas fríos y climas cálidos, que son ejemplos de Yin y Yang. Observar los fenómenos de la naturaleza te servirá para identificar por ejemplo si las condiciones climáticas son más yin o más yang y así, adecuar sutilmente la alimentación según los cambios que tienen lugar en estos fenómenos van afectando a tu nivel de salud-vitalidad. Me refiero a que normalmente tienes una alimentación de base que te permite estar en buena salud y tener una buena vitalidad. Pero según los cambios de tu entorno te vayan afectando, puedes también ir aplicando una alimentación sutilmente más yin o sutilmente más yang para seguir en buena salud y para tener una buena vitalidad. A esto lo llamo adaptación al medio natural.

Una alimentación cotidiana fundamentada en los alimentos, preparaciones y proporciones de base de la cocina macrobiótica y adaptada a las condiciones del medio en el que vives, permitirá que en tu cuerpo despierte una buena capacidad de reacción y adaptación a los cambios ambientales.

Generalmente, en un día más frío deberás seleccionar alimentos, preparaciones y proporciones que mantengan la constante térmica en tu cuerpo de tal modo, que no enfríen y que permitan conservar el calor corporal. En un día más caluroso es igual de importante mantener tu temperatura corporal ideal. Por esta razón, seguir una alimentación que no induzca a estados de excesivo frío o calor será muy beneficioso. En un día más húmedo tendrás que vigilar las características de humedad en los alimentos, la preparación y las proporciones y por la misma razón, en un día más seco deberás escoger alimentos, preparaciones y proporciones adecuadas a esta condición ambiental. Al amanecer, momento en que crece progresivamente la actividad, deberás adoptar una alimentación que permita a tu organismo fluir dentro de esta energía *in crescendo*. Y al atardecer, momento en que crece la pasividad, deberás adoptar una alimentación que también te permita fluir dentro de la energía particular de este momento.

En verano puedes escoger alimentos, preparaciones y proporciones más refrescantes y húmedas pero sin abusar de ellas ya que es durante esta estación que preparas la salud-vitalidad de otoño. En invierno deberás escoger alimentos, preparaciones y proporciones que mantengan el calor en el cuerpo, pero con cuidado de no acumular excesivo Yang que indudablemente, con la llegada de la primavera, hará su manifestación orgánica, por ejemplo, en forma de alergias o intolerancias.

En un clima más cálido o más frío deberás seleccionar alimentos, preparaciones y proporciones también en consonancia a sus características.

Si tienes problemas para adaptar los alimentos, las preparaciones y las proporciones según todos estos fenómenos, será porque no has empezado por las bases. Entonces, te recomiendo que hagas 10 días de Macrobiótica muy sencilla siguiendo las instrucciones de este libro y a continuación, comprenderás cómo seguir adaptando la alimentación según tu medio natural.

Se identifica un *día* frío y húmedo como yin y un *día* caluroso y seco como yang. Por la mañana es el momento del día en que crece la actividad, por lo tanto, Yang está creciendo. Y por la tarde es el momento del día en que crece la pasividad, por lo tanto, Yin está creciendo. Del mismo modo la *estación* del año más fría y húmeda es más yin y la *estación* del año más calurosa y seca es más yang. Y quien vive en un *clima* frío y húmedo recibe una influencia climática más yin comparado con quien vive en un *clima* cálido y seco que recibe una influencia climática más yang.

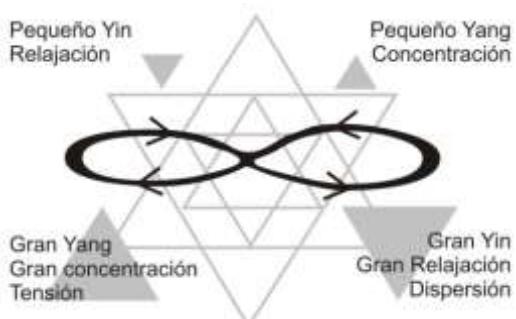
b) Medio humano: “La sociedad”

La sociedad es un medioambiente fabricado por el ser humano y en esta, hay vivencias, fenómenos o experiencias que ejercen más bien una fuerza de concentración-tensión-yang o de relajación-dispersión-yin. Por ejemplo, un *entorno personal, laboral o familiar relajado* es un buen yin y *disperso* es un exceso de Yin. Un *entorno personal, laboral o familiar de concentración* es un buen yang y *tenso* es un exceso de Yang. Una *ocupación mental* es más yin comparado con una *ocupación física* que es más yang. Y finalmente, un *modus vivendi* más *reflexivo* es más yin comparado con un *modus vivendi* más *activo* que será más yang.

Hay muchas cosas por observar en el medio humano o la sociedad. En el párrafo anterior he hecho un resumen de las más destacadas o generales. Aun así, cualquier aspecto de la vida cotidiana relacionado con lo humano y lo social puede ser observado con Yin y Yang y puedes ver qué relación o efecto tiene sobre tu salud-vitalidad cotidiana.

En todas las cosas y fenómenos, tanto del medio natural como del medio humano, existe un comportamiento cíclico en forma de infinito que explico de la siguiente manera:

Como ejemplo pondré la relación entre la fuerza de concentración y la fuerza de expansión. Luego se puede aplicar este mismo patrón de conducta a todas las cosas y fenómenos del mundo que habitamos.



La concentración (pequeño Yang) se equilibra con un poco de expansión-relajación (pequeño Yin). Cuando la concentración crece, al extremo se vuelve tensión (gran Yang) y debe equilibrarse con mucha expansión, o sea dispersión (gran Yin). Este gran Yin rompe el gran Yang y al desaparecer este último queda un pequeño Yin (relajación) que se equilibra con un pequeño Yang.

(concentración). Entonces el turno es de Yin que sigue creciendo y la relajación (pequeño Yin) se transforma en dispersión (gran Yin) que debe equilibrarse con gran Yang (tensión). Entonces la tensión rompe con la dispersión y al desaparecer esta última, la tensión (gran Yang) se vuelve concentración (pequeño Yang) que se equilibra con el pequeño Yin (relajación) y así, este ciclo sigue sucediendo de forma permanente al infinito.

El ser humano es un producto de su entorno.

El ser humano es un producto del medio en el que vive y lo natural sería que se adaptase a este.

Existe una alimentación ideal para cada cual que solo puede descubrir quien se permite un cambio constante en sus costumbres alimentarias.

Quien encuentra su alimentación ideal no necesita alimentos para estar en buena salud, pero como está en buena salud sabe escoger los alimentos que le conviene.

Una buena alimentación es aquella que te integra perfectamente en el orden de la naturaleza. En este estado ya no tienes necesidades de ningún tipo, todo llega desde tu entorno, la energía de los bosques, del amanecer, de una sonrisa, de la brisa, del atardecer, de las estrellas, de los pájaros, de tus padres, de tus hermanos, de tus hijos... y todo se ordena por sí solo.

3.- YIN Y YANG EN EL CUERPO HUMANO

La vida humana lleva implícitos un conjunto de aspectos magnéticos, energéticos, electricidad, partículas pre-atómicas, elementales, vida atómica, química, bioquímica, molecular, con una biología, una manera de estructurarse, anatomía, una vida orgánica, morfológica, fisiológica, motriz, dotada de una psique, de ciertos comportamientos corporales, libre de sensaciones, emociones, con un razonamiento, una vida moral, económica, social, ideológica, espiritual... Todo lo anterior es a lo que denomino el **Clima Interior**, y todos estos aspectos pueden ser observados y valorados con Yin y Yang. Más adelante te doy algunos ejemplos.

Además, la vida humana de forma muy particular se mantiene dinámica y constantemente entre dos estados energéticos: el de actividad-tensión-yang y el de pasividad-relajación-yin. Lo natural es que haya una cierta dinámica entre estos dos estados. El estancamiento en uno de los dos o la dificultad para fluir del uno al otro indica la pérdida o la disminución de la capacidad de reacción y adaptación a la vida y por lo tanto, indica el principio de la enfermedad.

Cuando hablo de naturaleza humana resalto dos aspectos: la parte que nos hace semejantes, o sea la naturaleza genética del ser humano y la parte que nos hace diferentes, o sea las características constitucionales y de condición de cada individuo. A continuación desarrollo ambas.

a) Naturaleza biofisiológica general del ser humano (Semejanzas)

Biofisiológicamente hablando, el cuerpo humano se puede definir como un conjunto de estructuras y funciones analógicas interrelacionadas a diferente escala: *células, sangre, tejidos, órganos y vísceras, sistemas y funciones*, y todo este conjunto, dotado de una *vida psíquica* que se expresa de forma global en los rasgos físicos, las particularidades del carácter, la tendencia, el comportamiento y el entendimiento o la comprensión del individuo hacia el mundo que lo rodea y de forma particular en cada uno de los 5 grupos celulares, en los 5 sistemas orgánicos principales y en los 5 sentidos y los 5 movimientos direccionales que realiza la especie humana.

Según la calidad del conjunto de estos aspectos biológicos y fisiológicos, el individuo manifestará una capacidad de reacción y adaptación con su entorno más o menos óptima y una salud-vitalidad específica. En este punto hablo de las semejanzas existentes entre los humanos.

A continuación explico la forma en cómo se expresan Yin y Yang en la vida biofisiológica del ser humano en las diferentes estructuras que acabo de mencionar:

✓ Células rojas

La calidad de las células de tu cuerpo depende de la calidad de tu alimentación. Si existe una alimentación en orden con la naturaleza del individuo, resultado de la aplicación de la cocina macrobiótica, la creación primaria de células rojas tendrá lugar en las microvellosidades intestinales y la sangre se nutrirá de una esencia divina proveniente de los alimentos ingeridos. Las células rojas tienen la cualidad de transformarse en cualquier tipo de célula del organismo, sea cuál sea el tejido corporal que lo necesite. Y algunas de las células del cuerpo pueden invertir el proceso de transformación volviéndose glóbulos rojos si esto fuera necesario.

Esto sucede así siempre que haya un equilibrio Yin y Yang bien instaurado en la calidad del glóbulo rojo original. Si el eritrocito está demasiado dilatado-yin o contraído-yang, pierde la capacidad a la tutipotencialidad.

¡Somos lo que comemos! Y dependiendo de la calidad yin y yang de la comida, las células rojas se crearan o no en las microvellosidades intestinales. Al mismo tiempo, estas células tendrán una calidad más o menos óptima a la tutipotencialidad y también serán más o menos yin y yang. A partir de la calidad de la alimentación y de las células rojas se conformará la siguiente estructura orgánica; la sangre, y así, sucesivamente hasta llegar al maravilloso cuerpo humano.

✓ Sangre

La sangre y los líquidos corporales (la linfa) se consideran un órgano más en el cuerpo. Como tal, tienen unas capacidades increíblemente magníficas. Con una alimentación adecuada y a través de las transmutaciones biológicas, se crea cualquier elemento o sustancia que el organismo pueda necesitar para el flujo adecuado de la vida. La calidad de la sangre depende

de la calidad de las células rojas y de la esencia nutritiva que viene de los alimentos digeridos y que a través de la función del bazo y los pulmones finalmente el corazón reparte por todo el cuerpo. La sangre sana tiene una concentración ligeramente salina-yang. Así, la sangre destacará por su capacidad de reacción y adaptación, trayendo esta cualidad a las siguientes estructuras orgánicas: tejidos, órganos y vísceras, sistemas orgánicos, al cuerpo y finalmente al comportamiento y entendimiento del humano.

Si la sangre está demasiado ácida-yin, pierde toda su fuerza y su potencial. Así, sabrás que has abusado de alimentos ácidos cuando tu sangre no esté desempeñando sus tareas.

✓ **Células transformadas de los glóbulos rojos, tejidos, órganos, vísceras y sistemas**

Las células del cuerpo y todas las estructuras están construidas con la calidad original de las células rojas que fabrica el intestino y nutridas por la calidad de la sangre que se crea gracias a la justicia en la elección de los alimentos, sus preparaciones y el resto de hábitos alimentarios.

Los tejidos de las diversas partes del cuerpo tienen diferentes cualidades como la de tensión-yang y relajación-yin, la impermeabilidad-yang y la permeabilidad-yin. Los órganos y las vísceras tienen la capacidad de provocar la constrictión-yang y la dilatación-yin. Y los sistemas orgánicos viven en un vaivén de actividad-yang y pasividad-yin.

La estructura más compleja depende de la más simple, por lo tanto: la salud biofisiológica del cuerpo humano depende del buen funcionamiento y estructuración de los sistemas orgánicos. Estos dependen del buen funcionamiento y estructuración de los órganos y las vísceras. Estos dependen del buen funcionamiento y estructuración de los tejidos. Estos dependen de la calidad de la sangre y de las células transformadas. Estos dependen de la calidad de las células rojas y la calidad de estas células depende de la calidad de tu alimentación.

Una buena formación de todas estas estructuras hará que la mayor de ellas, los sistemas orgánicos y luego el cuerpo en su conjunto, puedan llevar a cabo sus funciones con éxito y además, que las capacidades psíquicas y espirituales del individuo se expresen libremente.

✓ **Funciones orgánicas**

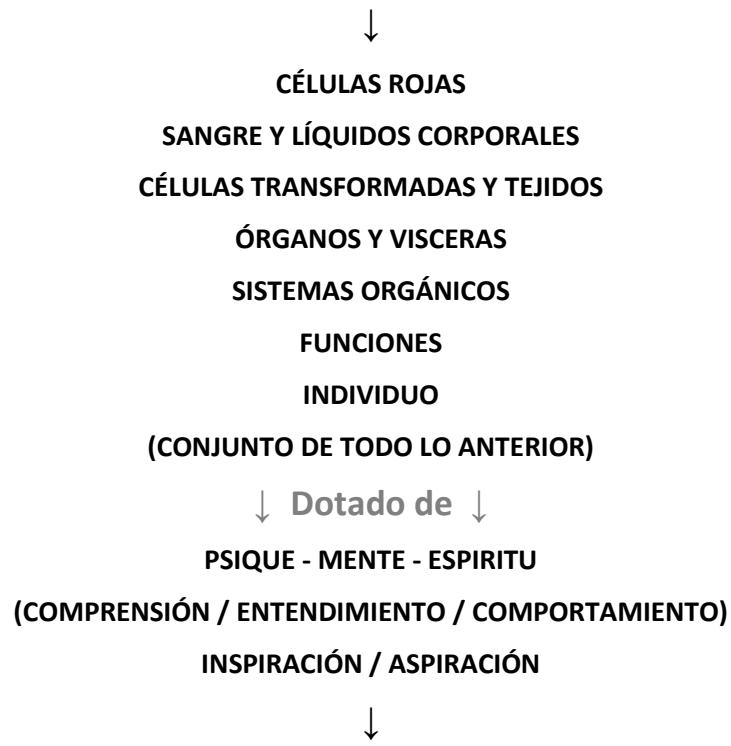
Todas las funciones del organismo: asimilación y digestión, circulación, combustión, locomoción, eliminación, regeneración celular, reproducción y planificación y coordinación, tienen una forma compleja y espontánea de interrelacionarse y desarrollarse pero que de forma general suceden entre la actividad-yang y la pasividad-yin o la tensión-yang y la relajación-yin, o sea, entre estados yang y yin del organismo.

La dinámica entre estos dos estados en el organismo es el resultado del orden en las sucesivas etapas anteriores que van apareciendo, des de la estructura más simple a la más compleja del cuerpo. Y la calidad de todas estas, una vez más, son el resultado de la calidad en la alimentación yin y yang. Las funciones en sí son la expresión de la calidad biológica u orgánica del cuerpo.

Si existe un exceso de Yin o de Yang en alguna de las etapas que acabo de nombrar, es porque ya en su origen, o sea en la alimentación, hay un desorden Yin y Yang. Por lo tanto, observando y regulando Yin y Yang en la alimentación te será muy fácil transformar cualquier exceso de pasividad o actividad en la función de alguno de tus sistemas orgánicos.

Resumiendo; el orden en la creación de las estructuras biológicas u orgánicas en el cuerpo humano es el siguiente:

Todo empieza con una calidad alimentaria yin y yang concreta que se traslada en la calidad de las siguientes estructuras y sus funciones:



Este ciclo se cierra con una mejora en la comprensión y un cambio en el comportamiento. Por tanto, una inspiración o aspiración que conducen a un cambio en la primera fase de este ciclo: la calidad yin y yang de la alimentación que traerá un nuevo cambio en todo el ciclo (células rojas, sangre, tejidos, etcétera) y así el ciclo sigue evolucionando en forma de espiral hasta el Infinito.

b) Naturaleza biofisiológica individual: constitución y condición (Diferencias)

Todas las características anteriores desarrolladas junto a una naturaleza biofisiológica individual (la herencia en forma de hábitos y costumbres) y de forma espontánea junto a la influencia del entorno inmediato de la persona, se manifiestan en la constitución y la condición propias de cada individuo. En este punto hablo de las diferencias existentes en cada persona.

Resumiendo, las características biológicas y fisiológicas individuales, la constitución y la condición, son consecuencia de una vida embriológica (las 3 alimentaciones de la madre durante el embarazo), de las 3 alimentaciones durante la primera etapa de crecimiento (7 u 8 primeros años de vida), de las 3 alimentaciones durante los siguientes años de crecimiento hasta que uno se vuelve independiente de los padres, de las 3 alimentaciones durante los siguientes años de madurez en los cuales tu salud-vitalidad es totalmente responsabilidad tuya y consecuencia de tus propios actos... Y así, la calidad de las 3 alimentaciones que reinan en tu presente siempre está construyendo un presente-futuro determinado y corrigiendo, en un sentido u otro, tu pasado.

La **constitución**, o sea los rasgos físicos, representan el carácter y la tendencia fundamental, heredada de los padres y los ancestros con la unión del óvulo y el esperma, las dos células germinales, la de la madre y la del padre y desarrollados en la fase embrionaria con toda su complejidad y todo esto, repitiendo la evolución biológica terrestre. Podríamos decir que es la herencia genética (ADN). Si quieras analizar la constitución con más detalle, puedes observar los rasgos físicos, la fisiognomía, las particularidades del carácter, la tendencia, el comportamiento y el entendimiento o la comprensión de la persona. Los rasgos físicos, el carácter, la tendencia, el comportamiento y el entendimiento o la comprensión ideal, son: yang interior (persona fuerte, segura, estable, sintética), yin exterior (persona maleable, flexible, suave, adaptable, conquistadora, analítica) y profundidad yang (duradera, resistente...)

La **condición** es el resultado de la influencia de las “3 alimentaciones” que ha seguido la persona durante los últimos 7 años en su constitución de base. Las particularidades de las 3 alimentaciones pasan de generación en generación en forma de hábitos y costumbres, moldeando así, la constitución de la persona y de su linaje. Cada siete años se completa un ciclo de cambio del 100% de las células del cuerpo humano y por lo tanto, en el día de hoy ya no eres la misma persona que hace siete años.

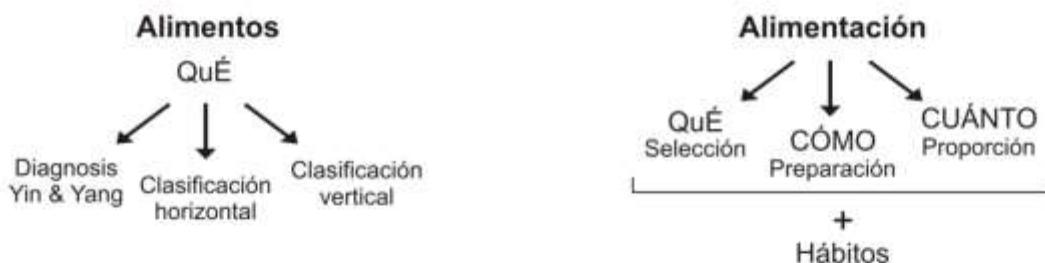
La constitución y la condición se diagnostican con la observación de las clasificaciones yin y yang del siguiente apartado (pág. 45), con el análisis de *Las 7 condiciones para la salud y la felicidad* (pág. 273) y con la observación del *Autodiagnóstico* (pág. 69). La constitución y la condición se transforman continuamente, pero el cambio es mucho más lento a nivel de la constitución. El cambio en la genética, que se expresa en nuestra constitución, se manifiesta con el paso de las generaciones. La condición se modifica rápidamente con las variaciones alimentarias cotidianas y según las influencias del entorno inmediato, o sea con la influencia diaria de las 3 alimentaciones. La condición es aquella parte de la constitución personal que se modifica fácilmente con los cambios regulares.

El ciclo que he descrito al final del apartado “a) *Naturaleza biofisiológica del ser humano*”, provoca un cambio en la condición y éste en la constitución física humana, por lo tanto en la herencia y en la calidad de la célula germinal (ADN). Así es como un cambio de alimentación ejerce un cambio en la herencia, en el *karma familiar*. Así que regulando tu alimentación, estarás regulando tu salud-vitalidad y la de las generaciones pasadas y venideras. Acción-Reacción en horizontal y en vertical.

Esquema - resumen sobre Yin y Yang



1 Alimentos & Alimentación



2 Medio: clima exterior



3 Individuo: clima interior



A la genética humana le sumas la herencia de los padres que se desarrolla a lo largo de tus primeros 20 años de vida y da como resultado una constitución de base. A partir de esta se construye la condición, la salud-vitalidad que es el resultado de la influencia de las 3 alimentaciones a la constitución de base a lo largo de los últimos 7 años de vida.

CLASIFICACIONES DE YIN Y YANG

- Clasificación general de Yin y Yang:

YIN		YANG	YIN		YANG
Fuerza o Tendencia	Expansión Dilatación Centrífuga	Concentración Constricción Centrípeta	Estado	Líquido Gas	Sólido Plasma
Posición	Exterior Periférica	Interior Central	Elemento	Agua Aire	Tierra Fuego
Estructura	Espacio	Tiempo	Nervios	Ortosimpático	Parasimpático
Dirección	Ascendente Vertical	Descendente Horizontal	Astro	Luna	Sol
Luz	Oscuro Tinieblas	Claro Luz	Región	Fría	Cálida
Temperatura	Frío	Caliente	Género	Femenino	Masculino
Humedad	Húmedo	Seco	Estación	Invierno	Verano
Peso	Liviano	Pesado	Ciclo diario	Noche	Día
Función	Difusión Digestión Dispersión Separación Descomposición	Fusión Asimilación Concentración Reunión Organización	Movimiento	Pasivo Lento Suave Tranquilo	Activo Rápido Brusco Virulento
Color	Violeta Índigo Azul	V e r d e Amarillo Naranja Rojo	Sabores	D u l c e Azucarado Picante Ácido	Salado Amargo
Textura	Blanda	Dura	Actitud	Pasiva	Activa
Estructura	Esponjoso Hueca Expandida	Denso Compacta Condensada	Ocupación	Espiritual- Psicológica Intelectual- Mental Individual	Corporal Física Social
Tamaño	Grande Dilatado	Pequeño Concentrado	Mentalidad	Analítica	Sintética
Comportamiento	Emotivo/Intuitivo Reflexivo	Visceral/Instintivo Activo	Carácter	Introvertido	Extrovertido

- **Clasificación Yin y Yang de los alimentos:**

YIN	∞	YANG
Vegetal	Cereal	Animal
Fruto, Flor, Hoja, Tubérculo.	Tallo, Bulbo.	Raíz
Drogas, Medicamentos, Alcohol, Chocolate, Café, Polen, Miel, Azúcar, Edulcorantes, Líquidos, Fruta tropical, Solanáceas, Hierbas aromáticas, Semillas yin, Fruta seca, Fruta yin.	Fruta yang, Verdura yin, Verdura yang, Algas, Raíces, Semillas yang, Legumbres.	Cereales
Fruta y verdura de la huerta.		Fruta y verdura silvestre.
De forma alargada y vertical.		De forma redondeada y horizontal.
Que crece en dirección ascendente, hacia el cielo, en las alturas.	Que crece encima de la tierra.	Que crece en dirección descendente, dentro de la tierra, hacia el centro de la tierra.
De tamaño grande y dilatado.		De tamaño pequeño y concentrado.
De textura esponjosa, ligera y tendencia ascendente.		De textura densa, compacta, pesada y tendencia descendente.
De color violeta, índigo, azul.	De color verde.	De color amarillo, naranja, rojo.
Más ricas en agua.		Menos ricas en agua.
Más rica en potasio.	1Na a 5/7K	Más rica en sodio.
Más rica en vitaminas.		Más rica en minerales.
De sabor azucarado, ácido, picante.	De sabor dulce.	De sabor salado, amargo.
Alimentos que desprenden aromas.		Alimentos que no desprenden aromas.
Alimentos provocadores que contraen o activan temporalmente pero que terminan dilatando y relajando.	Alimentos reguladores. Alimentos que aportan la tendencia de su propia naturaleza yin y yang.	Alimentos provocadores que contraen o activan temporalmente pero que son difíciles de soportar sin compensarlos con un gran yin.
Alimentos que aportan humedad.	Alimentos que mantienen la constante hídrica.	Alimentos que favorecen a secar.
Alimentos que aportan frío.	Alimentos que mantienen la constante térmica.	Alimentos que aportan calor.
Alimentos que diluyen la sangre.	Alimentos que mantienen la constante salina.	Alimentos que aportan concentración mineral.

Alimentos provenientes de climas cálidos yang.	Alimentos provenientes de climas templados.	Alimentos provenientes de climas fríos yin.
Alimentos provenientes de la llanura yang.		Alimentos provenientes de la montaña yin.
Alimentos que crecen espontánea, súbita y rápidamente.		Alimentos que crecen lenta y progresivamente.
Verduras que crecen por encima de la tierra.		Verduras que crecen por debajo de la tierra.
Verduras que por debajo de la tierra crecen horizontalmente.		Verduras que por debajo de la tierra crecen verticalmente.
Verduras que por encima de la tierra crecen verticalmente.		Verduras que por encima de la tierra crecen horizontalmente.
Alimentos que siendo originarios de otro clima no se adaptan naturalmente.		Alimentos que siendo originarios de otro clima si se adaptan naturalmente.
Alimentos que necesitan protección.		Alimentos que crecen en la dificultad ambiental.
Alimentos que conducen a la dispersión del pueblo.		Alimentos que conducen a la unidad en el pueblo.
Marisco, Pescado.	La mayoría de aves domésticas.	Carne, Aves salvajes, Huevos, Embutidos
Animales de granja.		Animales salvajes
Pescado de piscifactoría.		Pescado salvaje.
Pescado blanco.		Pescado azul.
Carne blanda.		Carne seca, ahumada.

- Clasificación Yin y Yang de los hábitos alimentarios:**

YIN	∞	YANG
Comer frutas y verduras crudas.		Comer frutas y verduras cocidas.
Cocer al vapor o hervido.	Cocer en nituke.	Cocer al horno o frito.
Comer alimentos fríos.	Comer alimentos templados.	Comer alimentos calientes.
Comer alimentos que humedecen.	Comer alimentos que mantienen la c.hídrica.	Comer alimentos que secan.
Beber líquido.	Alimentos cremosos.	Comer alimentos sólidos.
Cocinar con electricidad.		Cocinar con fuego.

Cocinar sin sal.	Cocinar con la sal justa.	Cocinar con más sal.
Cocinar sin tiempo.	Cocinar con el tiempo necesario.	Cocinar con más tiempo.
No utilizar la fuerza de la presión.		Utilizar la fuerza de la presión.
Diluir las preparaciones.		Concentrar las preparaciones.
Endulzar, acidificar o pimentar las preparaciones.		Salar o amargar las preparaciones.
Comer más vegetal.	Comer más cereal.	Comer más animal.
Comer más fruta y verdura.		Comer más cereal.
Cocinar con alimentos ricos en química ajena a su naturaleza.		Cocinar con alimentos orgánicos libres de sustancias químicas ajenas a su naturaleza.
Cocinar con alimentos procesados.		Cocinar con alimentos orgánicos, vivos.
Cocinar con sal refinada.		Cocinar con sal marina orgánica sin procesar.
Cocinar con miso y tamari no madurados.		Cocinar con miso y tamari madurados.
Cocinar con aceite de oliva.		Cocinar con aceite de sésamo.
Cocinar con agua embotellada.		Cocinar con agua corriente viva.
Comer demasiado	Comer lo justo	Comer poco
Tragar		Masticar
Hacer dos comidas principales		Repartir las comidas
Beber mucho.	Beber lo necesario.	Beber poco.
Remojar los alimentos.		No remojar los alimentos.

- **Clasificación Yin y Yang del medio natural: los fenómenos naturales.**

YIN	∞	YANG
2h-3h de la madrugada.	Amanecer y atardecer.	Mediodía.
Día frío.	Día templado.	Día caluroso.
Día húmedo.	Entre.	Día seco.

Invierno.	Primavera, otoño.	Verano.
Estación fría.	Estación templada.	Estación calurosa.
Estación húmeda.	Entre.	Estación seca.
Clima frío.	Clima templado.	Clima cálido.
Clima húmedo.	Entre.	Clima seco.
Con viento.	Entre.	Sin viento.
Ciclón o depresión, baja presión atmosférica, al final viento menos pesado cálido y húmedo que asciende (yang).		Anticiclón, alta presión atmosférica, al final viento pesado frío y seco que desciende (yin).
Zona latitudinal polar.	Zona latitudinal templada.	Zona latitudinal intertropical.
Más altitud.	Entre.	Más llanura.

- **Clasificación Yin y Yang del medio humano; la sociedad.**

YIN	∞	YANG
Entorno personal, laboral, familiar estresante, disperso o relajado.	Entorno calmo, relajado o concentrado, pero fuera de los extremos.	Entorno personal, laboral, familiar bloqueado, tenso o concentrado.
Ocupación psicológica o mental.	Ambas.	Ocupación corporal o física.
Ocupación individual o pasiva.	Ambas.	Ocupación social, colectiva o activa.
Modus vivendi reflexivo.	Ambos.	Modus vivendi activo.

- **Clasificación Yin y Yang del organismo y la vida humana:**

YIN	∞ (5/7▼ a 1▲)	YANG
Naturaleza biofisiológica general del ser humano (Semejanzas)		
Sangre expansiva, ácida, corrosiva, pasiva.	Sangre contractiva, concentrada en sales minerales, regeneradora, activa.	Sangre un poco demasiado concentrada para la normalidad.
Células rojas dilatadas, amorfas, sin fuerza a la tutipotencialidad.	Células rojas tutipotenciales.	Células rojas demasiado contraídas.

Células corporales amorfas, dilatadas, pasivas, parcialmente o no funcionales.	Células corporales formes, concentradas, activas, funcionales.	Células corporales con una tendencia excesiva a la constricción.
Tejidos, órganos y vísceras, amorfos, atrofiados, dilatados, pasivos, parcialmente o no funcionales.	Tejidos, órganos y vísceras, formes, concentrados, reactivos, activos, funcionales.	Tejidos, órganos y vísceras con una tendencia excesiva a la concentración.
Sistemas orgánicos desestructurados, en desorden, parcialmente o no funcionales.	Sistemas orgánicos estructurados, ordenados, funcionales.	Sistemas orgánicos con excesiva energía yang, posible bloqueo.
Expresión corporal descoordinada, entorpecida, despistada.	Expresión corporal coordinada, eficaz, concentrada.	Expresión corporal posiblemente rígida, excesivamente tensa y con falta de dinamismo y flexibilidad.

- Clasificación Yin y Yang de la constitución, la condición y el carácter:**

YIN	∞	YANG
Naturaleza biofisiológica individual: Constitución y condición (Diferencias)		
CONSTITUCIÓN / CONDICIÓN		
Alta	160 cm - 169 cm	Baja
Estrecha / Fina	Media	Ancha / Gruesa
Débil	Entre	Robusta / Fuerte
Dilatada	Entre	Contraída / Encogida
+ del peso Macrobiótico	Peso Macrobiótico	- del peso Macrobiótico
Torpe	Ligero / Ágil	Pesada
Frágil	Resistente	Dura
Flácida / Blanda	Entre	Firme
Elástica	Maleable	Rígida
Fatigada / Cansada	Fresca	Energética
Mórbida / Atónita Estática / Inmóvil		Saludable / Tónica Dinámica / Móvil
CONDICIÓN		
Condición fatigada.	Condición normal-vital.	Condición aparentemente nunca cansada.
Falta de hambre, lívido o deseo sexual.	Tener hambre y relaciones sexuales satisfactorias para los dos.	Tener hambre y relaciones sexuales sin límites.
Sueño superficial con sueños, pesadillas, levantándose por la noche a orinar, roncar o hablar y despertarse cansado.	Sueño profundo, como un bebé, sin sueños, durmiendo de una tirada y despertarse con ganas de conquistar el mundo. 5h es suficiente.	Sueño profundo, pero con alguna alteración inconsciente. Dormir muchas horas, acostarse y levantarse tarde.

Falta de memoria.	Buena memoria.	Memoria confusa entre los eventos.
Dispersión entre los pensamientos y las acciones. Por exceso de reflexión.	Rapidez, eficacia y elegancia entre el pensar y el actuar.	Dispersión entre los pensamientos y las acciones. Por exceso de acción.
Mentir o contar historias conscientemente para protegerse a sí mismo o distraer de la verdad.	No mentirse a uno mismo ni a los demás.	Mentir o contar historias inconscientemente para protegerse a sí mismo o distraer de la verdad.
Ser aproximativo por defecto.	Ser exacto.	Ser aproximativo en exceso.
Ser rencoroso.	Amar a todo el mundo	Tener odio.
Huir de las dificultades que nos trae la vida.	Afrontar las dificultades y resolverlas con toda nuestra fuerza.	Afrontar las dificultades sin poder resolverlas aun dedicando toda nuestra fuerza.
Reservarse los descubrimientos y las cosas buenas para uno mismo sin compartirlo con los demás.	Compartir y distribuir lo que nos hace verdaderamente felices en este mundo con todos los demás.	Compartir y distribuir lo que nos hace verdaderamente felices en este mundo con todos los demás eufóricamente.
Orinar más de 3 veces al día.	Orinar entre 2 y 3 veces al día.	Orinar menos de 2 o 3 veces al día.
Heces: no ir de vientre una vez al día, si huele demasiado, es de color muy claro, se deshace, flota y sale a trocitos.	Heces: ir de vientre una vez al día, huele bien, de color marrón medio tono, entera, flota y sale de una pieza.	Heces: no ir de vientre una vez al día, si no huele, es de color muy oscuro, compacta, se hunde y sale de una pieza.
Pies y manos húmedas y fríos.	Pies y manos secas y más bien templadas.	Pies y manos muy secas o muy cálidas.
Transpirar demasiado o muy fácilmente y oliendo mal.	No transpirar salvo gran esfuerzo y que no huele.	No transpirar salvo gran esfuerzo pero cuando lo hago huele mucho.
Ojo Sanpaku	Ojo centrado	Ojo Uesanpaku
Estar por encima del peso macrobiótico.	Tener el peso macrobiótico	Estar por debajo del peso macrobiótico.
Ocupación mental, psicológica, individual, pasiva.	Ambas	Ocupación corporal, física, social, activa.
Húmeda Fría - salada / - minerales	Entremedio	Seca Cálida + salada / + minerales
CARÀCTER		
Interior inseguro, inestable, débil, analítico.		Interior seguro, estable, fuerte, sintético.
Sin autoestima ni autoconfianza.		Con autoestima y autoconfianza.
Exterior maleable, flexible, suave, adaptable, analítico.		Exterior acorazado, rígido, duro, inadaptado, sintético.
Profundidad efímera, frágil.		Profundidad duradera, resistente.
Personalidad superficial de apariencias.	Ambas.	Personalidad profunda de trasfondo.

PREPARACIÓN DE LA COCINA

PUESTA A PUNTO

Es importante que estructures, organices y planifiques el tiempo y el espacio en la cocina para que se mantenga con vida desde el principio. Unificar tus tareas cotidianas, la ocupación y el modus vivendi con la actividad en la cocina y aprender a disfrutar agradablemente de esta unión con la pareja y la familia es lo que te permitirá la continuidad de la macrobiótica en tu vida a largo plazo.

Con el tipo de cocina que muestro en los cursos prácticos, dedicar una hora y media al día te será suficiente para preparar las dos comidas principales y alguna cosa para picar entre horas.

De base, deberías tener un sitio, armario o estantería donde colocar los diferentes cereales y sus derivados, otro para las legumbres y semillas, un sitio para las algas, otro sitio para los frutos secos y deshidratados, un lugar donde tener todos los condimentos macrobióticos, otro donde guardar las hierbas aromáticas y las especias y un lugar fresco donde guardar la verdura y la fruta. Y todo esto, cuanto más al alcance de tus manos esté mejor.

Preparar el espacio donde se forja la salud biofisiológica de toda la familia puedes tomarlo con más o con menos responsabilidad pero lo esencial es que te sientas a gusto en tu cocina. Para esto estaría bien disponer el espacio a tu agrado y abastecerte con material de calidad que te facilite la cocina.

Las ollas de acero inoxidable 18/10 con el fondo grueso, de hierro esmaltado, hierro fundido y de barro están muy bien. Los utensilios de acero inoxidable y de madera son muy prácticos, pero los de plástico en ocasiones también te pueden ir bien.

Cómprate un cepillo para limpiar las verduras y las raíces, un buen cuchillo para cortarlas, una tabla suficientemente grande como para hacerlo cómodamente, una olla ancha de acero inoxidable 18/10 con el fondo grueso para prepararlas, utensilios de madera para remover los alimentos una vez en la olla, aceite de sésamo y sal marina orgánica para condimentar las verduras en su cocción.

Cómprate otra olla de acero inoxidable 18/10 también con el fondo grueso para preparar buenos cereales orgánicos, una espumadera para quitar la espuma que sale en las cocciones de los granos y las legumbres, un temporizador para calcular bien el tiempo de su cocción y una placa difusora por si necesitas reducir el calor del fuego. Y ten siempre un vaso a mano con el que medir las proporciones de cereal y agua.

Cómprate otra olla un poco más estrecha de acero inoxidable 18/10 con el fondo grueso para preparar buenas sopas.

Cómprate una sartén de hierro esmaltado para tostar el sésamo y secar la sal, un mortero estriado (suribachi) y una mano de mortero ancha para hacer el gomasio.

Finalmente cómprate un cazo esmaltado pequeño para preparar el té de tres años y el caldo de miso.

Con todo esto, un poco de calor del fuego y una buena organización para disponer del tiempo que necesitan los alimentos para cocer, podrás fácilmente empezar a cocinar menús macrobióticos deliciosos y sanos.

ABASTECIMIENTO

Cuando tengas la cocina preparada y organizada con buenos utensilios puedes empezar a llenarla de buenos alimentos y para esto, el abastecimiento es el siguiente paso. En el Apéndice: *Alimentos de base de mi cocina macrobiótica* (pág. 279), tienes una lista completa de todos los alimentos que yo utilizo en mi cocina macrobiótica cotidiana. Inspírate en esta lista para abastecer tu cocina con buenos alimentos.

Las hortalizas y las frutas se conservan bien en un rincón fresco de tu cocina o en tu despensa. Lo ideal sería salir a comprarlas una, dos o tres veces por semana.

Para los alimentos secos como los granos, las sémolas, las harinas, los condimentos, las legumbres, las semillas, los frutos secos y deshidratados, las algas u otros, es ideal tener un stock suficientemente grande como para que te duren unos 15 o 30 días como mínimo.

Todos los alimentos y condimentos macrobióticos se conservan perfectamente fuera del refrigerador. Es más, en él, pierden toda su vitalidad cuando han pasado más de 48 horas.

El secreto está en cocinar un poco cada día y en aprender el arte del reciclaje en la cocina, o sea, aprender a transformar las sobras de la comida anterior en otra preparación totalmente nueva.

Encontrarás todos los alimentos que utilizo en mis clases de cocina en las tiendas de productos naturales, en el mercado semanal y en las tiendas de pueblo donde venden productos a granel.

Es importante que te aprovisiones de alimentos buenos, sanos y de primerísima calidad... y para esto, tienes que aprender a seleccionarlos bien. En el siguiente punto te doy algunas indicaciones básicas para que empieces.

SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

En mi cocina macrobiótica de base utilizo, en su mayoría, alimentos de nuestro país y clima, de la estación, regionales (300 km a la redonda), frescos, de calidad orgánica, cultivados sin productos químicos y con métodos tradicionales (pequeño y mediano cultivador) respetuosos con la naturaleza del alimento y del entorno ambiental. Ver Grandes incógnitas de la cocina macrobiótica: *Fases de selección de los alimentos estrictamente macrobióticos* (pág. 181).

Para abastecer la cocina con éxito es necesario seleccionar los alimentos adecuadamente. Por esta razón, además de los requisitos anteriores, el principio básico que utilizo para seleccionar los alimentos de mi cocina es la mirada ambivalente yin y yang. En la base del menú siempre se encuentra el alimento predilecto de nuestra especie, el cereal. A partir de este alimento como pilar de la salud-vitalidad, desarrollamos una gastronomía maravillosa, sana y deliciosa escogiendo los alimentos que mejor se predispongan a eso.

En la lista que he mencionado en el apartado anterior hay una gran variedad de alimentos pero entre ellos, faltan los que están más cerca del extremo yin y del extremo yang de la *Clasificación horizontal yin y yang de los alimentos*.

Según voy seleccionando alimentos de grupos alimentarios cada vez más yin, también voy seleccionando los que en su *Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos* son menos yin y más yang. Y viceversa, según voy seleccionando alimentos de grupos alimentarios cada vez más yang, también voy seleccionando los que en su *Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos* son menos yang y más yin.

Al hacer la cocina macrobiótica en casa, deberás *despertar el juicio* para comprender cuál es la selección de los alimentos macrobióticos que más te conviene. Pero al principio, si tienes dudas, insípirate de la lista que te ofrezco en el apéndice. Con el tiempo y con tu propia experiencia, irás afinando cada vez más en la selección de los alimentos cotidianos de tu alimentación.

Absolutamente todos los alimentos que nos ofrece la naturaleza son macrobióticos, pero cada familia deberá hacer su propia selección en base al *juicio supremo* y con la mirada ambivalente yin y yang presente. Al mismo tiempo, deberás ser flexible para ir modificando dicha lista a favor de tu salud-vitalidad y de la higiene familiar a través del tiempo.

Cuando hablo de *despertar el juicio* o de utilizar el *juicio supremo*, me refiero a decidir las cuestiones alimentarias no únicamente a través de una visión mecánica, sensorial, emocional, intelectual, social o ideológica; sino a través de una visión cada vez más de conjunto que contemple a todas estas perspectivas humanas de la conciencia. En el Apéndice puedes leer más sobre este tema en *Las 7 etapas de desarrollo del Juicio* (pág. 282, 285).

Cuando tengas la cocina bien ordenada, equipada con utensilios adecuados y abastecida con buenos alimentos, el siguiente paso es aprender a cocinar y para esto, antes hay que repasar algunas cuestiones teórico-prácticas.

PREPARACIÓN DEL MENÚ

René Lévy decía: *Con cada comida macrobiótica alargas un día de tu vida.*

Yin y Yang son dos polos, dos fuerzas y dos energías que producen todo lo que existe en el mundo que habitamos. El calor, el movimiento, la luz, las partículas, los elementos, los átomos, los planetas, las estrellas, las galaxias, un girasol, una zanahoria, un grano de arroz, un insecto, una jirafa, el ser humano, absolutamente todo lo que se puede ver, oler, saborear, oír, sentir e imaginar, está constituido por estas dos fuerzas.

Las características físicas, químicas, bioquímicas y bioecológicas de los alimentos aparecen como resultado de estas dos fuerzas interactuando con el medio donde crecen. Así, el color naranja de la zanahoria es un indicador físico de sus cualidades yang-centrípetas. El sabor picante del rabanito es un indicador químico de sus cualidades yin-centrífugas. El tropismo seco del mijo es un indicador bioquímico de sus cualidades yang-centrípetas. El crecimiento súbito de los espárragos es un indicador bioecológico de sus cualidades yin-centrífugas.

Yin y Yang son dos palabras que se utilizan para aunar el conjunto de *cualidades magnéticas, energéticas, físicas, químicas, bioquímicas y bioecológicas* que tienen los alimentos. En todos existe una fusión de varias cualidades yin y varias cualidades yang donde siempre predominan unas sobre las otras en relación a un punto de referencia. Cuando las cualidades yin-centrífugas predominan sobre las yang-centrípetas, respeto al punto de referencia, se dice que este alimento es yin y viceversa. Por lo tanto, cuando se dice que un alimento es yin significa que tiene una o varias características magnéticas, energéticas, físicas, químicas, bioquímicas o bioecológicas yin que predominan sobre las demás características de este alimento respecto al punto de referencia. En la alimentación macrobiótica humana el punto o alimento de referencia es el cereal integral en grano entero.

En la preparación del menú se tienen en cuenta los siguientes 3 aspectos:

- 1. Yin y Yang en los alimentos y en la alimentación:** Yin y Yang en el menú: debe haber una selección (QUÉ), una preparación (CÓMO) y una proporción (CUÁNTO) lógicas en la elaboración del menú. El cereal, la verdura y la sopa son las tres partes principales del menú de base sobre las cuales hay que decidir el QUÉ, el CÓMO y el CUÁNTO en cada una de ellas.
- 2. Yin y Yang en el medio donde vive el ser humano:** Influencia del clima exterior: se tienen en cuenta el medio natural y el medio humano en el que vives siempre que haya que modificar la alimentación. Es la adaptación al medio.
- 3. Yin y Yang en el cuerpo humano:** Influencia del clima interior: tener en cuenta el estado de salud-vitalidad personal a la hora de preparar la comida. Hay que adaptar la alimentación a la necesidad básica del organismo, a la constitución y la condición biofisiológicas. Por ejemplo, si es verano pero el cuerpo tiene el frío instalado en su interior, no se pueden comer alimentos que enfríen todavía más como sería normal en esta estación del año.

Cada día antes de empezar la cocina hay que ponerse las *gafas de Yin-Yang* y acostumbrarse a mirar las características del día, la estación y el clima y procurar cocinar un plato sencillo, sabroso y bien equilibrado teniendo en cuenta la salud-vitalidad del momento en que te encuentras.

ALQUIMIA EN LA COCINA

La cocina ofrece la posibilidad de transformar los alimentos a tu voluntad. Se pueden **yinizar** (aumentar la calidad expansiva y disminuir la contractiva) o **yanguizar** (aumentar la calidad contractiva y disminuir la expansiva) los alimentos y las preparaciones aprendiendo a jugar con los elementos de alquimia.

Existen hábitos muy importantes como la proporción entre alimentos del plato, la frecuencia de ingesta de ciertos alimentos, la masticación, etcétera, que tienen una fuerte influencia sobre la cualidad yin y yang de las comidas.

Uno de los objetivos de la alquimia culinaria es transformar los alimentos para que sean mejor masticados, bien digeridos, fácilmente asimilados y finalmente, transformados en el organismo. La cocina también sirve para acercar las cualidades yin y yang de los alimentos a las cualidades yin y yang de tu naturaleza humana.

Los principales elementos de alquimia que puedes utilizar en la cocina son los siguientes:

- **Fuego:** la intensidad del fuego en cada momento de la cocción.
- **Sal:** la cantidad de sal y el momento de inserción.
- **Tiempo:** cocciones más cortas o más prolongadas.
- **Presión:** utilización de la presión con los alimentos adecuados.
- **Dilución y concentración** en las preparaciones.

El **fuego** concentra los alimentos. Cualquier verdura que se exponga al calor del fuego o del sol evacuará el agua (yin), los aromas (yin) y los elementos ácidos (yin) que contiene. En general la influencia directa del fuego (yang) evaca los componentes yin del alimento. El ejemplo más evidente de esta transformación es la yanguización de la cebolla o el puerro que se muestra en los cursos de cocina y que en realidad, se puede hacer con cualquier otra verdura. Es importante saber identificar el momento en que hay que aumentar o disminuir la intensidad del fuego según nuestro objetivo en la preparación. En ocasiones se necesita un fuego fuerte y en otras un fuego muy suave, en todo caso, nunca hay que maltratar a los alimentos.

La **sal** marina gris sin refinar o sal marina orgánica es un condimento indispensable en la cocina macrobiótica. Actúa como reconstituyente mineral al mismo tiempo que colabora en la creación de una buena calidad de sangre y de los líquidos corporales. La cantidad de sal que se utiliza habitualmente es homeopática pero también se puede aumentar o disminuir la concentración salina de las preparaciones según la necesidad. El resultado final variará según el momento en que se introduzca la sal. Para saber la cantidad óptima de sal que acepta una preparación tienes que aprender a añadir la cantidad de sal justa para potenciar el sabor de los alimentos pero que jamás de como resultado un sabor salado.

El **tiempo** siempre es un factor de yanguización. En una cocción sin agua el tiempo favorecerá a la concentración. Pero el extremo yang se vuelve yin (nituke-yang → caramelizado-yin). Y en una cocción con agua o vapor el tiempo primero favorecerá a la cocción-yanguización (la verdura será más yang que cruda, escaldada o al diente), pero si alargamos la cocción, empieza la dilatación-yinización de la verdura. Y el extremo yin se vuelve yang si no hay exceso de agua (ebullición-yin → decocción-yang). Las cocciones tienen un proceso o comportamiento que se puede observar a través del tiempo. Comparación en horizontal (dentro de la misma cocción) y en vertical (entre las distintas cocciones).

La **presión** es una fuerza que yanguiza. Una cocción a presión concentrará más el resultado final que una cocción sin presión. Pero como el tiempo también influye, la cocción a alta presión, que suele hacerse en menos tiempo, es más yin que la cocción a presión tradicional, que se hace con más tiempo. Una de las formas de aplicar la presión a los alimentos es a través de la olla a presión. Otra forma es a través del peso. Pero toda forma de presión transforma el alimento yanguizándolo. Y como en el caso anterior, el exceso de presión-yang puede conducir a un resultado más yin.

La **dilución** es igual a yinización y la **concentración** es igual a yanguización. Por un lado se puede diluir y concentrar teniendo en cuenta la constante líquido-sólido y por el otro, teniendo en cuenta la concentración en sustancia nutritiva y/o sales minerales. Además, se puede yinizar o yanguizar un alimento a través de la cocción. Se diluye un arroz añadiéndole agua y haciendo con él una crema. Se concentra una sopa añadiéndole tamari, sal o miso. Si quieres conseguir un arroz integral con efecto más constrictor-yang en relación a la preparación tradicional (1 vol. de arroz x 2 vol. de agua + sal y 45 minutos de cocción a presión), puedes jugar con la proporción de agua en la cocción, así:

+ Seco + Concentrado (- agua en la cocción) = + yang → (P. ejemplo: 1 vol. de arroz x 1,5 vol. de agua)

+ Húmedo + Diluido (+ agua en la cocción) = + yin → (P. ejemplo: 1 vol. de arroz x 3 vol. de agua)

OPUESTOS COMPLEMENTARIOS

A través de los contrastes de temperatura, humedad, concentración, sabor, textura, color, tamaño, forma, tipo de cocción, etcétera, se puede añadir un plus de originalidad en el menú.

Servir un elemento caliente junto con uno frío o un elemento blando con otro crujiente aportará un valor extra en el aspecto sensorial. Al mismo tiempo, uno de los secretos de la cocina macrobiótica permanece en la elección consciente de estos pequeños detalles. Pero no es una decisión del juicio sensorial sin más, sino que va acompañada de una cierta justicia que tiene en cuenta el conjunto del plato en relación con el clima interior y el clima exterior.

En la preparación de un menú macrobiótico no existen grandes diferencias entre estaciones, edades o modus vivendi, pero si existe una cierta adaptación a las características sutilmente cambiantes del clima interior y el clima exterior.

Así, en un día muy caluroso y seco de verano, condiciones ambientales yang, puedes introducir una preparación más refrescante-hidratante-yin en el menú de base. En un día húmedo y frío de invierno, condiciones ambientales yin, puedes introducir una preparación que aporte calor-yang y que no aporte exceso de humedad-yin en el menú de base.

Una persona que se sienta cansada, condición personal yin, tiene que evitar los alimentos, las preparaciones y las proporciones demasiado yin e introducir cualidades ligeramente más yang en el menú de base.

En realidad, cada situación, con las características ambientales, constitucionales personales y las de los alimentos de que se dispone para elaborar el menú, tiene sus opuestos complementarios. Descubrir cuál es el opuesto complementario en cada situación es un gran estudio que en la antigüedad sólo practicaban los cocineros de los monasterios zen de Japón.

La cocina que hacían la denominaban *shiojin riori*, la cocina que mejora el juicio. Era una cocina que cumplía con las necesidades básicas del pueblo en cuanto a sabor, textura, color, olor, etcétera y que además, mejoraba el juicio de quienes la comían.

Para seguir jugando de forma acertada con la sutileza de estos detalles se necesita tener una cierta práctica y experiencia como cocinero. Esto implica cocinar cada día, pero no te preocunes, utilizando los alimentos, las preparaciones y las proporciones de base de esta alimentación no te alejarás nunca de una cocina sencilla y saludable. Así que tómate este aprendizaje como un juego que seguro se volverá cada vez más eficaz y acertado según lo vayas poniendo en práctica.

Los opuestos complementarios más frecuentes son los siguientes:

YIN	YANG	YIN	YANG	YIN	YANG
Más frío	Más caliente	Más esponjoso	Más crujiente	Crudo	Cocido
Más húmedo	Más seco	Más violáceo	Más rojizo	Más frágil	Más resistente
Más líquido	Más sólido	Más grande	Más pequeño	Mundo vegetal	Mundo animal
Azucarado Ácido Picante	Dulce Amargo Salado	Más estilizado	Más robusto	Más verdura	Más cereal
		Más blando	Más compacto		

ORDEN EN LA PREPARACIÓN

Paso 1 → Identificar Yin y Yang

Identificar Yin y Yang en el clima exterior y el clima interior te servirá para cocinar según las particularidades de cada día. Luego, en la realidad, hay que modificar la cocina siguiendo tu intuición y según las características del clima interior y el clima exterior vayan afectando a tu nivel de salud-vitalidad.

a) Yin - Yang en el clima exterior (Fuera de ti o tu entorno)

MEDIO NATURAL:	YIN	ENTRE ☠	YANG
• Día:	Frío	Templado	Caluroso
	Húmedo	Medio	Seco
	Madrugada	Mañana	Mediodía
		Tarde	
• Estación:	Fría	Templada	Calurosa
	Húmeda	Media	Seca
	Invierno	Primavera	Verano
		Otoño	
• Clima:	Frío	Templado	Cálido
	Húmedo	Medio	Seco
• Particularidades:			

MEDIO HUMANO:	YIN	ENTRE ☠	YANG
• Entorno personal	Estresante	Entre	Bloqueado
laboral	Disperso	los	Tenso
familiar:	Relajado	extremos	Concentrado
• Ocupación:	Psicológica / Mental	Entre los	Corporal / Física
	Individual / Pasiva	extremos	Social / Activa
• Modus vivendi:	Reflexivo / Pasivo		Activo
• Particularidades:			

b) Yin - Yang en el clima interior (Tu mismo/a y tu interior)

<u>CONSTITUCIÓN:</u>	YIN	YANG
	Alta	160cm - 169cm
	Estrecha	Ancha
	Fina	Robusta
	Dilatada	Contraída
	Ligera	Pesada
	Frágil	Resistente
	Flácida	Firme
	Rígida	Flexible
	Débil	Fuerte
	Fatigada	Energética
	Mórbida	Saludable

<u>CONDICIÓN:</u>	YIN	YANG
Condición:	Fatigada.	Vital - Nunca cansado.
Hambre:	Falta de hambre o lívido.	Tener hambre y lívido.
Sueño:	Sueño alterado.	Sueño profundo.
Memoria:	Falta de memoria.	Buena memoria.
Lucidez:	Lentitud de realización.	Rapidez de realización.
Sinceridad:	Mentir.	No mentir.
Concreción:	Ser aproximativo.	Ser exacto.
	Guardar odio, vengativo.	Amar a todos, perdonar.
	Huir de las dificultades.	Afrontar las dificultades.
	Reservarse las cosas buenas.	Compartir las cosas buenas.
Orinas:	Más de 3 veces al día.	2 o 3 veces al día.
Heces:	No ir de vientre cada día.	Ir una vez al día.
Pies y manos:	Húmedos y fríos.	Secos y cálidos.
Transpiración:	Demasiado y fácilmente.	Poco y ocasionalmente.
Ojo:	Sanpaku.	Centrado.
Peso macrobiótico:	Exceso de agua, exceso de peso.	Peso macrobiótico.
Ocupación:	Mental, psicológica, individual, pasiva.	Corporal, física, social, activa.
Otros:	Húmeda / Fría.	Seca / Cálida.

CARÁCTER / Personalidad:	YIN	YANG
Interior:	Inseguro, inestable, débil, analítico. Sin autoestima ni confianza.	Seguro, estable, fuerte, sintético. Con autoestima y confianza.
Exterior:	Maleable, flexible, suave. Adaptable, analítico.	Acorazado, rígido, duro. Inadaptado, sintético.
Profundidad:	Efímera, frágil.	Duradera, resistente.
Personalidad:	Superficial de apariencias.	Profunda de trasfondo.

c) Yin - Yang en el Menú:

Se pueden contemplar “3 niveles de profundidad” a la hora de identificar Yin y Yang en el menú:

- En el **1^{er} nivel de profundidad**, o lo que es lo mismo, a simple vista y fácilmente se puede ver que en el menú hay 3 partes principales. Según si predomina más una u otra parte, el menú será más yang o más yin.
 - **Cereal**: El cereal es la parte yang del menú.
 - **Verdura**: La verdura es la parte yin del menú.
 - **Sopa**: La sopa será más o menos yin dependiendo de la preparación.

El menú será tanto más yang-calor (yang vegetal) cuanto más cereal en proporción con la verdura-fría haya. También cuanto más sólido más seco-yang será y cuanto más líquido más húmedo-yin será.

- En el **2º nivel de profundidad**, se decide el QUÉ (selección), el CÓMO (preparación) y el CUÁNTO (proporción). Más yin o más yang cuantitativamente y cualitativamente en el cereal, en la verdura y en la sopa.
- Y en el **3^{er} nivel de profundidad**, encontramos los aspectos prácticos más sutiles del *Arte del Arreglo Alimentario* que por supuesto, también ejercen una fuerza más yang o más yin en el resultado final del menú.

Paso 2 → Crear y regular el menú

Después de identificar Yin y Yang en el clima exterior y en el clima interior, a continuación, tienes que decidir Yin y Yang en el menú, o sea QUÉ, CÓMO y CUÁNTO en el Cereal, la Verdura y la Sopa según las particularidades de los dos anteriores.

CREAR: El menú macrobiótico de base tiene 3 partes:

- Cereal
- Verdura + Acompañante y Postre (opcionales)
- Sopa

REGULAR: En cada parte se deciden 3 cosas:

- ¿Qué? - Selección.
- ¿Cómo? - Preparación.
- ¿Cuánto? - Proporción.

Seleccionar bien *qué* cereal, *qué* verdura y *qué* sopa prepararás para el menú es igual de importante que decidir bien el *cómo* los prepararás. Las proporciones respectivas de cereal, verdura y sopa en el menú las decide cada persona en el momento de servirse. Esta proporción muestra claramente la cualidad centrípeta y/o centrífuga del conjunto de la comida. Así, en general, más cereal en relación a la verdura y a la sopa constituirá un menú más yang y viceversa. Más cereal en relación a la verdura te aportará más calor-yang y al revés más frescor-yin. Más cereal y verdura (sólidos) en relación con la sopa y las bebidas (líquidos) constituye un menú más seco-yang. Y más sopa y bebidas respecto al cereal y a las verduras constituye un menú más hidratante-yin.

➤ Resumiendo:

- **La selección (QUÉ) puede ser más yin o más yang:** los apartados de “Diagnóstico Yin y Yang de los alimentos”, “Clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos” y “Clasificación vertical Yin y Yang de los alimentos”, te ayudarán a comprender Yin y Yang en los alimentos y a seleccionar los más adecuados a cada momento.
- **La preparación (CÓMO) puede ser más yin o más yang:** los apartados de “Alquimia en la cocina”, “Opuestos complementarios” y en el Apéndice: el “Gráfico del tipo-tiempo de cocción” (pág. 290) te ayudarán a escoger las preparaciones más acertadas para los alimentos en cada momento.
- **La proporción (CUÁNTO) también puede ser más yin o más yang:** la tabla de la página siguiente te ayudará a comprender Yin y Yang en las proporciones alimentarias del menú.

Un menú macrobiótico de base está formado por tres partes: el cereal = C, la verdura = V y la sopa = S.

La parte del cereal consta de una receta, más sencilla o más elaborada, a partir de cualquiera de los alimentos de la lista de la derecha.

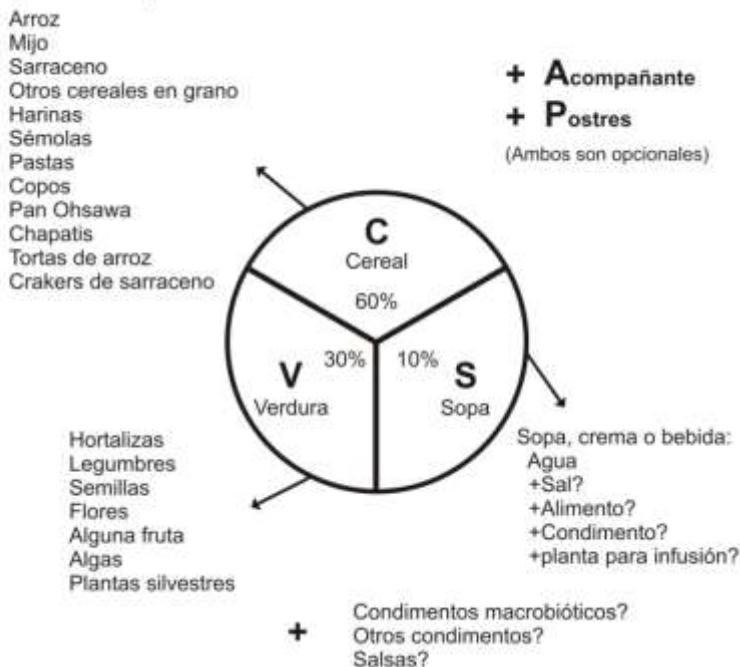
La parte de la verdura consta de una receta, más sencilla o más elaborada, a partir de cualquiera de los alimentos de la lista de la derecha.

La parte de la sopa consta de una receta, más sencilla o más elaborada, a partir de cualquiera de los alimentos de la lista de la derecha.

El menú macrobiótico de base está formado por una sopa, un plato combinado y un postre. El plato combinado contiene el cereal, la verdura y un acompañante opcional. El postre también es opcional.

El menú macrobiótico se crea en el siguiente orden de preferencia: si quieres comer poco o sencillo, preparas solo cereal. Si quieres añadir algo más, introduces la verdura y luego la sopa. Y si quieres enriquecer aún más el menú, completas con un acompañante y un postre.

Esquema del menú macrobiótico de base



➤ En la tabla siguiente se indican cinco posibles proporciones alimentarias para el menú macrobiótico vegetariano de base:

Nº	CEREAL	VERDURA	SOPA	BEBIDA
7	100%	-	-	Lo menos posible
6	90%	10%	-	
5	80%	20%	-	
4	70%	20%	10%	
3	60%	30%	10%	

De la tabla anterior, el apartado del "cereal" incluye todos los granos orgánicos enteros y sus derivados más naturales. El apartado de la "verdura" incluye todo lo que viene de la huerta como verduras, legumbres, semillas, frutas, también las algas, etc. El apartado de la "sopa" incluye toda preparación dentro del menú que sea más bien líquida o caldosa. Y el apartado de la "bebida" incluye todos los demás líquidos que se ingieren durante la comida y/o a lo largo del día.

Los números 3 y 4 siguen unas proporciones alimentarias adecuadas para la mayoría de personas, edades y modus vivendi. Luego, según predomine un porcentaje de cereal cada vez más elevado en tus comidas principales, sentirás que sucede algo especial en tu salud-vitalidad. No existe ninguna explicación que justifique dicha sensación. Sencillamente, al probarlo lo comprenderás. A partir de esta base iniciática te recomiendo que juegues con más y con menos proporción de cereal en el menú para que experimentes lo que sucede en cada caso.

El *CEREAL* es la preparación yang del menú. La *VERDURA* es la preparación yin. La *SOPA*, como líquido, será más o menos yin dependiendo del contenido. Y según de qué *BEBIDA* se trate, puede ser también más o menos yin como líquido. Si añades alimentos de origen animal en el menú, tienes que disminuir la proporción de cereal y aumentar la de verduras. Ver Apéndice: *Las 10 formas de alimentarse adecuadamente según Ohsawa* (pág. 291).

Cada uno de los espacios del esquema del menú macrobiótico de base se llenará con las proporciones alimentarias que se hayan elegido de la tabla anterior.

Paso 3 → ¡Manos a la obra, a cocinar!

Nunca cocines con prisas. Si lo haces, estarás renunciando a la posibilidad de prestar atención a lo que haces. Procura que cuando vayas a preparar un menú macrobiótico tengas tiempo de sobra por delante. Aunque hagas otras cosas mientras cocines, hazlo sin ninguna prisa.

Una vez hayas decidido el menú, es el momento de empezar con las preparaciones. Es importante que te diviertas. En todo caso, si quieres liberarte del mundo artificial y químico que domina la gastronomía de casi todos los países civilizados, tendrás que dedicar un rato cada día a hacer lo siguiente:

1- Prepara el cereal para cocer:

Calcula el tiempo de cocción del cereal para que esté listo unos 10 minutos antes de servir la comida. Prepara la olla con la proporción de agua necesaria en el fuego y ten el volumen de cereal listo para verterlo cuando sea el momento.

2- Prepara la sopa:

Hay algunas sopas que estarán listas en 5 ó 10 minutos. Otras tomarán un poco más de tiempo pero en su mayoría son preparaciones que siguen su curso a fuego lento. Sólo tendrás que ir mirando que la preparación fluya correctamente mientras avanzas con el resto de apartados de la cocina.

3- Prepara la verdura:

Escoge el corte de las verduras y empieza la cocción.

Si empiezas con la parte del menú que tarda más tiempo y paralelamente vas avanzando con el resto de preparaciones, te darás cuenta que la cocina puede fluir a muy buen ritmo y que en poco rato tendrás listo un menú delicioso.

Curiosamente, el cocinero moderno suele ser muy activo: hace, corta, envuelve, mezcla, colorea, remueve, hace... y hace... y no para de hacer cosas con las preparaciones... Explico esto porque con la cocina macrobiótica es todo lo contrario, se hacen las acciones imprescindibles para que cada preparación: el cereal, la verdura y la sopa, esté en el fuego con su intensidad necesaria y así, puedas liberarte de tener que estar todo el rato vigilando o haciendo cosas inútiles. A esto lo llamo el arte de *saber hacer lo más con lo menos*.

Esta manera de hacer es muy práctica porque mientras el fuego hace lo más importante, tú puedes seguir con otras tareas.

Ejercicio práctico:

Crea y regula un menú para ti en el día de hoy teniendo en cuenta toda la información que tienes en el apartado de *Orden en la preparación*:

FICHA PARA LA COCINA

PASO 1 - IDENTIFICAR YIN Y YANG

"De dónde venimos y a dónde vamos..."

Clima exterior:

<u>Medio Natural</u>	<u>YIN</u>		<u>YANG</u>
Dia:	Frío	-	Templado
	Húmedo	-	Medio
	Madrugada	-	Mañana
Estación:	Fría	-	Templada
	Húmeda	-	Media
	Invierno	-	Primavera Otoño
Clima:	Frio	-	Templado
	Húmedo	-	Medio

Particularidades:

<u>Medio Humano</u>	<u>YIN</u>		<u>YANG</u>
Entorno: Personal:	Estresante		
	Disperso	-	Entre los extremos.
	Relajado		
Ocupación:	Psicológica / Mental		Corporal / Física
	Individual / Pasiva	-	Social / Colectiva / Activa
Modus vivendi:	Reflexivo Pasivo	-	Ambos
			-
			Activo

Particularidades:

Clima interior:

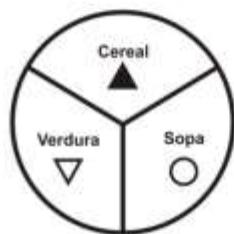
<u>Constitución:</u>	<u>Física:</u>	<u>YIN - YANG</u>	<u>YIN - YANG</u>	<u>YIN - YANG</u>
		Alta - Baja	Ligera - Pesada	Débil - Fuerte
		Estrecha - Ancha	Frágil - Resistente	Fatigada - Energética
		Fina - Robusta	Flácida - Firme	Mórbida - Saludable
		Dilatada - Contraída	Rígida - Flexible	
<u>Carácter:</u>	<u>Interior:</u>	<u>Exterior:</u>	<u>Profundidad:</u>	<u>Personalidad:</u>
<u>YIN</u>	Inseguro / Inestable Débil / Analítico	Maleable / Flexible Suave / Adaptable Analítico	Efímera / Frágil	Superficial de apariencias.
<u>YANG</u>	Seguro / Estable Fuerte / Sintético	Acorazado / Rígido Duro / Inadaptado Sintético	Duradera / Resistente	Profunda de trasfondo.

YINENTREYANGCondición:

Condición:	Fatigada	Normal - Vital	Aparentemente nunca cansada
Hambre:	Falta de hambre o lívido	Tener hambre y lívido normal	Tener hambre y lívido sin límites
Sueño:	Sueño alterado	Sueño profundo	Dormir mucho, levantarse y acostarse tarde
Memoria:	Falta de memoria	Buena memoria	Memoria confusa entre eventos
Lucidez:	Lentitud por exceso de reflexión	Rapidez y elegancia	Lentitud por exceso de acción
Sinceridad:	Mentir conscientemente	Nunca mentir	Mentir inconscientemente
Concreción:	Ser aproximativo en carencia	Ser exacto	Ser aproximativo en exceso
	Guardar odio, vengativo	Rapidez y elegancia	Guardar odio, no perdonar
	Huir de las dificultades	Afrontar las dificultades	Afrontar superficialmente dificultades
	Reservarse las cosas buenas	Compartir las cosas buenas	Compartir en exceso
Orinas:	Más de 3 al día	Entre 2 y 3 al día	Menos de 2 al día
Heces:	Claras, blandas o líquidas	Tono medio, enteras, flotan	Oscuras, compactas, pesadas
Pies y manos:	Húmedos y fríos	Secos y templados	Secos y demasiado calor
Transpiración:	Demasiado, huele mal	No salvo esfuerzo, no huele	No salvo esfuerzo, huele muy mal
Ojo:	Ojo sanpaku	Ojo centrado	Ojo Uesanpaku
Peso:	Mas del peso macrobiótico	Peso macrobiótico	Menos del peso macrobiótico
Ocupación:	Mental, psicológica, individual, pasiva	Ambas	Corporal, física, social, activa
Condición:	Húmeda, fría, - minerales	Entre medio	Seca, cálida, + minerales

Particularidades:**PASO 2 - CREAR Y REGULAR EL MENU: DECIDIR**

Cereal: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuánto?



Verdura: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuánto?

Sopa: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuánto?

Más cereal y verdura respecto a los líquidos significa más sólidos y favorece a secar el cuerpo. Más líquidos respecto al cereal y la verdura favorece a humedecer el cuerpo. Más cereal respecto a la verdura favorece a dar calor al cuerpo y viceversa, más verdura respecto al cereal favorece a refrescar el cuerpo.

PASO 3 - MANOS A LA OBRA, A COCINAR

Preparar el cereal - Preparar la sopa - Preparar la verdura - Si hay tiempo preparar un acompañante para el plato y los postres.

PASO 4 - COMER / MASTICAR / BUENOS HÁBITOS / AUTO DIAGNÓSTICO

OBSERVACIONES:

BUENOS HÁBITOS

- ✓ Cocina con cereales orgánicos*¹.
- ✓ Abastécete de sal marina gris sin refinar, orgánica (ligeramente húmeda). Miso y tamari de calidad macrobiótica. Prepara el gomasio cada semana según las indicaciones de los cursos de cocina. Cocina los vegetales con aceite de sésamo y/o colza de primera presión en frío.
- ✓ Cocina con verduras frescas, de la estación, cultivadas naturalmente, locales y seleccionadas según el juicio macrobiótico yin y yang.
- ✓ Aprende a utilizar legumbres y algas en la dieta semanal. Selecciona las que han sido cultivadas naturalmente, legumbres locales (las algas normalmente serán deshidratadas) y ten en cuenta el juicio macrobiótico yin y yang a la hora de escoger las más adecuadas.
- ✓ Consigue una buena calidad de agua corriente viva. Si no la tienes en el grifo de casa, búscalas en una fuente cerca de dónde vivas.
- ✓ Prepara la comida según los principios de la macrobiótica.

- ✓ Lee *El Zen Macrobiótico* de Georges Ohsawa; en este libro está toda la información necesaria para auto-guiarte en el camino de la Macrobiótica.

*

- ✓ No ingieras alimentos ni líquidos tratados con productos químicos. Estos quiebran el Orden Universal.
- ✓ Utiliza buen material de cocina: ollas de barro, esmaltadas o de acero inoxidable 18/10 y utensilios de madera o de acero inoxidable preferiblemente.
- ✓ Escoge progresivamente una alimentación completamente vegetal, pues el ser humano está comprendiendo que el mundo animal no forma parte de su alimentación principal.
- ✓ Utiliza métodos de conservación natural como la *Cocción Angélica* aportada a la macrobiótica por René Lévy. Desecha el frigorífico, el congelador y el horno microondas.
- ✓ Cuando te excedes en cantidad anulas la calidad. La buena cantidad es aquella en la que masticando muy bien y comiendo todo lo que te has servido en el plato, te quedas con un poco de hambre.
- ✓ La calidad de la alimentación reside en **a)** la selección inicial de los alimentos (QUÉ), el arte culinario (CÓMO) y las proporciones alimentarias en el menú (CUÁNTO). Todo esto, observando Yin y Yang, constituye el 50% de los efectos sobre tu salud-vitalidad. El otro 50% depende de **b)** la masticación.
- ✓ Haz como los pájaros que comiendo pequeñas cositas durante todo el día están alegres y en plena forma y lo demuestran con sus cantos a la naturaleza.
- ✓ Mastica cada bocado por lo menos 50 veces. Si quieres asimilar el principio de la Macrobiótica tan rápidamente como te sea posible, mastica entre 100 y 150 veces cada bocado.
- ✓ Reduce los líquidos a lo indispensable. Gracias a la masticación y a las preparaciones macrobióticas lograrás reducir la sensación de sed y al reducir los líquidos, tu organismo recobrará su vitalidad.

*¹ *Alimentos orgánicos*: son aquellos alimentos que tienen vida y lo manifiestan con señales evidentes como por ejemplo los cereales que al someterse a los efectos de la humedad y la luz, germinan. Todos aquellos alimentos que al comprar en la tienda veas que vienen directamente de la tierra y que no han sido manipulados más allá que por razones de limpieza y embalaje, son orgánicos. Si al ser manipulados en la fábrica les han añadido cualquier sustancia química ajena a su propia composición original o les han extraído parte de su esencia refinándolos, indicará que estos alimentos ya no son orgánicos y que por lo tanto ya no mantienen la vida en su interior. Te recomiendo que por lo menos el 70% de tus alimentos de base sean alimentos orgánicos, con vida. Pruébalo y luego me cuentas el resultado, tu sensación. Creo que todo serán buenas noticias.

Otras recomendaciones:

- ✓ No pongas a remojo ni verduras ni granos.
- ✓ No peles ni verduras ni raíces.
- ✓ Come todo el arroz y cereales que deseas, siempre que mastiques bien.
- ✓ Cuida de no tirar ni un grano de cereal.
- ✓ Puedes comer de todo siguiendo la armonía del universo.
- ✓ Come escuchando tu deseo espontáneo. Si algo no va bien, vuelve a las bases del cereal y reflexiona. *“Oración y Ayuno”*.
- ✓ Las proporciones entre el cereal y las demás preparaciones del menú, la cantidad de comida en el plato y la masticación, son los hábitos que cierran el ciclo del arte culinario ∞ . Tenlo en cuenta.

AUTODIAGNÓSTICO

Al principio puedes hacerlo una vez al mes para poder apreciar los resultados. A partir de los 3 meses puede ser cada tres meses. A continuación te ofrezco una lista de aspectos a partir de los cuales podrás observar, analizar y diagnosticar fácilmente tu estado de salud-vitalidad y el de la gente de tu entorno. Es un método de auto observación.

La parte principal del autodiagnóstico es el primer apartado: "Las 7 condiciones para la salud y la felicidad". Los demás, son para completar la autovaloración de tu salud-vitalidad.

Normalmente deberías hacer este autodiagnóstico para medir tu salud-vitalidad y así buscar hacer nuevos cambios en tu alimentación a fin de mejorar en algunos aspectos personales. Por lo tanto, siempre hay un objetivo serio cuando te haces el autodiagnóstico y una intención sana de mejorar.

Siempre digo que si todo va bien, no merece la pena cambiar grandes cosas. Pero desde el momento en que sientas un dolor, una molestia o un estado crítico, por pequeños que sean, merece la pena prestarles atención y dejar que el instinto-intuición te ofrezca una solución.

El cuerpo siempre te habla a través de señales, indicadores o luces de alarma. Ver la causa a dichos problemas de orden biológico y fisiológico e incluso psicológico, depende de tu sinceridad y de tu sentido de la lógica, o sea, de tu instinto-intuición.

Si te parece tener velada esta visión lógica de los fenómenos, sólo tienes que leer y practicar estrictamente lo que se ofrece en este libro y en tres meses deberías cambiar de opinión.

LAS 7 CONDICIONES PARA LA SALUD Y LA FELICIDAD

1^a.- Nunca estar cansado y curar tu enfermedad. Valor: 5 puntos.

2^a.-Buen apetito. Valor: 5 puntos.

3^a.-Sueño profundo. Valor: 5 puntos.

4^a.-Buena memoria. Valor: 10 puntos.

5^a.-Buen humor. Valor: 10 puntos.

6^a.-Rapidez de juicio y ejecución. Valor: 10 puntos.

7^a.- Justicia. Valor: 55 puntos.

Amplío este apartado en el *Apéndice: Las 7 condiciones para la salud y la felicidad* (pág. 273).

FRECUENCIA Y CALIDAD DE LAS ORINAS

Lo ideal es orinar entre 2 y 3 veces al día. El color debería ser cercano al ámbar e inodoro. Si la orina es oscura y de olor fuerte indica que hay demasiada riqueza en el cuerpo y que este la está eliminando. Si la orina es muy clara no significa que el organismo esté sano y limpio sino todo lo contrario, que los riñones se han fatigado por la ingesta de demasiada agua, alimentos y bebidas excesivamente yin. En consecuencia, se ha bloqueado la fuerza de eliminación del cuerpo lo cual implica que las toxinas quedan circulando por el interior del organismo. Prueba hacer 10 días de régimen nº7 bebiendo lo menos posible y podrás comprobar cómo los riñones se activan y empiezan a eliminar las toxinas que había en tu cuerpo, como cuando estrujamos una esponja y sale toda el agua con las impurezas que contiene.

FRECUENCIA Y CALIDAD DE LAS HECES

Ir bien de vientre una vez al día es síntoma de tener unos intestinos sanos y fuertes. El color de las heces debería ser marrón de tonalidad media-clara. El olor debería ser agradable y la consistencia entera y flotante. Si no vas de vientre, deberías dar reposo a tu sistema digestivo hasta que los intestinos recuperen su fuerza primaria. Si la frecuencia, el color, el olor o la consistencia no son los adecuados, indica que hay fuertes desarreglos en tu alimentación de base.

MANOS Y PIES SECOS Y MÁS BIEN TEMPLADOS, NI FRÍOS NI CALIENTES

Las manos y los pies deben estar siempre templados. Tanto un exceso de temperatura como una sensación de frío en las extremidades están indicando una debilidad muy fuerte en la sangre. Las manos y los pies también deberían estar secos. Esto es característico de las personas independientes, activas, positivas y listas para saltar al infinito. Las personas con las manos húmedas y frías tienden a ser frívolas y a coger la energía de los demás ya que ignoran como autoabastecerse de energía en este universo ilimitado, son dependientes de su propia ignorancia. Existe un dicho que dice así: *Pies y manos calientes, cabeza fría.*

NO TRANSPRAR

Si no transpiras fácilmente es por qué tienes un organismo sano y limpio y gozas de una buena capacidad de reacción y adaptación al medio. Pero si no transpiras nunca es por qué tienes bloqueada esta función en tu organismo. Este bloqueo tiene que ver con la desaparición de la capacidad de la sangre para extraer los elementos tóxicos desde el torrente sanguíneo hacia el exterior del cuerpo. Si transpiras a causa de cualquier esfuerzo cotidiano, indica que los poros de la piel están sobredilatados por un exceso de líquidos y alimentos yin. Y además, si el sudor huele mal, es señal de arrogancia, egocentrismo e intolerancia. Estarás comiendo demasiada riqueza y concentración animal, olvidando, que en el mundo, hay quienes mueren por falta de alimento.

SANPAKU

Si al mirar a alguien de frente o a ti mismo en el espejo, la pupila está centrada horizontalmente en el ojo con un único blanco a derecha e izquierda, indica que eres sensato. Si aparece un tercer blanco justo debajo de la pupila, indica que estas abandonando la resistencia a la muerte, cosa normal en aquella persona que va a dejar este mundo, pero no del resto. Esta característica indica que hay una tendencia a ser temerario y una fuerte atracción a los accidentes y a la muerte prematura. El tercer blanco en la parte superior de la pupila es típico de los bebés, son como un sol naciente, nacen a la vida. Y si hay cuatro blancos, derecha, izquierda, arriba y abajo, indica que se ha perdido el rumbo de la vida y se ha vendido el alma al Diablo.

La posición del ojo se tiene muy en cuenta en Extremo Oriente y sirve, en muchos casos, para prevenir una desgracia inminente, siempre y cuando, se haga un cambio de alimentación radical. Vi algunos casos de personas *Sanpaku* que en pocas semanas o pocos meses conseguían recolocar el ojo.

ANÁLISIS FISIOGNÓMICO

A través de la observación de los rasgos físicos de la cara, la cabeza, las manos, la constitución, la condición, el carácter, la tendencia, el comportamiento, el entendimiento o la comprensión y la expresión, se puede observar, analizar, localizar y diagnosticar cualquier desorden o tendencia en la salud-vitalidad de la persona. Con este análisis se llegan a prevenir muchas alteraciones que se están manifestando en estos rasgos del individuo pero que todavía no han estallado en forma de enfermedad.

Si quieres aprender a hacer este análisis puedes estudiarlo en alguno de los libros que te ofrezco en el apartado de *Lectura Recomendada* (pág. 320) al final de este libro.

PESO MACROBIÓTICO

Para saber el peso ideal se multiplica la estatura por 30 para las mujeres y por 33 para los hombres. Si consigues tu peso ideal tan sólo una vez en la vida con tu propia fuerza de voluntad, te habrás ganado la entrada al Séptimo Cielo. Cada vez que tu salud-vitalidad no sea la deseada, deberás recuperar este peso ideal. Es imposible recuperar la vitalidad del organismo sin esta condición previa. Para la curación de cualquier enfermedad se debe, ante todo, perder la carga excesiva, si no, el organismo no puede efectuar la nueva creación celular por el mismo.

FAMILIA

Tener en cuenta aspectos generales del padre, la madre, los hermanos, las hermanas y otros miembros de la familia puede aportar información muy útil a la hora de comprender la enfermedad de un individuo. La enfermedad de cada persona suele tener una historia muy antigua y concreta a la que llamamos: historia de la alimentación y los hábitos cotidianos de los padres y los abuelos junto con la tendencia adoptada por el individuo en su vida. La educación y los hábitos de tus abuelos que, son los que han recibido tus padres, han influido mucho en tu constitución biofisiológica y en tu comportamiento y entendimiento hacia el Orden del Universo. La educación y los hábitos de tus padres que, son los que has recibido directamente, influirán en la constitución biofisiológica y el comportamiento y entendimiento hacia el Orden del Universo de tus hijos.

OCUPACIÓN

Este aspecto te aporta información sobre la tendencia general del individuo y sobre su condición actual. Una ocupación mental, psicológica, individual y pasiva son características de una persona más yin. Mientras que una ocupación corporal, física, social, colectiva y activa son características de una persona más yang.

LOS 5 GRANDES SISTEMAS ORGÁNICOS

En este apartado del autodiagnóstico se trata de observar todo lo relacionado con la calidad, la estructuración, el funcionamiento y las posibles características o estados críticos de los siguientes sistemas orgánicos:

- Sistema asimilocirculatorio (digestivo, cardiovascular y circulatorio).
- Sistema muscular, respiratorio y de combustión.
- Sistema eliminatorio.
- Sistema nervioso.
- Sistema reproductor, regenerador celular y conjuntivo subyacente.

ETAPA DE LA ENFERMEDAD

Identifica en qué etapa de la enfermedad estás situado:

- Fatiga o cansancio: vida desordenada.
- Dolor o sufrimiento: la sangre.
- Síntomas crónicos, enfermedades: exceso de Yin y exceso de Yang en la sangre.
- Simpaticotonía y vagotonía: pérdida de adaptabilidad - SNP y SNC.
- Enfermedad de los órganos: cambios funcionales y estructurales de los órganos.
- Enfermedad psicológica-emocional: el desorden orgánico altera la psique y emociones.
- Enfermedad espiritual: desesperación, arrogancia, incertidumbre. Separación de Dios.

Ver Apéndice: *Las 7 etapas de la enfermedad* (pág. 292).

CIERRE DEL CICLO

Las fases del *ciclo de la alimentación* que he propuesto en este libro son las siguientes:

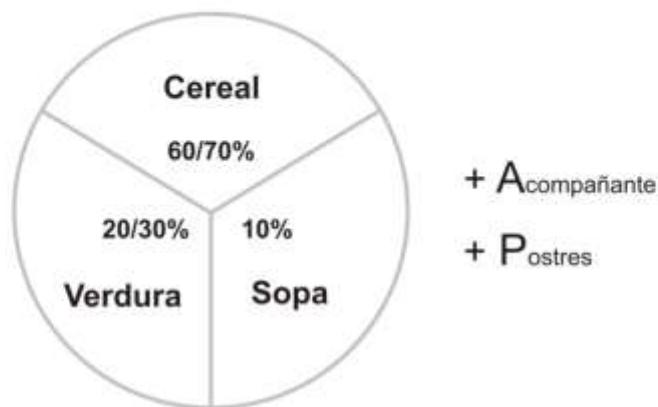
1. Introducción al orden - funcionamiento de la naturaleza con Yin - Yang.
2. Preparación de la cocina.
3. Preparación del menú.
4. Buenos hábitos.
5. Autodiagnóstico.

Practicar la cocina macrobiótica en casa es extremadamente simple. Lo único que puede llegar a ser difícil es aplicar esta simplicidad. El ciclo que propongo en este libro también es simple. Pero hoy en día se ha vuelto muy difícil comprender las cosas simples que tiene la vida, aún así, es tan buena maestra que si no aprendes la lección... te la repite tantas veces como haga falta.

Para comprender el primer punto de este libro, la filosofía práctica Yin y Yang en la alimentación, hay que adentrarse al unísono en la teoría y en la práctica de este arte. El segundo punto es pura organización. El tercero se perfecciona con el día a día en la cocina pero para empezar ya tienes la ayuda de las instrucciones de base de este libro. Con el cuarto punto podrás corregir algunos hábitos importantes que te servirán para optimizar los beneficios de la alimentación macrobiótica. Y con el quinto punto, la valoración del resultado, por tanto, observando tu salud-vitalidad a través del autodiagnóstico, puedes mejorar la comprensión del primer punto y así cerrar el ciclo mejorando en la aplicación del Arte del Arreglo Alimentario y en la realización de tus aspiraciones en la vida.

A continuación te ofrezco un esquema muy resumido para guiarte en la elaboración de menús macrobióticos adaptados al clima interior y clima exterior. Con la ayuda de este esquema podrás cocinar menús sencillos y deliciosos adaptados a tu estado personal y al día que hace.

Tener en cuenta Yin y Yang a diferentes escalas de profundidad del menú:



+ cereal = + calor + yang + verdura = + frío + yin + sólido = + seco + yang + líquido = + húmedo + yin

C	QuÉ (selección)	V	QuÉ (selección)	S	QuÉ (selección)
	CÓMO (preparación)		CÓMO (preparación)		CÓMO (preparación)
	CUÁNTO (proporción)		CUÁNTO (proporción)		CUÁNTO (proporción)

Decidir QuÉ - CÓMO - CUÁNTO más yin o más yang cuantitativamente y cualitativamente en el cereal, la verdura y la sopa según el clima interior y el clima exterior.

Clima interior

Constitución / Condición / Autodiagnóstico

YIN
Frio
Húmedo

YANG
Calor
Seco

Clima exterior

Medio Natural / Medio Humano

YIN
Frio
Húmedo

YANG
Calor
Seco

Decidir el máximo de "acciones culinarias" o "alquimia en la cocina" conscientemente teniendo en cuenta la transformación de los alimentos y el resultado final del plato o de la alimentación.

Valorar el Acompañante con Yin y Yang - Los postres siempre son Yin

La única cosa que puedes pretender después de aplicar rigurosamente los principios teóricos y prácticos de la Macrobiótica es que despierte:

- en ti, una sensibilidad creciente de tu nivel de salud-vitalidad y*
- en tu organismo, una capacidad autónoma de reacción y adaptación a las fluctuaciones espontáneas de la vida biofisiológica.*

Esto y nada más.

*

La práctica en tu vida cotidiana del Arte del Arreglo Alimentario, desarrollado a partir de la Macrobiótica, es un camino que te conducirá hacia la libertad, la felicidad, la justicia y la salud perfecta. La alimentación que nace de este arte culinario fortalece tu sangre, tu cuerpo y tu mente. Así, establece la paz biológica, fisiológica y espiritual en tu vida.

Cuando el cuerpo tiene debilidad, la psique está inquieta y frágil. Entonces la dependencia, o lo que es lo mismo, la ausencia de libertad, se establece como tendencia fundamental en tus decisiones, acciones y experiencias. Al fortalecer tu cuerpo, tu psique y tu mente se aclararán y también se fortalecerán. Más fortaleza significa más lucidez, más claridad, más autonomía, más libertad y más felicidad que se verán representados en tus decisiones, tus acciones y tus experiencias en la vida.

GUÍA PRÁCTICA

COCINA MACROBIÓTICA

*Preparaciones de base, menús y
alimentos de uso raro*

EL CAMINO DEL MEDIO

Sabiendo que el camino del desapego a ciertos alimentos o hábitos alimentarios no fluye paralelamente al de la prohibición, te ahorrarás muchas emociones negativas y enfados. El verdadero desapego llega gracias a la experimentación espontánea y personal tanto del extremo en abundancia como del extremo en carencia fluctuando, cada vez más, hacia tu camino del medio, hasta que seas capaz de comer de todo, con gran libertad y sin ninguna dependencia ni apego a los alimentos y hábitos que conducen a la enfermedad.

La mayor libertad en este mundo es la de poder ayunar y reflexionar cuando algo no va como te gustaría. El ayuno macrobiótico no se basa en dejar de comer por completo, aun que también se puede hacer si se sabe cómo, sino que es preferible comer lo estrictamente esencial durante unos 10 días. Para comprobar si tienes el instinto macrobiótico comprueba que cuando no vayas bien en algo, simplemente reduzcas toda tu alimentación a una simple preparación con cereal.

La macrobiótica, sin forzar nada, te permite desarrollar una capacidad de reacción y adaptación espontánea y maravillosa hacia la vida que se traduce por la creación de una sangre de alta calidad capaz de reaccionar a cualquier situación interna o externa y siempre, favorablemente hacia la homeostasis (mecanismo automático del organismo que procura ante todo por la conservación de la vida en el cuerpo humano). Paralelamente, la macrobiótica previene la enfermedad enseñándote a evitar los alimentos y hábitos cotidianos que no son constructivos para el ser humano. Y en este fluir cotidiano no cesan los encuentros que tiene uno mismo consigo mismo, verdadera clave para la felicidad.

ALIMENTOS PRINCIPALES

Cereales orgánicos

1) Arroz redondo de grano pequeño

a) En olla a presión: Pon 1 volumen de arroz, 2 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 45 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer el arroz hasta cumplir los 45 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior el arroz está hirviendo suavemente. Al cumplir los 45 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Pon 1 volumen de arroz, 2 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 60 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer el

arroz hasta cumplir los 60 minutos. Durante la cocción, el arroz está hirviendo a fuego suave. Al cumplir los 60 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

2) Mijo

Pon 1 volumen de mijo, 3 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el mijo hierve a fuego suave. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

3) Sarraceno / Kasha

Pon 1 volumen de trigo sarraceno, 2 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el sarraceno hierve a fuego suave. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado. Para preparar el kasha haz exactamente lo mismo que lo anterior pero tostando previamente el grano del sarraceno en la sartén durante unos minutos hasta que coja un color dorado fuerte.

Hasta aquí la triada de cereales de la cocina macrobiótica. A partir de aquí más preparaciones con el grano entero.

4) Sarraceno con kasha

Pon 1 volumen de trigo sarraceno, 1 volumen de kasha (trigo sarraceno tostado), 4 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el cereal hierve a fuego suave. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

5) Tres delicias de arroz

a) En olla a presión: Pon 1 volumen de mezcla de los 3 arroces (50% de arroz redondo de grano pequeño, 25% de arroz glutinoso y 25% de arroz basmati), 2 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 45 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer la mezcla de arroces hasta cumplir los 45 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en

el interior está hirviendo suavemente. Al cumplir los 45 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Pon 1 volumen de mezcla de los 3 arroces (50% de arroz redondo de grano pequeño, 25% de arroz glutinoso y 25% de arroz basmati), 2 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 60 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer la mezcla de arroces hasta cumplir los 60 minutos. Durante la cocción, el arroz está hirviendo a fuego suave. Al cumplir los 60 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

6) Arroz con...

a) En olla a presión: Pon 1 volumen de arroz redondo de grano pequeño, 2 volúmenes de agua, 1 minivolumen de castaña seca o azukis o almendra marcona cruda (5% respecto al arroz), 2 minivolumenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 45 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer el arroz hasta cumplir los 45 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior el arroz está hirviendo suavemente. Al cumplir los 45 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Si quieras prepararlo con almendra marcona, prepara el arroz como habitualmente (nº1-b) añadiendo 1 minivolumen de almendra y 2 minivolumenes de agua en la cocción. Si quieras prepararlo con castaña seca o azukis, primero hiérvelos en una olla con una punta de sal hasta que estén bien cocidos. Por otro lado prepara el arroz como habitualmente (nº1-b) y al finalizar ambas cocciones las mezclas.

7) Arroz Glutinoso

a) En olla a presión: Pon 1 volumen de arroz, 2 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 45 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer el arroz hasta cumplir los 45 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior el arroz está hirviendo suavemente. Al cumplir los 45 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Pon 1 volumen de arroz, 2 volúmenes y $\frac{1}{4}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 60 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer el arroz hasta cumplir los 60 minutos. Durante la cocción, el arroz está hirviendo a fuego muy suave. Al cumplir los 60 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

8) Arroz Basmati

Pon 1 volumen de arroz basmati, 2 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 40 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer el arroz hasta cumplir los 40 minutos. Durante la cocción, el arroz está hirviendo a fuego suave. Al cumplir los 40 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

9) Moldes de arroz

Prepara el arroz cómo habitualmente (nº1) y una vez cocido déjalo enfriar. Coge un molde de plástico del tamaño que te interese y úntalo con aceite. A continuación llénalo de arroz compactándolo con la ayuda de una cuchara. Sácalo del molde y ponlo en una sartén. Prepara todos los moldes en la sartén y luego tapa para calentar a fuego muy lento. Justo antes de retirar la sartén del fuego puedes condimentar con aceite de sésamo en la base y tamari o gomasio por encima. Esta preparación se puede hacer con cualquier otro cereal ya cocinado.

10) Musubi de arroz

Prepara el arroz cómo habitualmente (nº1) y una vez cocido déjalo enfriar. El musubi es el nombre que recibe la forma de triángulo que se le da al arroz, se hace con las manos y en japonés significa pequeño templo. Para aprender cómo se hace hay que verlo en un curso de cocina. Finalmente ponlos en una sartén tapada a calentar a fuego muy lento. Justo antes de retirar la sartén del fuego puedes condimentar con aceite de sésamo en la base y tamari o gomasio por encima. Esta preparación se puede hacer con cualquier otro cereal ya cocinado.

11) Bolas de arroz

Prepara el arroz cómo habitualmente (nº1) y una vez cocido déjalo enfriar. Luego amásalo un poco y dale forma a las bolas del tamaño un poco más pequeño que una bola de ping-pong. Prepara una sartén a fuego medio con un poco de aceite de sésamo y luego pon las bolas dentro. Déjalas freír un poco y ve dándoles la vuelta con cuidado de no romperlas. Al final condiméntalas con tamari o gomasio por encima. Esta preparación se puede hacer con cualquier otro cereal ya cocinado.

12) Arroz salteado

Si tienes una sobra de arroz de la comida anterior, prepara una sartén a fuego medio con una punta de aceite de sésamo. Añádele el arroz a montones. Deja freír unos minutos, remueve y deja freír unos minutos más. Añade tamari al gusto, remueve y deja freír un par de minutos.

13) Mijo con sarraceno

Pon 1 volumen de trigo sarraceno, 1 volumen de mijo, 4 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el cereal hierve a fuego suave. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

14) Mijo con acelgas o espinacas

Pon 1 volumen de mijo, 3 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el mijo hierve a fuego suave. A los 15 minutos de cocción añade unas acelgas o espinacas crudas cortadas a tiras y remuévelo. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

15) Pastel de mijo

Prepara el mijo como habitualmente (nº2). Cuando acabe la cocción, prepara una fuente humedecida con agua, ponle un chorrito de aceite, otro de tamari y unos piñones tostados en el fondo. Pon el mijo dentro del molde y allánalo. Déjalo reposar durante 30 minutos. Puedes cortarlo en porciones y calentarlo en la sartén con un poco de aceite vegetal.

16) Pan de mijo

Prepara el mijo como habitualmente (nº2) pero con 2 volúmenes de agua. Al terminar la cocción, ponlo en un recipiente y déjalo enfriar. Luego coge un trapo de cocina de tela gruesa, mójalo y escúrrelo muy bien. Estira el trapo encima de una mesa y pon el mijo frío en el medio. Coge el trapo por la parte más distante a ti, dóblalo por encima hacia ti y sujetándolo deberás amasar y aplastar el mijo hasta que esté bien compacto. Ve recolocando el mijo en el centro del trapo y amasando varias veces hasta que esté totalmente compacto. Entonces amóldalo en forma de barra y déjalo reposar 3 horas. Finalmente lo puedes cortar en rebanadas y calentar en la sartén.

17) Pan de arroz / chips de arroz

Prepara el arroz como habitualmente (nº1) pero con 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua. Al terminar la cocción, coge un trapo de cocina de tela gruesa, mójalo y escúrrelo muy bien. Estira el trapo encima de una mesa y pon el arroz caliente en el medio. Coge el trapo por la parte más distante a ti, dóblalo por encima hacia ti y sujetándolo deberás amasar y aplastar el arroz hasta que todos los granos estén abiertos. Ve recolocando el arroz en el centro del trapo y amasando varias veces hasta que esté totalmente compacto. Entonces amóldalo en forma de barra y déjalo reposar 3 horas. Lo puedes cortar en rebanadas gruesas y calentar en la sartén. También lo puedes cortar en rebanadas muy finas de un milímetro, dejar secar totalmente durante 3 días y luego freír dentro del aceite.

18) Arroz frito en montones

Prepara el arroz como habitualmente (nº1) pero mezclando 2 volúmenes de arroz redondo pequeño, 1 volumen de arroz glutinoso redondo, una punta de sal y 5 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua. Una vez finalizada la cocción prepara una sartén a fuego medio. Añade montones grandes de arroz ligeramente separados con la ayuda de una cuchara grande de servir. Añade aceite vegetal alrededor de los montones, baja el fuego y deja freír unos 4 minutos sin remover. Condimenta cada montón con un poco de tamari y deja freír un minuto más. Para conseguir una capa frita de arroz en la base de cada montón no remuevas en ningún momento.

19) Sarraceno con puerro y almendras

Prepara el trigo sarraceno como habitualmente (nº3). Prepara puerro yanguizado (nº47). Cuando tengas el trigo sarraceno cocido y el puerro yanguizado, prepara una sartén en el fuego y mezcla el trigo sarraceno y el puerro con almendra marcona tostada.

20) Cebada

a) En olla a presión: Pon 1 volumen de cebada, 2 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 60 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer la cebada hasta cumplir los 60 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior la cebada está hirviendo suavemente. Al cumplir los 60 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Pon 1 volumen de cebada, 3 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 90 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer la cebada hasta cumplir los 90 minutos. Durante la cocción, la cebada está hirviendo a fuego muy suave. Al cumplir los 90 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

21) Multicereales

a) En olla a presión: Coge 1 volumen de la siguiente mezcla de cereales: 50% de arroz redondo de grano pequeño, 25% de cebada y 25% de avena. Tuéstalos en la sartén durante 3 minutos hasta que salga el olor. Pon 1 volumen de esta mezcla de cereales, 2 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 60 minutos de cocción. A continuación quita la espuma que sale a la superficie, tapa la olla y haz subir la presión al máximo. En este momento, baja el fuego y deja cocer la mezcla de cereales hasta cumplir los 60 minutos. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior está hirviendo suavemente. Al cumplir los 60 minutos de cocción, apaga el fuego y deja bajar la presión por si sola durante 10 minutos.

b) En olla sin presión: Coge 1 volumen de la siguiente mezcla de cereales: 50% de arroz redondo de grano pequeño, 25% de cebada y 25% de avena. Tuéstalos en la sartén durante 3 minutos hasta que salga el olor. Pon 1 volumen de esta mezcla de cereales, 3 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 90 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y deja cocer la mezcla de cereales hasta cumplir los 90 minutos. Durante la cocción, los cereales están hirviendo a fuego suave. Al cumplir los 90 minutos de cocción, comprueba que no queda nada de agua al fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

22) Croquetas y hamburguesas

En base a cualquiera de los cereales orgánicos anteriores ya cocidos, añádele una punta de sal y amásalo con las manos hasta que quede suficientemente compactado como para dar forma de

croqueta o hamburguesa sin que se deshagan. Cuando tengas la masa preparada para darle forma, lávate bien las manos y prepara un bol de agua conteniendo un poco de sal al lado. Mójate las puntas de los dedos y friégatelas palmas de las manos para que te queden humedecidas. Coge una porción de cereal amasado, compáctalo con la mano y dale la forma deseada. Cada dos o tres veces vuélvete a lavar bien las manos bajo el grifo y vuelve a empezar mojándote las puntas de los dedos en la solución de agua y sal. Cuando tengas las croquetas o hamburguesas moldeadas las puedes freír sumergidas dentro del aceite o calentar en una sartén con poco aceite. Condimentar con tamari o gomasio.

Derivados de los cereales orgánicos

23) Panqueques y tortilla de copos

Deja remojar los copos de avena justo cubiertos de agua con una punta de sal durante 30 minutos. Una vez han pasado los 30 minutos remuévelos para hacer salir la leche. Para hacer los panqueques prepara una sartén caliente con aceite vegetal. Añádele la masa con la ayuda de dos cucharas soperas de tal manera que queden porciones separadas las unas de las otras y que se frían progresivamente a lado y lado a fuego medio suave hasta que queden dorados. Condimenta con tamari. Para hacer la tortilla de copos prepara una sartén caliente con aceite vegetal. Añádele una capa fina de la masa y déjalo freír a fuego suave durante unos 10 minutos. Dale la vuelta y que sigariendo 5 o 10 minutos más. Condimenta con tamari.

24) Cuscús

Pon 1 volumen y $\frac{1}{4}$ de agua y una punta de sal a hervir. Mientras tanto mide 1 volumen de cuscús y tuéstalo durante unos minutos en una sartén hasta que esté ligeramente dorado. Retíralo de la sartén y añádele una cucharada sopera de aceite vegetal. Cuando inicie la ebullición del agua añádele el cuscús y tapa la olla. Espera a que vuelva a hervir y apaga el fuego. A continuación déjalo reposar durante 15 minutos. En seguida, destapa la olla y deshazlo con un utensilio de madera.

25) Cuscús con cacahuetes y pasas

Pon 1 volumen y $\frac{1}{4}$ de agua y una punta de sal a hervir. Mide 1 volumen de cuscús y tuéstalo durante unos minutos en una sartén hasta que esté dorado. Retíralo de la sartén y añádele una cucharada sopera de aceite vegetal, unos cacahuetes y unas pasas. Cuando inicie la ebullición del agua añádele el cuscús con los cacahuetes y las pasas y tapa la olla. Espera a que vuelva a hervir y apaga el fuego. A continuación déjalo reposar durante 15 minutos. En seguida, destapa la olla y deshazlo con un utensilio de madera.

26) Pastel de cuscús

Pon 1 volumen de cuscús, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua, una punta de sal y unas verduras ya cocinadas a hervir. Cuando inicie la ebullición deja hervir a fuego muy suave durante 5 minutos con la olla

tapada y luego apaga el fuego. A continuación déjalo reposar durante 45 minutos. Cuando el cuscús se haya enfriado, podrás dar la vuelta consiguiendo un pastel de la forma de la olla.

27) Pastel de cuscús al horno

Pon 1 volumen de cuscús crudo, 3 volúmenes de agua, un nituke de cebolla y zanahoria, 2 cucharadas soperas de polenta (sémola de maíz precocida) y una punta de sal en un recipiente. Mézclalo bien. Prepara una bandeja de horno untada con aceite de colza y viértele la mezcla. Hornea destapado con el calor por abajo o tapado con el calor por arriba y abajo a 220ºC durante 35 minutos. Apaga el horno, destapa y déjalo reposar dentro del horno durante 10 minutos.

28) Bulgur

Pon 1 volumen de bulgur, 2 volúmenes y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal a hervir. Desde el momento en que inicia la ebullición empieza a contar 30 minutos de cocción. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla y déjalo cocer hasta cumplir los 30 minutos. Durante la cocción, el cereal hiere a fuego suave. Al cumplir los 30 minutos, comprueba que no queda nada de agua en el fondo de la olla, apaga el fuego y déjalo reposar durante 10 minutos tapado.

29) Polenta (Sémola de maíz precocida)

Pon 5 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. Mide 1 volumen de sémola de maíz precocida. Tuéstala ligeramente durante unos minutos en una sartén. Retírala de la sartén y añádele una cucharada sopera de aceite vegetal. Cuando inicie la ebullición del agua, baja un poco el fuego y añádele la polenta progresivamente removiendo con un utensilio. Espera a que se hinche la sémola, tapa la olla y déjala hervir a fuego suave durante 20 minutos. Se puede comer recién cocida como un puré o bien dejarla reposar en un molde durante una hora hasta que se enfrié. Luego la podrás cortar y freír en la sartén.

30) Pastel de polenta

Prepara la polenta como habitualmente (nº29). Mientras tanto pásale agua a una bandeja de horno y viértele unas verduras ya cocinadas y un poco de sésamo tostado. Cuando la polenta esté cocida, viértela encima de las verduras y alísala. Deja enfriar durante una hora. Luego puedes cortarlo y calentarlo en la sartén con un poco de aceite de sésamo. Condimenta con tamari.

31) Pastel de polenta al horno

Mezcla unas verduras ya cocinadas con 1 volumen de polenta (sémola de maíz precocida), 4 volúmenes de agua tibia y una punta de sal. Remuévelo bien y viértelo en una bandeja de horno ligeramente untada con aceite a un grosor de dos dedos. Hornea destapado con el calor por abajo o tapado con el calor por arriba y abajo a 220ºC durante 60 minutos.

32) Fideos tostados

Pon 1 volumen y $\frac{1}{4}$ de agua y una punta de sal a hervir. Mide 1 volumen de fideos del nº0 y tuéstalos durante unos minutos en una sartén hasta que estén dorados. Retíralos de la sartén y añádeles una cucharada sopera de aceite vegetal. Cuando inicie la ebullición del agua añádele los fideos y tapa la olla. Espera a que vuelvan a hervir y en este instante apaga el fuego. A

continuación déjalos reposar durante 15 minutos. En seguida, destapa la olla y deshazlos con un utensilio de madera.

33) Pastas Midori

La preparación de la pasta no tiene ningún secreto. Al tratarse de espaguetis, macarrones..., sea cual sea la pasta pero no siendo fresca, recomiendo cocerla justo un poquito más que al dente. Esto ayudará a su masticación y digestión. Si se trata de pasta fresca de verdad, se puede cocer al dente. Pero esté o no al dente, la masticación siempre es de gran ayuda para digerir bien este derivado del cereal. Más adelante (pág. 119) tienes un apartado de recetas con pastas seleccionadas de entre las mejores especialidades de Midori, una gran cocinera macrobiótica y especialista en platos de pasta.

34) Ñoquis de sarraceno

Prepara una mezcla con 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen de agua y una punta de sal. Pon agua abundante con un chorrito de tamari a hervir en una olla. Cuando el agua esté hirviendo ve añadiendo pequeñas porciones de esta mezcla con la ayuda de dos cucharas y déjalas hervir durante 8 minutos.

35) Crepes de sarraceno

Diluye 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal y déjalo reposar durante 30 minutos. A continuación prepara las crepes con la ayuda de los buenos utensilios. Si no consigues que te ligue bien la mezcla, añádele una o dos cucharadas soperas de harina de espelta tamizada o un huevo.

Cremas de cereales

Las harinas, las sémolas y los copos de las siguientes preparaciones deben ser recién molidos.

36) Crema de sémola de arroz

Pon 6 volúmenes de agua con una punta de sal a hervir. Muele el arroz hasta conseguir 1 volumen de sémola. Cuando el agua hierva añádele la sémola progresivamente para evitar que se hagan grumos. Llévalo de nuevo a ebullición, quita la espuma que sale en la superficie, deja que se hinche la harina durante un par de minutos y desde este instante baja el fuego, tapa la olla (a ratos puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 30 minutos.

37) Crema de sémola de mijo

Pon 6 volúmenes de agua con una punta de sal a hervir. Muele el mijo hasta conseguir 1 volumen de sémola. Cuando el agua hierva añádele la sémola progresivamente para evitar que se hagan grumos. Llévalo de nuevo a ebullición, quita la espuma que sale en la superficie, deja que se hinche la harina durante un par de minutos y desde este instante baja el fuego, tapa la olla (a ratos

puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 30 minutos.

38) Crema de sémola de cebada

Pon 7 volúmenes de agua con una punta de sal a hervir. Muele la cebada hasta conseguir 1 volumen de sémola. Cuando el agua hierva añádele la sémola progresivamente para evitar que se hagan grumos. Llévalo de nuevo a ebullición, quita la espuma que sale en la superficie, deja que se hinche la harina durante un par de minutos y desde este instante baja el fuego, tapa la olla (a ratos puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 30 minutos.

39) Crema de mijo

Pon 10 volúmenes de agua, 1 volumen de mijo y una punta de sal a hervir. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla (a ratos puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 60 minutos.

40) Crema de harina de sarraceno

Mezcla 5 volúmenes de agua tibia con 1 volumen de harina de trigo sarraceno y una punta de sal y llévalo a ebullición removiendo a fuego medio. A continuación baja el fuego, tapa la olla y déjalo hervir a fuego muy suave durante 5 minutos. Remueve un par de veces durante la cocción para asegurar que no se pegue demasiado. Esta crema en particular se puede preparar con harina recién hecha o con harina comprada en la tienda.

41) Crema de polenta

Mezcla 6 volúmenes de agua tibia con 1 volumen de sémola de maíz precocida y una punta de sal y llévalo a ebullición removiendo a fuego medio. A continuación baja el fuego, tapa la olla y déjalo hervir a fuego muy suave durante 20 minutos. Remueve un par de veces durante la cocción para asegurar que no se pegue demasiado.

42) Crema de copos de avena

Pon 5 volúmenes de agua, 1 volumen de copos de avena y una punta de sal a hervir. A continuación baja el fuego, tapa la olla (a ratos puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 30 minutos.

43) Arroz recocido

Pon 1 volumen de arroz, 10 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir. A continuación baja el fuego, quita la espuma que sale en la superficie, tapa la olla (a ratos puedes dejar un poco abierto para que no se escape) y déjalo hervir a fuego muy suave durante 3 horas. Remueve un par de veces durante la cocción para asegurar que no se pegue.

*

Cualquiera de estas cremas la puedes condimentar con tamari o gomasio. Pero nunca debes juntar más de un condimento en la misma preparación.

ALIMENTOS SECUNDARIOS

Verduras

El mundo vegetal es el vehículo que transporta los minerales en el cuerpo.

44) Nituke

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Calienta una olla ancha de fondo grueso a fuego suave y añádele un poco de aceite de sésamo. Cuando el aceite esté caliente, añade las verduras en orden de yin a yang.

Si hay cebolla o puerro, primero se salteará-yanguizará esta verdura durante 15 minutos (el puerro con 5 a 10 minutos será suficiente) a fuego medio. A los 15 minutos baja el fuego y cuando la cebolla o el puerro estén reducidos y translúcidos, añade una punta de sal, remueve bien y a continuación sigue añadiendo el resto de verduras. A partir de que todas las verduras estén introducidas, tapa la olla y empieza a contar 30 minutos de cocción.

Si quieres que el resultado sea unas verduras más secas, más concentradas y más yang, déjalas cocer bastante rato y destapadas, de tal manera que durante la cocción evacuen el líquido. Si quieres que el resultado sea unas verduras más húmedas, no tan concentradas y no tan yang, déjalas cocer justo el tiempo indicado y tapadas, de tal manera que durante la cocción acumulen más humedad o líquido. Hay verduras que durante la cocción casi no sueltan humedad, estas son difíciles de cocer destapadas, entonces será mejor taparlas durante la cocción.

45) Nituke de cebolla y zanahoria

Corta la cebolla de la manera que mejor te convenga. Calienta una olla ancha de fondo grueso a fuego suave y añádele un poco de aceite de sésamo. Cuando el aceite esté caliente, añade la cebolla y saltéala-yanguízala a fuego medio durante 15 minutos. Cuando esté blanda y más bien translúcida, bájale el fuego, añade un poco de sal, remueve, añade la zanahoria cortada a tu gusto, remueve, tapa la olla y deja cocer suavemente durante 30 minutos, hasta que la zanahoria esté bien cocida.

46) Cebolla yanguizada

Corta la cebolla de la forma deseada. Pon una olla ancha de fondo grueso a fuego medio con una punta de aceite de sésamo. Una vez la olla esté caliente añade la cebolla y deja que se reduzca y que se vuelva translúcida removiendo ocasionalmente a fuego medio. La forma de proceder para remover es la siguiente: remueve bien un instante, aplana la verdura, recoge los trozos que quedan en los lados de la olla y deja que coja calor durante uno o dos minutos. Repite este proceso durante los primeros quince. A los 15 minutos, cuando la cebolla se ha reducido bastante y ha quedado totalmente translúcida, añade una punta de sal y remueve bien. Cuando ya no quieras concentrar más la cebolla, tapa la olla, coloca una placa difusora si lo crees necesario y deja que cueza a fuego muy suave como mínimo hasta cumplir los 30 minutos.

47) Puerro yanguizado

Corta el puerro de la forma deseada. Pon una olla ancha de fondo grueso a fuego medio con una punta de aceite de sésamo. Una vez la olla esté caliente, añade el puerro y empieza a remover. Deja que se reduzca y que se vuelva translúcido removiendo ocasionalmente a fuego medio. La forma de proceder para remover es la siguiente: remueve bien un instante, aplana la verdura, recoge los trozos que quedan en los lados de la olla y deja que coja calor durante uno o dos minutos. Repite este proceso durante los primeros diez. A los 10 minutos, cuando el puerro se ha reducido bastante y ha quedado totalmente translúcido, añade una punta de sal y remueve bien. Luego tapa la olla, coloca una placa difusora si lo crees necesario y deja que cueza a fuego muy suave hasta cumplir los 30 minutos.

48) Hervir

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Calienta agua en una olla hasta que llegue a ebullición. En este instante añade la verdura y una punta de sal. El tiempo de cocción dependerá de la dimensión del corte y el tipo de verdura. En general, una verdura bien cocida necesita alrededor de los 30 minutos de cocción y se verá por la entereza de las piezas que has cortado y la facilidad a la hora de masticarla. También se puede

identificar si la cocción es suficiente observando el olor y el gusto. Si quieres que el resultado sea una verdura más blanda, dilatada y yin, déjala hervir más rato. Si quieres que el resultado sea una verdura menos blanda, no tan dilatada y no tan yin, déjala cocer justo el rato indicado. Si la verdura quedara poco cocida o al dente, sería bastante yin.

49) Vapor

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Calienta agua en una olla que te sirva para cocer al vapor hasta que llegue a ebullición. En este momento coloca la verdura dentro del colador de la olla y tápala. El tiempo de cocción dependerá de la dimensión del corte y del tipo de verdura. En general, una verdura bien cocida necesita entre 15 y 30 minutos de cocción y se verá por la entereza de las piezas que has cortado y por la facilidad a la hora de masticarla. También se puede identificar si la cocción es suficiente observando el olor y el gusto. Si quieres que el resultado sea una verdura más blanda, dilatada y yin, déjala cocer más rato. Si quieres que el resultado sea una verdura menos blanda, no tan dilatada y no tan yin, déjala cocer justo el rato indicado. Si la verdura quedara poco cocida o al dente, sería bastante yin.

50) Endivias al vapor

Corta las endivias en 4 porciones a lo largo. Hazlas cocer al vapor durante 35 minutos, hasta que estén bien blandas. Condimenta con aceite y tamari.

51) Hinojo al vapor

Corta las puntas que salen del bulbo del hinojo. Corta el bulbo por la mitad y cada mitad en tres gajos. Siempre en dirección del crecimiento. Haz cocer estos trozos al vapor durante 35 minutos, hasta que estén bien blandos. Condimenta con aceite y tamari.

52) Horno

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Calienta el horno con antelación. Pon la verdura ya cortada en un recipiente y friégale un poco de sal. A continuación añade un poco de aceite de sésamo en una bandeja de horno y añádele la verdura. Tapa herméticamente e introduce la bandeja al horno. Si cueces la verdura destapada será mejor con el calor por abajo, a unos 220°C y entre 30 y 45 minutos. Si la cueces tapada, el tiempo será parecido pero puedes poner el horno por arriba y abajo a 240°C. Si quieres que el resultado sea una verdura más seca, concentrada y yang, déjala cocer destapada todo el rato o por lo menos los últimos 10 minutos bajando la temperatura a unos 180°C. Si quieres que el resultado sea una verdura más húmeda, no tan concentrada y no tan yang, déjala cocer justo el rato indicado y siempre tapada. Hay algunas verduras que se cuecen bien destapadas desde el inicio, otras no tanto.

53) Calabaza Hokkaido al horno 1

Corta la calabaza de la manera que mejor te convenga. Calienta el horno con antelación. Pon la calabaza ya cortada en un recipiente y friégale un poco de sal. A continuación añade un poco de aceite de sésamo en una bandeja de horno y añádele la calabaza. Tapa herméticamente e

introduce la bandeja al horno. Deja cocer la calabaza entre 30 y 45 minutos con el calor por arriba y abajo o solamente por abajo entre 200°C y 240°C.

54) Calabaza Hokkaido al horno 2

Corta la calabaza a trozos largos más bien gruesos. Calienta el horno con antelación. Añade un poco de aceite de sésamo en el fondo de una bandeja de horno y añádele los trozos de calabaza. Sala uno a uno por encima. Introduce la bandeja al horno. Déjala cocer entre 30 y 45 minutos con el calor por abajo a 200°C. A media cocción, cuando la base de los trozos esté dorada, dales la vuelta y sigue la cocción un poco más.

55) Frito / Tempura

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Hazla cocer 10 minutos al vapor. Algunas preparaciones de verdura en Tempura no necesitan esta precocción. Mientras tanto diluye harina de espelta, agua y sal para hacer la Tempura. Mira de conseguir una textura ligeramente más espesa a la de una bechamel. Pon la verdura precocida dentro de la dilución de harina y calienta una sartén alta con suficiente aceite como para freír la verdura sumergida. Cuando el aceite esté caliente, empieza a freír colocando solo una pieza de verdura. Si ves que el aceite ya está preparado, sigueriendo tandas de piezas de verdura teniendo cura de no añadir demasiadas para no enfriar el aceite. Condimenta con tamari. Para freír puedes utilizar el aceite que quieras, pero que nunca llegue a humear. Conseguirás un buen aceite para freír mezclando el de oliva (o colza) y girasol a partes iguales.

56) Tempura de coliflor

Corta la coliflor en flores medianas. Hazlas cocer 10 minutos al vapor. Por otro lado diluye harina de espelta, agua y sal para hacer la Tempura. Mira de conseguir una textura ligeramente más espesa a la de una bechamel. Pon las flores precocidas dentro de la dilución de harina y calienta una sartén alta con suficiente aceite como para freír las flores sumergidas. Cuando el aceite esté caliente, empieza a freír colocando una sola flor. Busca conseguir un frito de color dorado hacia marrón muy suave. Si ves que el aceite ya está preparado, sigueriendo tandas de flores teniendo cura de no añadir demasiadas para no enfriar el aceite. Condimenta con tamari.

57) Decocción de verdura

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Ponla en una olla cubierta de agua con una punta de sal y llévala a ebullición. Luego déjala hervir destapada a fuego suave durante unos 30 minutos, luego sigue la cocción hasta que casi no quede agua. Esta preparación también se hace con algas, las verduras del mar. El líquido que queda al final, que no debería superar la cantidad de un chupito o dos, es muy rico en minerales, lo cual es perfecto para las personas que tienen debilidad ósea.

58) Decocción de kombu (Sio kombu) Kombu a la sal

Corta tres tiras de alga kombu en trocitos de dos dedos de ancho. Déjalos cubiertos de agua en remojo durante 20 minutos. Ponlos en una olla cubiertos de la misma agua del remojo con una

punta de sal y lleva a ebullición. Luego deja hervir destapado a fuego suave durante unos 30 minutos y sigue la cocción hasta que casi no quede agua.

59) Verdura yanguizada 1

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Ponla en un recipiente, friégale un poco de sal con las manos. Calienta una olla con una punta de aceite de sésamo en la base y añádele toda la verdura de una vez. Tapa la cazuela, deja a fuego alto un minuto y a continuación déjala cocer suavemente durante 30 minutos. Esta preparación se puede hacer con cualquier verdura o combinación de verduras excepto con la cebolla y el puerro. Estas dos tienen un grado elevado de acidez que debe evacuarse antes de tapar la olla.

Si quieres que el resultado sea una verdura más seca, más concentrada y más yang, déjala cocer bastante rato y destapada en los últimos 15 minutos, de tal manera que durante este último tiempo de cocción evague el líquido. Si quieres que el resultado sea una verdura más húmeda, no tan concentrada y no tan yang, déjala cocer justo el tiempo indicado y tapada, de tal manera que durante la cocción acumule más humedad o líquido.

60) Raíz de apio yanguizada

Pela y corta la raíz de apio por la mitad. Cada mitad de nuevo en dos. Y cada cuarto en rebanadas de un centímetro de grosor. Añade un poco de aceite de sésamo en el fondo de una olla y a continuación haz una capa con las rebanadas. Sazona ligeramente con sal y aceite y haz otra capa. Sigue haciendo capas hasta colocar todos los trozos en la olla. Pon un plato o una tapa de metal encima de la verdura con un cierto peso para que añada presión a la verdura y luego tapa la olla. Deja a fuego alto durante un minuto y a continuación deja cocer muy suavemente durante 40 minutos.

61) Verdura yanguizada 2

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Esta preparación la puedes hacer con zanahoria, nabo, coliflor, rabanito, chirivía, col, calabacín (exclusivamente en verano), alcachofa, acelga, espinaca, puerro, cebolla, calabaza, salsifí, etcétera. Siempre con una sola verdura. Calienta una olla ancha de fondo grueso y a continuación añádele la verdura. Saltéala-yanguízala a fuego medio durante 15 minutos. Cada verdura tiene su propio comportamiento en la olla y como se intenta empezar la cocción sin aceite, deberás tener cuidado que no se pegue ni se queme durante los primeros minutos. A continuación añádele una punta de sal, remueve y déjalo así durante un minuto. Si la verdura lo pide deberás poner el aceite desde el principio, antes de añadir la verdura en la olla. Si no es así, ahora es un buen momento para añadir aceite de sésamo y dejar sofreír un par de minutos. Luego tapa la olla y deja cocer a fuego suave como mínimo hasta cumplir los 30 minutos. Si lo deseas, puedes seguir cociendo a fuego suave sin añadir aceite en la preparación.

62) Verdura con miso

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Calienta una olla ancha de fondo grueso a fuego medio con una punta de aceite vegetal. Si hay cebolla o puerro, primero se salteará-yanguizará esta verdura durante 10 a 15 minutos a fuego

medio. A los 15 minutos, cuando la cebolla o el puerro estén reducidos y translúcidos, baja el fuego, añade una cucharada sopera rasa de miso por persona, remueve bien y sigue añadiendo el resto de verduras, remueve, tapa la olla y a partir de este momento empieza a contar como mínimo 30 minutos de cocción. Si no hay cebolla ni puerro yanguiza las verduras a fuego medio durante 10 minutos y a continuación baja el fuego, añade el miso, una punta de aceite vegetal, remueve, tapa la olla y deja cocer la verdura como mínimo hasta que cumpla los 30 minutos. Según la verdura deberás añadir el aceite desde el principio. Esta cocción debe proceder a fuego muy suave y con la cazuela casi siempre tapada. En alguna ocasión se puede destapar consiguiendo así una verdura mucho más seca-yang.

63) Cebolla o puerro con miso

Corta la cebolla o el puerro a tu conveniencia. Calienta una olla ancha de fondo grueso con una punta de aceite de sésamo en el fondo e introduce la cebolla o el puerro. Saltea-yanguiza durante 15 minutos a fuego medio. A los 15 minutos, cuando la cebolla o el puerro estén reducidos y translúcidos, baja el fuego, añade una cucharada sopera rasa de miso por persona, remueve bien, tapa la olla y deja cocer por lo menos hasta que cumpla los 30 minutos. Se recomienda alargar la cocción a fuego muy suave hasta los 45 minutos de cocción. Con la olla tapada conseguirás una verdura yang pero ligeramente más húmeda. Con la olla destapada conseguirás una verdura bastante más seca-yang. Para el puerro es mejor mantenerlo siempre tapado.

64) Cebolla con miso y nabo blanco hervido

Prepara cebolla con miso (nº63). Prepara nabo hervido. Al finalizar la cocción de la cebolla con miso, añádele el nabo hervido, remueve un poquito y déjalo a fuego suave durante 10 minutos.

65) Puerro o cebolla yanguizada con verdura hervida o al vapor

Esta preparación se puede hacer con varias verduras. Normalmente la verdura yanguizada es la cebolla o el puerro y la verdura hervida o al vapor la que pienses que combina mejor. Por ejemplo, mezcla puerro yanguizado con alcachofa hervida o al vapor. Puerro yanguizado con zanahoria hervida o al vapor. Cebolla yanguizada con zanahoria hervida o al vapor. Puerro yanguizado con nabo hervido o al vapor.

66) Verdura con alga

Pon a hervir alga wakame o alga iziki o alga arame deshidratada con una punta de sal y un chorrito de tamari durante 45 minutos. Por otro lado prepara la verdura escogida limpiándola, cortándola y cociéndola de la manera que mejor te convenga. Al finalizar ambas cocciones mézclalas y condimenta con una salsa de las que te ofrezco en el apartado correspondiente (pág. 120). También puedes saltearlas en la sartén con aceite y tamari.

67) Zanahoria con alga wakame

Pon a hervir una tira cortada a trozos de dos dedos de alga wakame deshidratada con una punta de sal y un chorrito de tamari durante 40 minutos. Por otro lado prepara zanahoria hervida. Al finalizar ambas cocciones mézclalas y condimenta con salsa de tahin (nº190). Esta preparación también queda muy bien mezclando la coliflor hervida con el alga wakame.

68) Verdura con bechamel

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga y prepárala hervida o al vapor. Paralelamente prepara una crema con harina de arroz como se indica en el nº36. Saltea-yanguiza una cebolla cortada a dados. Y cuando las dos, cebolla y crema de arroz, estén listas, mezcla la crema con una cucharada sopera de tahin (mantequilla de sésamo), añádele agua hasta conseguir la consistencia deseada, una punta de sal, la cebolla yanguizada y un poco de ralladura de nuez moscada. Pon la verdura hervida en una bandeja de horno y condiméntala con aceite y tamari. Pon la bechamel por encima y hornea para gratinar hasta conseguir un color dorado bonito.

69) Coliflor con bechamel

Haz hervir unas flores de coliflor un poco más que al dente. Paralelamente prepara una crema con harina de arroz como se indica en el nº36. Saltea-yanguiza una cebolla cortada a dados y cuando las dos, cebolla y crema de arroz, estén listas, mezcla la crema con una cucharada sopera de tahin (mantequilla de sésamo), añádele agua hasta conseguir la consistencia deseada, una punta de sal, la cebolla yanguizada y un poco de ralladura de nuez moscada. Pon la coliflor hervida en una bandeja de horno y condiméntala con aceite y tamari. Pon la bechamel por encima y hornea para gratinar hasta conseguir un color dorado bonito.

70) Verdura rebozada

Prepara la verdura escogida limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga y hiérvela. Una vez las verduras estén escurridas, ponlas en una sartén a fuego medio, condiméntalas con aceite vegetal y tamari y saltéalas durante 1 minuto. Añádeles pan rallado con ajo y perejil y sigue salteando durante 3 o 4 minutos hasta que el pan rallado esté ligeramente crujiente. Al apagar el fuego vaporiza las verduras con tamari.

71) Penca rebozada

Prepara la penca de la acelga limpiándola y cortándola en trozos medianos y hiérvelos. Una vez estén escurridos, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado con ajo y perejil. Fríelos en la sartén a fuego medio y condimenta con tamari.

72) Verdura rellena

Hay dos verduras que se prestan bien a rellenar, el boniato en invierno y el calabacín en verano. La parte hueca de la calabaza cacahuete de tamaño pequeño también se puede llenar cómodamente.

Para preparar el contenido, el relleno: Prepara un nituke de cebolla y zanahoria (nº45) cortando ambas verduras a trozos muy pequeños. Cuando la verdura esté cocida, añádele pan rallado con ajo y perejil, una punta de sal, un chorrito de aceite vegetal, otro de tamari y agua hasta conseguir la consistencia deseada. Déjalo a fuego muy suave en la olla durante unos minutos para juntar bien los sabores. Otro contenido podría ser cebolla yanguizada (nº46) o puerro yanguizado (nº47) con aceitunas negras, etcétera.

Para preparar el continente: En el caso de los boniatos, pélalos, córtalos en dos longitudinalmente, envuélvelos con papel de aluminio y hornéalos durante 60 minutos. Cuando se hayan enfriado, podrás hacerles un agujero para posteriormente rellenar con las otras verduras. En el caso de los calabacines, límpialos y hiérvelos enteros durante 15 minutos a fuego vivo. Sácalos del agua, córtalos por la mitad y déjalos enfriar. Vacía las pepitas y verás que te queda un espacio bonito para rellenar con las otras verduras. Los calabacines, en lugar de hervirlos directamente, también los puedes pelar, cortar por la mitad, quitar las semillas y hornear antes de rellenar. En el caso de la calabaza, prepara la parte hueca cortándola por la mitad y quitando las semillas. Cuécela al vapor durante 20 minutos o al horno durante 25 minutos y déjala enfriar.

Para rellenar y gratinar: Coge el continente y ponle una punta de tamari encima, rellénalo con las verduras escogidas y si lo crees necesario, gratínalo al horno hasta conseguir un color dorado bonito. En el caso de los calabacines crudos, rellénalos igualmente pero ponlos a cocer en el horno por abajo durante 15 minutos. A continuación gratina como en los demás casos.

73) Verdura silvestre

Saltea-yanguiza unos trozos de raíz de bardana en aceite de sésamo durante 10 minutos. A continuación añádele una punta de sal, cubre con agua, añade un chorrito de tamari y haz una decocción hasta cumplir los 30 minutos. Por otro lado corta y saltea unas hojas de diente de león en aceite de sésamo durante 3 minutos. Añádele una punta de sal, cubre con agua, añade una punta de tamari y haz una decocción de 10 minutos. Prepara cebolla yanguizada. Cuando las tres preparaciones estén hechas, mézclalas en una olla y déjalo calentar junto durante 2 minutos.

74) Nituke de Berros

Separa la hoja del tallo. Corta el tallo finamente. Saltéalo-yanguízalo con aceite de sésamo a fuego medio-suave durante 10 minutos. A continuación añade las hojas y sigue yanguizando unos minutos más. Luego baja el fuego, añade una punta de sal, remueve, cubre con agua, añade un chorrito de tamari y deja cocer a fuego muy suave durante 5 a 10 minutos. Sírvelo de acompañante para el cereal.

75) Verdura yanguizada con salsa (Ankake)

Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Esta preparación la puedes hacer con zanahoria, nabo, coliflor, rabanito, col, calabacín (exclusivamente en verano), alcachofa, acelga, puerro, cebolla, salsifí, etcétera. Con una o varias verduras. Calienta una olla ancha de fondo grueso y a continuación añádele la verdura. Saltéala-yanguízala a fuego medio durante 15 minutos. Cada verdura tiene su propio comportamiento en la olla y como empezamos la cocción sin aceite deberás tener cuidado de que no se pegue ni queme durante los primeros minutos. A continuación añádele una punta de sal, remueve y déjalo así durante un par de minutos. Si la verdura lo pide deberás poner el aceite desde el principio, antes de añadir la verdura en la olla. Si no es así, ahora es un buen momento para añadir aceite de sésamo y dejar sofreír durante un par de minutos. Luego tapa la olla y deja cocer a fuego suave como mínimo hasta cumplir los 30 minutos. Al final de la cocción, diluye una cucharada sopera de kudzu en un vaso de agua fría con un chorrito de tamari y viértelo a las verduras. Deja que la salsa espese, se vuelva transparente y apaga el fuego justo antes de que hierva.

76) Verdura hervida con salsa (Ankake)

Esta preparación la puedes hacer con zanahoria, nabo, coliflor, rabanito, col, alcachofa, acelga, puerro (parte blanca), salsifí, etcétera. Con una o varias verduras. Prepara la verdura seleccionada limpiándola y cortándola de la manera que mejor te convenga. Cuécela al agua. Calienta una olla ancha de fondo grueso a fuego lento y añádele la verdura. Mientras tanto diluye una cucharada sopera de kudzu en un vaso de agua fría con un chorrito de tamari y viértelo a la olla con la verdura removiendo con una cuchara de madera hasta que se vuelva transparente, no lo dejes hervir.

77) Iziki con cebolla

Prepara cebolla yanguizada (nº46). Haz una decocción de alga iziki (nº57) con una punta de sal y un chorrito de tamari durante 45 minutos. Al finalizar la cocción de la cebolla y del alga, escurre esta última y viértela en la cebolla. Condimenta con un poco de tamari y déjalo cocer junto a fuego muy suave durante 10 minutos.

78) Ensaladilla

Esta preparación es más bien de estación cálida. Haz hervir unos dados de zanahoria y chirivía y unos guisantes o judías verdes. Corta y saltea media cebolla durante 5 minutos. Deshaz unos trozos de atún en conserva. Mezcla la verdura con aceitunas negras troceadas, la cebolla, maíz en conserva y el atún. Servir con mayonesa (nº191, 192).

79) Macro-trinxat

Hierve col blanca con una chirivía hasta que estén bien blandas. Prepara unos rabanitos muy bien yanguizados y condimentados con tamari. Mezcla la col, la chirivía y los rabanitos con un poco de perejil hasta que quede casi una masa. Prepara una sartén en el fuego con un poco de aceite de oliva y un ajo trituradoriendo, ponle la mezcla estirándola como si fuera una tortilla. Deja dorar unos minutos y dale la vuelta. Condimenta con tamari por encima mientras se dora la otra cara. Luego dale la vuelta, condimenta la otra cara con tamari, vuelve a darle la vuelta, espera unos segundos y listo para servir.

80) Acelgas o espinacas con pasas y piñones

Saltea-yanguiza una cebolla en una olla ancha de fondo grueso con una punta de aceite de sésamo a fuego medio durante 15 minutos. Baja el fuego y añade una punta de sal, remueve, añade unas hojas de acelga o espinacas cortaditas. Tapa la cazuela y deja cocer durante 10 minutos a fuego suave. Añade pasas y piñones al gusto y deja cocer 5 minutos más antes de apagar el fuego. Condimenta con tamari si lo crees necesario.

Sopas y cremas

81) Sopa juliana

Separa la parte verde en hojas y la blanca entera del puerro y límpialo. Corta finamente la parte verde y más gruesa la parte blanca. Saltea-yanguiza la parte verde con un poco de aceite de sésamo a fuego medio durante 10 minutos. A continuación añade una punta de sal, la parte blanca del puerro, una zanahoria cortada a tiras pequeñas y agua. Llévalo a ebullición y en este momento déjalo hervir a fuego muy suave durante 30 minutos. A continuación añade fideos de cabello de angel y deja hervir la sopa durante 5 minutos más. Condimenta con tamari.

82) Sopa de miso

Corta una cebolla a medias lunas y saltéala-yanguízala con un poco de aceite de sésamo a fuego medio durante 15 minutos. Baja el fuego, añade una punta de sal y remueve bien. Pon un trozo de alga wakame a hidratar durante 15 minutos. Corta una zanahoria en forma de espiral, un nabo a dados y la parte blanca de un puerro a trozos de un centímetro. Añade las verduras, el alga hidratada y agua a la cebolla yanguizada y hazlo hervir todo junto a fuego suave durante 30 minutos. Una vez la sopa esté hecha, apaga el fuego, diluye una cucharada sopera rasa de miso por persona en un tazón con caldo de la misma sopa y añádeselo.

83) Sopa de cebolla

Corta cuatro cebollas a medias lunas y saltéalas-yanguízalas con un poco de aceite de sésamo a fuego medio durante 15 minutos. Baja el fuego, añade una punta de sal, remueve bien y sigue yanguizando 15 minutos más. Añade agua y hazlo hervir a fuego suave durante 15 minutos. Apaga el fuego y condimenta con tamari. Corta unos dados de pan seco y saltéalos durante 2 minutos en una sartén con aceite y tamari. Sirve la sopa de cebolla con los dados de pan frito (nº143) a un lado.

84) Sopa de wakame

Corta dos tiras de alga wakame deshidratada a trozos y hazlos hervir con una punta de sal y un chorrito de tamari a fuego suave durante 45 minutos. Al final, diluye una cucharada sopera de kudzu con agua fría y añádelo a la sopa cuando tenga el punto de ebullición, espera a que se espese ligeramente y apaga el fuego cuando se vuelva transparente, justo antes de que vuelva a hervir. Condimenta con tamari.

85) Sopa de cereal

Aprovecha una sobra de cualquier cereal ya cocinado. Ponlo en diez veces su volumen en agua y hazlo hervir con una punta de sal durante 30 minutos. Condimenta con tamari o miso.

86) Sopa de azukis

Pon 1 volumen de azukis, 6 volúmenes de agua, una tira de alga wakame deshidratada cortada a trozos y una punta de sal en una olla a presión. Haz subir la presión al máximo y en este instante baja el fuego y déjalo cocer suavemente durante 60 minutos. Apaga el fuego y deja reposar

durante 10 minutos hasta que puedas abrir la olla a presión. Si consideras que falta agua, añádesela. Vuelve a llevar a ebullición pero esta vez con la olla abierta. Mientras tanto diluye 2 cucharadas soperas de kudzu en agua fría y cuando la sopa esté hirviendo, viértelo dentro removiendo. Comprueba que la sopa se espesa y que el kudzu se vuelve transparente. No tiene que volver a hervir. Condimenta con tamari.

87) Sopa de calabaza

Corta dos cebollas a medias lunas y saltéalas-yanguízalas con un poco de aceite de sésamo a fuego medio durante 15 minutos. Baja el fuego, añade una punta de sal y remueve bien. Corta unos dados de calabaza y añádelos a la cebolla. Pon el agua suficiente para la sopa y llévalo a ebullición. Hazlo hervir a fuego suave durante 30 minutos, hasta que la calabaza esté blanda. Cinco minutos antes de terminar la cocción, añade unos fideos de cabello de ángel. Condimenta con tamari.

88) Sopa de pescado

Pon una cola de rape troceada sin espinas, una tira de alga kombu deshidratada cortada a trozos, una punta de sal, un chorrito de tamari y un chorrito de aceite de oliva en una olla con agua y hazlo hervir durante 60 minutos. Mientras tanto prepara un nituke con una cebolla, media zanahoria y medio puerro (parte blanca). A los 45 minutos de cocción de la sopa, añádele el nituke ya preparado y déjalo hervir todo junto hasta finalizar la cocción. Condimenta con tamari o miso.

89) Sopa de legumbres

Pon 1 volumen de azukis o lenteja duPuy (o pardina) o fesols o garbanzos (los garbanzos remojados con sal en la víspera), 6 veces su volumen en agua, una hoja de laurel o media tira de alga kombu deshidratada cortada a trozos, una punta de sal y un chorrito de tamari en una olla a presión y hazlo hervir durante 1 hora. Mientras tanto, prepara cebolla salteada-yanguizada. Al finalizar ambas cocciones, abre la olla a presión, añade la cebolla yanguizada y déjalo hervir muy suavemente durante 15 minutos.

90) Sopa urrumiso

Saltea-yanguiza una cebolla cortada a medias lunas a fuego medio con un poco de aceite de sésamo durante 15 minutos. A continuación añádele una punta de sal, 1 volumen de lentejas rojas y 8 volúmenes de agua. Llévalo a ebullición y en seguida baja el fuego. Hazlo hervir durante 40 minutos a fuego medio-suave. Al finalizar la cocción, diluye una cucharada sopera rasa de miso por persona en un vaso con caldo de la misma sopa y añádeselo.

91) Sopa de esencia de puerro

Corta dos puerros en juliana y prepáralos en nituke (nº44). Al finalizar la cocción cubre de agua y deja hervir suavemente durante 15 minutos. Tritúralo muy bien y a continuación pásalo por un colador fino para que retenga la fibra del puerro. Condimenta la sopa con tamari. Aprovecha la fibra sobrante del puerro para preparar una chapata con harina de trigo sarraceno (nº122).

92) Sopa de Udon

Haz hervir la pasta *udon* en una olla con agua y una punta de sal. Cuando la pasta esté cocida, escúrrela, enfriala, añádela en otra olla con agua al punto de ebullición, añade unas hojas del

blanco del puerro cortadas muy finamente, llévalo de nuevo a ebullición y justo antes de que empiece a hervir apaga el fuego y condimenta con tamari.

93) Sopa de pasta verde

Haz hervir unos lazos de albahaca en una olla con agua y una punta de sal. Cuando la pasta esté cocida, escúrrela, enfriala y añádela en una olla con agua al punto de ebullición. Llévalo a ebullición y justo antes de que empiece a hervir apaga el fuego y condimenta con tamari.

94) Sopa de Ortigas

Haz hervir unos fideos de espelta en agua con una punta de sal. Luego escúrrelos, enfriálos y viértelos en una olla con agua al punto de ebullición, añade unas hojas limpias de ortiga, condimenta con tamari, tapa la olla y apaga el fuego. Deja reposar 10 minutos.

95) Caldo de miso con puerro fino

Lleva dos tazones de agua a ebullición. Corta un trozo del blanco del puerro muy finamente y ponlo dentro de la olla. Diluye dos cucharadas soperas rasas de miso en un vaso con caldo de la misma sopa y añádeselo. Apaga el fuego justo antes de que vuelva a hervir.

96) Crema de lentejas rojas

Lleva una parte de lentejas rojas, 5 de agua y una punta de sal a ebullición. En este momento baja el fuego y hazlo hervir durante 45 minutos a fuego medio-suave. La misma sopa se puede hacer en olla a presión con las mismas proporciones pero con 30 minutos de cocción.

97) Crema de verduras

Prepara dos zanahorias, raíz de apio, un puerro (parte blanca) y medio calabacín (sólo en verano) en trozos pequeños. Ponlo todo junto a hervir en una olla con agua, sal, un chorrito de aceite vegetal y una punta de tamari. Déjalo hervir suavemente durante 40 minutos. Al finalizar la cocción comprueba que hay suficiente agua, tritúralo y acaba de condimentar con sal o tamari.

98) Crema de calabaza

Prepara una calabaza *Hokkaido* o *cacahuete* a dados. Pon los trozos en un recipiente y friégales una punta de sal con las manos. Pon un chorrito de aceite de sésamo en una cazuela de fondo grueso y viértele la calabaza. Tapa la cazuela, ponlo 1 minuto a fuego vivo para que empiece la cocción, baja el fuego y deja cocer a fuego suave durante 30/40 minutos. Al finalizar la cocción, cubre la calabaza de agua y llévalo a ebullición. Tritura y condimenta con sal y/o tamari. Puedes decorar la crema con la piel de la calabaza caramelizada-yanguizada (nº198).

99) Crema de calabaza y puerro

Prepara un nituke de puerro y calabaza (nº44). Mientras se hace el nituke corta la piel de la calabaza muy finamente y saltéala-yanguízala a fuego medio en una sartén con aceite de sésamo. A los 10 minutos, añádele una punta de sal, baja el fuego y deja que se caramelice durante 15 minutos más. Apaga el fuego y agrega unas gotas de tamari. Una vez finalizada la cocción del nituke, cubre la verdura con agua, llévalo a ebullición y tritura. Condimenta la crema al punto de

sal. Puedes servirla con un poco de la piel de la calabaza caramelizada por encima, polvoreada con menta seca y vaporizada con tamari.

100) Crema de calabacín

Preparación exclusiva para verano. Prepara 3 calabacines a dados pequeños. Saltéalos-yanguízalos a fuego medio en una olla ancha de fondo grueso con un poco de aceite de sésamo durante 5/10 minutos. Baja el fuego, añade una punta de sal, remueve, déjalo un par de minutos y tapa la olla. Déjalo a fuego suave durante 30 minutos más como mínimo. Al finalizar la cocción, cubre el calabacín con agua y llévalo a ebullición. Tritura y condimenta con sal y/o tamari.

101) Crema de zanahoria

Prepara cuatro zanahorias a dados pequeños. Ponlos en un recipiente y friégales una punta de sal con las manos. Pon una olla de fondo grueso a calentar en el fuego con una punta de aceite de sésamo y viértele la zanahoria y dos hojas de laurel. Tapa la olla y luego deja cocer a fuego suave por lo menos durante 30 minutos. Al finalizar la cocción, quita las hojas de laurel, cubre la zanahoria con agua y llévalo a ebullición. Tritura y condimenta con sal y/o tamari.

102) Crema de chirivía

Prepara cuatro chirivías a dados pequeños. Ponlos en un recipiente y friégales una punta de sal con las manos. Pon una olla de fondo grueso a calentar en el fuego con una punta de aceite de sésamo y viértele la chirivía. Tapa la olla y deja cocer a fuego suave por lo menos durante 30 minutos. Al finalizar la cocción, cubre la chirivía con agua y llévalo a ebullición. Tritura y condimenta con sal y/o tamari.

103) Crema de copos

Pon 1 volumen de copos de avena, 10 volúmenes de agua y una punta de sal a hervir durante 15 minutos. A continuación añade unas verduras ya cocinadas y déjalo hervir todo junto durante 15 minutos más. Tritura y condimenta con tamari.

104) Crema de garbanzos

Pon 1 volumen de garbanzos (remojados con bastante sal en la víspera), 6 volúmenes de agua, una punta de sal, una hoja de laurel y un chorrito de tamari a hervir durante una hora en olla a presión. Al finalizar la cocción, quita la hoja de laurel y tritúralo. Si quieres que la crema quede más fina, puedes pasarla por un colador para que retenga la piel del garbanzo. Añádele una cebolla salteada-yanguizada y condimenta con tamari.

105) Macro-gazpacho

Preparación exclusiva para verano. Prepara un nituke de cebolla (50%), zanahoria (25%) y remolacha (25%). Al finalizar la cocción cúbrelo de agua y añade una cucharada pequeña rasa de puré de umeboshi, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, una punta de sal, un chorrito de tamari (salsa de soja natural), una punta de pimienta o cebolla cruda picada y unos dados de pepino crudo sin piel ni semillas. Tritúralo bien y deja enfriar en un lugar fresco.

CONDIMENTOS

Biofisiológicos (Para el cuerpo)

106) Sal marina orgánica

La sal que se usa en la cocina macrobiótica ha de venir del mar, ha de ser de calidad orgánica y sin ningún tratamiento, solamente la limpieza básica y el embalaje. La mejor prueba de esto es que sea de color ligeramente gris y que mantenga un suave grado de humedad. Todo esto te indicará que no ha sido alterada, refinada, ni secada con procesos industriales. Las sales minerales son parte de la vida orgánica del ser humano. Sin la presencia cotidiana de sales en la alimentación, podrías caer fácilmente a estados yin de inflamación, infección, cansancio, anemia. La sal marina orgánica es el mejor antibiótico natural. Solamente hay que descubrir cómo utilizarla terapéutica y preventivamente en la alimentación.

107) Gomasio

El gomasio es un condimento en forma de polvo marrón claro, de sabor salado y muy aromático. Se prepara manualmente con la ayuda de un mortero estriado que se llama *suribachi*. El nombre de esta preparación implica la unión (casamiento) del sésamo con la sal y esto solo se consigue gracias a la presión de la mano de mortero. Es muy delicado así que una vez elaborado, cuando está frío, debe conservarse en un recipiente hermético durante un máximo de 8 días. El que habitualmente se vende en las tiendas no tiene ninguna de las propiedades originales de este condimento, así que será mejor que te acostumbres a prepararlo en casa. Cuando lo aprendas ya no podrás dejar de hacerlo. El gomasio es un condimento específico y únicamente para el cereal y jamás hay que mezclarlo con miso, tamari ni tekka. Es un condimento que en ocasiones se utiliza para neutralizar y transformar el exceso de acidez en la sangre.

Preparación: Tuesta 7 cucharadas soperas colmadas de sésamo crudo pelado en una sartén moviendo enérgicamente con un utensilio de madera de tal manera que todo el sésamo se tueste uniformemente hasta que quede de color a oro. Cuando lo tengas al punto de tostado, sin dejar de mover la sartén ni un segundo, viértelo en un recipiente y enfrialo moviéndolo con el utensilio de madera durante un momento. A continuación, seca una cucharada sopera rasa de sal marina a fuego fuerte en la misma sartén durante un minuto y cuando la veas seca, la puedes verter en un bol. Pon el sésamo tostado en el mortero estriado (*suribachi*) y empieza a molerlo con la mano de mortero (*surikogui*). Sean cuales sean los movimientos que hagas para moler el sésamo, lo importante es que ejerzas la fuerza justa para abrir el sésamo sin que se vuelva una pasta. Cuando aproximadamente 1/5 parte del sésamo esté molido, añade la sal, remueve con una cuchara de madera y continua moliendo hasta que quede aproximadamente 1/5 parte del sésamo sin moler. En la última parte de la preparación, a partir de que hayas añadido la sal en el sésamo, es importante que ejerzas un poco más de presión con la mano de mortero para que se junten bien el aceite que suelta el sésamo con los cristales de la sal secada. Cuando el gomasio esté totalmente a temperatura ambiente ya lo puedes conservar herméticamente en un tarro de cristal.

108) Pipas de calabaza tostadas con sal

Pon 4 tazas de café de semillas de calabaza peladas y crudas, una cucharada sopera rasa de sal y una taza de agua en un tarro. Remuévelo hasta que se homogeneice y esparce las semillas en una bandeja de horno. Con el horno precalentado, cuece las semillas durante 10 a 15 minutos, hasta que estén hinchadas y crujientes.

109) Shoyu o tamari macrobiótico

Es un líquido de color oscuro casi negro, de sabor a caldo de verduras salado y de olor agradable. Se obtiene por la fermentación natural de la soja en un medio favorable a la fermentación compuesto de trigo y sal marina. Esta salsa ha de ser totalmente natural y se consume únicamente después de 3 años de maduración. Aporta muchas posibilidades gastronómicas en la cocina. Se compra ya preparada y se utiliza principalmente para condimentar sopas, ensaladas, verduras, el té de 3 años y la crema de cereales de la mañana entre otras opciones. Es una forma altamente asimilable de introducir buenas sales minerales en el cuerpo.

110) Miso

El miso es un paté vegetal oscuro y salado elaborado con soja, cebada, sal marina, agua y un fermento natural que se llama *koji*. La preparación es muy delicada y larga. Únicamente se consume el miso que ha madurado durante 3 años de forma artesanal. Con este paté se pueden hacer muchas preparaciones culinarias. Este condimento es una auténtica maravilla para el organismo y se compra ya preparado. Puede ser elaborado en base a diferentes cereales pero el *Mugi miso*, el miso de cebada, es muy adecuado para todas las ocasiones. Como el tamari, el miso es una fuente de sales minerales, vitaminas, grasas, oligoelementos, aminoácidos, etcétera, altamente asimilables y utilizables para el ser humano.

111) Miso frito

El resultado de freír el miso es un paté todavía más yang que sin freírlo. Es adecuado para ciertas ocasiones en que se quiere yanguizar la constitución, pero pide de un esfuerzo para no beber líquidos mientras se utiliza éste específico. Para prepararlo calienta una cazuela esmaltada con un poco de aceite de sésamo a fuego medio suave. Entonces pon trozos de miso a freír. Remueve suavemente dejando que se fría durante 2 o 3 minutos. Lo puedes comer junto con el cereal o encima de una tortita de arroz.

112) Umeboshi

La ciruela umeboshi es una variedad de albaricoque japonés que se recoge del árbol cuando todavía está verde y se sala para conservarlo durante al menos 3 años. Las familias japonesas tradicionalistas los preparan cada año. Tiene un proceso concreto y delicado que una vez se sabe cómo hacer, se puede reproducir en casa. Generalmente se utiliza para combatir la sed o los gusanos intestinales, pero esta maravillosa ciruela ácido(yin)-salada(yang) tiene muchas más posibilidades tanto terapéuticas como gastronómicas. Como condimento se encuentra en forma de puré. Entera es como un albaricoque deshidratado de color rosa oscuro. El color viene de la influencia de la hoja de una planta introducida durante el periodo de maduración que se llama *shiso*. Tanto la ciruela como el puré se pueden comprar ya preparados en tiendas especializadas.

113) Tekka

Este condimento tiene el aspecto de un polvo negro fino, resultado de una elaboración que se puede hacer en casa con los siguientes ingredientes: raíz de Lotus, raíz de bardana, raíz de diente de león, zanahoria, jengibre, aceite de sésamo y miso. También se vende preparado y de muy buena calidad en tiendas especializadas. Es un condimento muy muy yang que a nivel terapéutico se debe utilizar conscientemente y a nivel gastronómico con precaución.

Preparación: Cortar muy finas las siguientes cantidades de verduras: 30g de raíz de bardana, 30g de raíz de Lotus, 30g de zanahoria, 10g de raíz de diente de león, 5g de jengibre. Saltear la bardana, el Lotus y el diente de león con 45g de aceite de sésamo. Añadir la zanahoria y cocinar hasta que esté blanda. Añadir jengibre, miso (el doble del volumen de todas las verduras juntas) y 45g más de aceite de sésamo. Cocinar hasta que esté seco. A partir de que todos los ingredientes están en el fuego, hay que dejar cocer a fuego muy suave y como mínimo durante tres horas.

114) Kudzu

La raíz de la planta de donde se extrae el kudzu crece con mucha fuerza y a gran profundidad traspasando tierras rocosas y duras. El extracto que se prepara con esta raíz es un almidón que a menudo se utiliza en la cocina, tanto terapéutica como gastronómicamente. Se vende en forma de pequeñas piedras blancas que se deshacen muy fácilmente en agua fría. El kudzu es muy yang y es uno de los mejores reconstituyentes naturales que existen para la vida de todo el sistema digestivo y en especial para las mucosas de este sistema y por lo tanto, para la flora intestinal.

115) Aceites vegetales

Los más utilizados son el de sésamo y el de colza. Los aceites vegetales se pueden clasificar de yin a yang en función de su naturaleza, la resistencia al calor y el grado de acidez:

▼ YIN - oliva - girasol - sésamo - colza - sésamo tostado - YANG ▲

Los aceites yin son los menos resistentes al calor y al mismo tiempo los que tienen un grado de acidez más elevado, por lo tanto se utilizan más ocasionalmente, en crudo, en preparaciones a muy baja temperatura y en preparaciones con productos de origen animal. Los aceites yang son los más resistentes al calor y al mismo tiempo los menos ácidos, por lo tanto se utilizan más cotidianamente y tanto para cocinar como en crudo. El aceite de oliva proviene de una fruta (+yin) y los aceites de girasol, sésamo y colza provienen de semillas (+yang). Siempre se utiliza la forma más pura posible de estos condimentos procurando que sean de calidad natural y de primera presión o extracción en frío. En general se utilizan los aceites yang para cocinar el mundo vegetal yin y los aceites yin para cocinar el mundo animal yang. Lo más importante para el cuidado de los aceites es que al calentarse nunca lleguen a humear.

116) Lotus

El Lotus se vende en forma de un polvo marrón muy fino, en forma de raíz fresca y en forma de raíz deshidratada. Tiene unos canales longitudinales internos vacíos muy parecidos a los del sistema respiratorio humano. Se suele utilizar como medicina para las alteraciones del sistema respiratorio pero las raíces, también aparecen en algunas preparaciones culinarias deliciosas.

Psicológico (Para la mente)

117) Filosofía del Principio Único Yin y Yang

La lectura y el estudio de la Filosofía alimentaria de la Macrobiótica dan sentido a su práctica culinaria. Georges Ohsawa decía: *La práctica sin la teoría es muy peligrosa, la teoría sin la práctica, totalmente inútil.* Un condimento biofisiológico es una sustancia nutritiva que acompaña a los alimentos por una u otra razón específica y que los vuelve más interesantes. El condimento psicológico no es una sustancia sino la dialéctica Yin-Yang que acompaña la vida por una razón específica y que vuelve más interesante a esta búsqueda de comprensión del Orden del Universo Infinito del que formamos parte.

OTRAS PREPARACIONES

Complementos para el plato

118) Pan de sarraceno (Pan Ohsawa)

Pon 1 volumen de harina de sarraceno, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal en un recipiente y remuévelo bien. Prepara una bandeja de horno untada con aceite de sésamo. Vierte la crema en el centro de la bandeja dejando que se instale por sí misma a un grosor de un dedo. Si quieres hacer un pan salado, polvorea con gomasio y/o tomillo por encima. Si quieres hacer un pan dulce, introduce orejones y almendras por encima. A continuación, con el horno precalentado, hornea a 220ºC con el calor por abajo durante 30 a 40 minutos, hasta que los lados del pan empiecen a dorarse.

119) Pan de aceitunas negras

Pon 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de harina de sarraceno, $\frac{1}{2}$ volumen de copos de avena, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal en un recipiente y mézclalo. Prepara una bandeja de horno untada con aceite. Viértele la mezcla y a continuación cubre toda la superficie del pan con medias aceitunas negras deshuesadas haciendo el diseño a tu gusto. Luego cuece el pan con el horno a 220°C y el calor por abajo durante 30 a 40 minutos, hasta que los lados del pan estén dorados y crujientes.

120) Pan libanés

Primero prepara una masa de la siguiente manera: Pon 200g de harina, una punta de sal y dos cucharadas soperas de aceite de sésamo en un recipiente. Homogeneízalo con las manos y a continuación, añádele progresivamente 175ml de agua con una mano mientras con la otra vas removiendo. Cuando veas que puedes, amásalo durante un minuto hasta que te quede de una pieza. Estira la masa en forma de círculo hasta que tenga unos 2 o 3 milímetros de grosor. Unta toda la superficie de la masa con tahin (mantequilla de sésamo) en abundancia. En este momento haz un agujero con los dedos en el centro de la masa y enróscala hacia afuera hasta que te quede un aro. Corta el aro y enróllalo hasta que te quede como una ensaimada. Luego aplánala con el rodillo a medio centímetro y ponla en una bandeja de horno ligeramente untada con aceite de sésamo. Deja cocer el pan con el calor del horno por abajo a 220°C durante 20 minutos. Cuando esté dorado, dale la vuelta y déjalo cocer 10 minutos más.

121) Chapatis al horno

Pon 3 volúmenes de harina de trigo sarraceno, 1 volumen de gomasio y 1 volumen y $\frac{1}{4}$ de agua en un recipiente y haz una masa. Prepara una bandeja de horno untada con aceite de sésamo. Con la masa prepara unos cilindros largos y aplanados de 2 cm de ancho y ponlos en la bandeja. Con la ayuda de un utensilio marca cortando los cilindros en porciones de un bocado. A continuación, con el horno precalentado, hornea a 220°C con el calor por abajo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que las galletas estén ligeramente doradas. Luego dales la vuelta y hornea 5 minutos más. Deben quedar blandas de adentro y no demasiado duras de afuera.

122) Chapata a la sartén

Pon 3 volúmenes de harina de trigo sarraceno, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal en un recipiente y haz una masa. Esta chapata queda muy bien sin más ingredientes, al natural. De hecho se suele hacer cuando hay una sobra de masa de hacer pizza, para aprovecharla. Pero si la estás preparando y ves que te sobra alguna cosa (verdura, aceitunas, sopa...) lo puedes añadir a la masa antes de introducir el agua para darle forma. A continuación, pon una sartén untada con aceite de sésamo en el fuego. Prepara la chapata en forma de crepe de medio centímetro y ponla en la sartén a fuego suave durante 10 a 15 minutos. Cuando un lado esté dorado, dale la vuelta y déjalo cocer 10 a 15 minutos más.

123) Tarta o pizza

Prepara cebolla yanguizada (nº46). Mientras se cuece, prepara la masa. Pon 200g de harina, una punta de sal y dos cucharadas soperas de aceite de sésamo en un recipiente. Homogeneízalo con las manos y a continuación, añádele progresivamente 175ml de agua con una mano mientras con

la otra vas removiendo. Cuando veas que puedes, amásalo durante un minuto hasta que te quede de una pieza. Estira la masa hasta que tenga unos 2 o 3 milímetros de grosor y corta circunferencias de 15 centímetros de diámetro. Pinta una bandeja de horno con aceite de sésamo. Instala las minipizzas y agujerálas con un tenedor. Llénalas con cebolla yanguizada por encima, una aceituna, orégano y condimenta con aceite y tamari vaporizado. Precalentar el horno. Cuece las pizzas a 220°C con el calor por abajo durante 20 minutos. Luego gratínalas durante unos minutos.

Para hacer una tarta al horno del tamaño de la bandeja sigue el mismo procedimiento que el anterior, solamente en lugar de cortar la masa en circunferencias, instálala de una pieza en toda la superficie de la bandeja yrellénala con la verdura. La cocción de la masa de la tarta será unos minutos más larga comparada con las minipizzas.

Tanto la tarta como la pizza se pueden hacer con cebolla o puerro yanguizado. Pero también quedan muy bien con cualquier otra preparación de verdura.

124) Paté vegetal

Aprovecha cualquier sobra de verdura, legumbre, cereal o sopa ya cocinada. Añádele 1 cucharada sopera colmada de tahin, una punta de sal y agua. Tritura hasta conseguir consistencia de paté. Si queda demasiado suave de sabor, añade más tamari o más sal o una hierba aromática y vuelve a mezclar.

125) Paté de cebolla

Corta dos cebollas a dados finos y saltéala-yanguízalas. Cuando la cebolla esté lista, añádele tres cucharadas soperas de mantequilla de sésamo (tahin) y dilúyelo con agua hasta conseguir la consistencia deseada. Antes de apagar el fuego añade albahaca o polvo de nuez moscada y una punta de sal. Déjalo al fuego durante 1 minuto pero removiendo para evitar la ebullición.

126) Paté de anchoa

Prepara unos pimientos asados en el fuego: Pon el pimiento entero encima de la llama de gas y ve girándolo hasta que quede todo ennegrecido. Envuélvelo con papel de periódico durante 10 minutos y luego límpialo y córtalo. Corta unas anchoas a pedacitos. Corta el pimiento a pedacitos. Prepara una mezcla con 2 partes de pimiento, 1 parte de anchoa, un poco de aceite de oliva, un poco de tamari y añade harina de almendra hasta que le de consistencia, remuévelo bien y déjalo reposar 30 minutos.

127) Paté de aceituna verde

Proporciones: 3 volúmenes de aceitunas, 2 volúmenes de agua, 1 volumen de harina de almendra, sal y 3 volúmenes de copos de maíz hinchado. Preparación: Mezcla las aceitunas, el agua, la sal y tritura. Añade la harina de almendra, los copos de maíz, remueve bien y deja reposar 30 minutos. Puedes envasar el paté al vacío con tarros de conserva rellenándolos y haciéndolos hervir al baño María durante 30 minutos.

128) Paté de garbanzo

Prepara los garbanzos como habitualmente (nº131). Mezcla 4 volúmenes de garbanzos cocidos, 1 volumen de agua, una cucharada sopera colmada de tahin (mantequilla de sésamo) y un chorrito de tamari en un recipiente y tritúralo bien fino. Si quieres puedes añadir unas hierbas aromáticas para terminar el paté.

129) Paté de azukis

Prepara los azukis como habitualmente (nº131). Mezcla 4 volúmenes de azukis cocidos, 1 volumen de agua, 1 volumen de cebolla yanguizada, una cucharada sopera colmada de tahin (mantequilla de sésamo) y una punta de sal en un recipiente y tritúralo bien fino.

130) Paté de tahin i miso

Diluye 3 volúmenes de tahin, 1 volumen de miso y 4 volúmenes de agua en una cacerola hasta que te quede homogéneo. Ponlo a calentar a fuego suave y remuévelo en el calor durante 3 minutos. No lo hagas hervir.

131) Legumbres

Pon 1 volumen de lenteja duPuy o alubias o Fesols o azukis o garbanzos (estos últimos remojados con bastante sal en la víspera) con 4 volúmenes de agua, una punta de sal y un trozo de alga kombu deshidratada cortada a trozos o dos hojas de laurel en una olla a presión. Haz subir la presión al máximo, a continuación baja el fuego y déjalo cocer a fuego suave durante una hora. Durante la cocción, la válvula hace un poco de ruido, como si respirase, señal de que en el interior la legumbre está hirviendo suavemente. Apaga el fuego y déjalo reposar 10 minutos.

132) Ensalada del huerto

Mezcla unas hojas de lechuga troceadas con Rúcula, zanahoria rallada escaldada y escarola. Condimenta con aceite y tamari.

133) Ensalada de frutos secos

Corta unas hojas de ensalada muy finamente. Rompe unas nueces y avellanas a pedazos pequeños. Mezcla la ensalada con los frutos secos y unas pasas. Condimenta con aceite y sal.

134) Ensalada de nueces con salsa de naranja

Corta unas hojas de ensalada muy finamente. Rompe unas nueces a pedazos muy pequeños. Prepara ralladura de la piel de $\frac{1}{4}$ de naranja. Emulsiona una mezcla de 2/3 de aceite de sésamo y 1/3 de tamari. Mézclalo todo junto en un recipiente.

135) Ensalada de semillas con salsa de menta

Corta unas hojas de ensalada muy finamente. Pica unas hojas de menta. Emulsiona una mezcla de 2/3 de aceite de sésamo y 1/3 de tamari y añádele la menta picada. Pon la ensalada en un recipiente, ponle semillas de girasol y calabaza tostadas por encima y termina de condimentar con la salsa de menta.

136) Ensalada crujiente

Mezcla 1 volumen de polenta (sémola de maíz precocida), 4 volúmenes de agua y una punta de sal en una olla y hazlo hervir durante 10 minutos. Extiéndelo en una bandeja de horno previamente pasada por agua y déjalo enfriar. Al cabo de una hora debería estar frío pudiéndose cortar a dados pequeños que luego freirás dentro del aceite. Condíméntalos con tamari. Prepara una ensalada mezclando lechuga, zanahoria hervida, maíz en conserva y aceitunas. Al momento del servicio añádele los dados de maíz fritos y condimenta la ensalada a tu gusto. Puedes escoger una de las salsas del apartado correspondiente (pág. 120). La misma ensalada la puedes preparar en lugar de con dados de polenta frita, con dados de pan frito.

137) Ensalada tibia

Haz hervir unos dados de zanahoria. Corta unas hojas de lechuga. Prepara una salsa emulsionando 3 cucharadas soperas de aceite de sésamo con 1 cucharada sopera de tamari. Mézclalo todo junto al momento de servir. La idea de esta ensalada es de mezclar la lechuga cruda y fría (yin) con la zanahoria cocida y caliente (yang) y condimentar. Esta ensalada la puedes hacer con otra verdura y con otra variedad de ensalada.

138) Ensalada silvestre

Prepara una ensalada mezclando Rúcula, lechuga, maíz y zanahoria rallada escaldada y condiméntala con salsa silvestre: mezcla diente de león y llantén cortado muy finamente con aceite de sésamo y tamari.

139) Ensalada de fruta

Mezcla lechuga, canónigos, zanahoria rallada escaldada y aceitunas para hacer una ensalada y añádele pasas, piñones y dados pequeños de manzana. Condimenta con vinagreta de naranja (nº193).

140) Ensalada de garbanzos

Mezcla lechuga, Rúcula, hinojo hervido y garbanzos cocidos y condimenta con aceite de colza y sal.

141) Timbal de maíz con nituke y ensalada

Mezcla 1 volumen de polenta (sémola de maíz precocida), 5 volúmenes de agua y una punta de sal en una olla y hazlo hervir durante 10 minutos. Extiéndelo en una bandeja de horno previamente pasada por agua y déjalo enfriar. Al cabo de una hora debería estar frío pudiéndose cortar unas bases en forma de círculo que luego freirás dentro del aceite. Prepara un nituke de puerro y zanahoria (nº44, 45). Prepara lechuga cortada muy finamente. Prepara la salsa Pesto M (nº182). Al montar el timbal pon la base crujiente de maíz, luego una capa de nituke de puerro y zanahoria, luego unas aceitunas negras deshuesadas y troceadas y termina con la ensalada condimentada con el Pesto M.

142) Minitostadas de verduras

Corta unas verduras de temporada en trozos bastante pequeñitos y saltéalas-yanguízalas (nº59, 61). Corta unas rebanadas de pan integral y condiméntalas ligeramente con aceite, tamari y

orégano. Hornéalas durante 5 a 10 minutos y justo antes de que empiecen a tostarse, pon las verduras por encima y hornea 3 minutos más.

143) Pan frito

Prepara unos dados de pan. Calienta una sartén a fuego medio con aceite de sésamo y vierte los dados. Saltéalos hasta que queden doraditos durante 3 a 5 minutos. En seguida que apagues el fuego, condimenta con tamari.

144) Tostada en el horno

Corta unas rebanadas de pan y ponlas en una bandeja de horno. Condíméntalas con aceite, dales la vuelta y vuelve a condimentar con aceite, tamari, orégano y hornéalas a temperatura máxima con el calor por arriba y abajo entre 5 y 10 minutos, hasta que queden ligeramente crujientes.

145) Buñuelos despeinados

Receta original de mi madre, Dolors Mussons. Corta dos zanahorias, dos cebollas y dos pimientos verdes a tiras largas. Ponlas en un recipiente y friégales un poco de sal. Añade un poco de sésamo, harina, sal y agua, justo hasta que ligue. Fríe porciones de esta mezcla en aceite vegetal de tal manera que queden buñuelos despeinados. Condimenta con tamari.

146) Bolas de arroz fritas

En base a un arroz ya cocido. Haz bolitas pequeñas de un bocado. Fríelas sumergidas en aceite hasta que queden doradas. Condíméntalas con tamari.

147) Tempura de coliflor

Cuece unas flores de coliflor al vapor durante 10 minutos. Diluye 1 volumen de harina de espelta, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir las flores. Cuando el aceite esté bien caliente pon una flor dentro de la dilución de harina y enseguida ponla en el aceite. Déjala freír hasta que esté bien dorada y bonita. Las siguientes tongadas puedes poner entre dos y tres flores, vigilando de no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfrie. Condimenta con tamari.

148) Calamares de cebolla

Prepara unos aros de cebolla. Diluye 1 volumen de harina de espelta, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir las piezas. Cuando el aceite esté bien caliente pon un aro dentro de la dilución de harina y enseguida ponlo en el aceite. Déjalo freír hasta que esté bien dorado y bonito. Las siguientes tongadas puedes poner entre dos y tres aros, vigilando de no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfrie. Condimenta con tamari.

149) Croquetas de mijo

Si te sobra mijo cocido utilízalo, sino prepara el mijo (nº2) con 2 volúmenes de agua y una vez finalizada la cocción déjalo enfriar. Con las manos ligeramente húmedas moldea el mijo en forma de croquetas, muy finas de afuera. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir las piezas. Cuando el aceite esté bien caliente ponle

una croqueta. Déjala freír hasta que esté bien dorada y bonita. Las siguientes tongadas puedes poner entre dos y tres croquetas, vigilando de no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfríe. Condimenta con tamari.

150) Crepe de cebolla

Diluye 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal y déjalo reposar 4 horas. Mientras tanto prepara cebolla yanguizada (nº46). A continuación prepara las crepes con la ayuda de los buenos utensilios. Al final pon una crepe abierta en un plato, llénala de cebolla y enróscala. Esta preparación la puedes hacer con puerro yanguizado o incluso con cualquier sobra de verdura ya cocinada.

151) Raíces de puerro fritas

Corta las raíces de los puerros y límpialas muy bien de la tierra. Cuando estén limpias déjalas en remojo con sal durante 15 minutos. Mientras tanto pon aceite vegetal a calentar. A continuación escurre las raíces y vaporízalas con tamari. Ponlas en un plato y polvoréalas con harina de espelta o sarraceno. Cuando el aceite esté bien caliente vierte las raíces y veras que en unos 5 o 10 segundos ya están fritas. Entonces retíralas rápidamente y en el momento de servir vuélvelas a vaporizar con tamari. Las raíces de puerro, una vez fritas deben comerse enseguida. Es un buen consejo en general para todos los fritos.

152) Empanadillas de cebolla e Iziki

Prepara cebolla yanguizada (nº46). Prepara alga iziki hervida con sal y tamari durante 40 minutos. Mientras tanto prepara la masa: pon 200g de harina, una punta de sal y dos cucharadas soperas de aceite de sésamo en un recipiente. Homogeneízalo con las manos y a continuación, añádele progresivamente 175ml de agua con una mano mientras con la otra vas removiendo. Cuando veas que puedes, amásalo durante un minuto hasta que te quede de una pieza. Estira la masa hasta que tenga unos 2 o 3 milímetros de grosor y corta circunferencias de 15 centímetros de diámetro. Prepara una mezcla de 30% de cebolla y 70% de alga iziki condimentado con tamari. Pon entre una y dos cucharadas de esta mezcla en el lateral de una de las bases circulares, dóblala y ciérrala. Con el horno precalentado, pon las empanadillas a cocer con el calor por abajo durante 20 a 30 minutos. Luego gratínalas durante unos minutos.

153) Pan de sarraceno de cocción angélica con cebolla (Pan Renato - Kikafar)

Ante todo hay que conocer la Cocción Angélica para saber preparar el pan de sarraceno en los tarros: Pon 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal dentro de un tarro de conserva. Homogeneíza la mezcla, cierra el tarro y hazlo hervir cubierto de agua (baño María) en una olla durante 1 hora y media. Aprovecha para preparar tantos tarros como quepan en la olla. Al finalizar la cocción, déjalo enfriar tal cual dentro de la olla. Los tarros que no utilices quedarán conservados al vacío. A continuación saca el pan del tarro de una pieza. Córtalo en pedazos. Prepara cebolla yanguizada (nº46) y al terminar la cocción añádele un dedo de agua y los pedazos de pan por encima. Condimenta con aceite de colza y tamari y déjalo cocer a fuego suave durante 15 minutos.

154) Rollitos de primavera

Primero prepara un nituke (nº44) de cebolla, puerro y zanahoria. Luego prepara unos fideos de cabello de ángel (nº32) sin tostar. Al finalizar ambas preparaciones júntalas y condiméntalas con un poco de aceite y tamari. En el apartado de productos orientales de algunas tiendas de alimentación encontrarás unas hojas muy finas en forma de círculo hechas con arroz. En casa las pones individualmente entre dos trapos de cocina húmedos para que cojan flexibilidad. Luego rellena las hojas y enróllalas como corresponde. Termina la preparaciónriendo los rollitos sumergidos en aceite vegetal. Condiméntalos con salsa de limón (nº197) y sírvelos encima de una hoja de lechuga.

155) Flor de sauco en Tempura

Recoge la flor de sauco. Normalmente sale a mediados de primavera en climas mediterráneos y a medida que vas hacia la montaña o pre-pirineo se va atrasando la floración. Diluye 1 volumen de harina de espelta, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir las piezas. Cuando el aceite esté bien caliente pon una flor dentro de la dilución de harina y enseguida ponla en el aceite. Déjala freír hasta que esté bien dorada y bonita. Las siguientes tongadas puedes poner entre dos y tres flores, vigilando no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfríe. Condimenta con tamari.

156) Enrollado de arroz

Primero prepara arroz redondo como habitualmente (nº1). Al finalizar la cocción sácalo de la olla y déjalo enfriar. Mientras tanto prepara unas verduras cocinadas a tu gusto. Con el arroz frío y las verduras listas, ya puedes empezar a preparar el enrollado. Pon una esterilla típica para sushi encima de la mesa y colócale una hoja cuadrada de alga nori encima. Luego extiende un grosor de aproximadamente medio centímetro de arroz encima del alga dejando dos centímetros sin arroz en el extremo proximal, que más tarde servirá para cerrar el enrollado. Condimenta pintando la superficie del arroz con la salsa Umebase (nº178). Coloca una tira de verduras encima y en el centro del arroz y a continuación, ya puedes enroscar y cerrar el enrollado. Finalmente corta el cilindro en porciones circulares del tamaño de un bocado.

157) Lasaña de polenta

Prepara la polenta como habitualmente (nº29). Prepara un nituke como habitualmente (nº44). Una vez ambas preparaciones estén hechas, prepara una bandeja de horno pasada por agua y viértele una capa de verdura, luego vierte una capa de polenta, otra capa de verdura y una última de polenta. Deja enfriar durante 1 hora hasta que se quede compacto y se pueda cortar. Puedes calentar las porciones en la sartén con una punta de aceite y tamari.

158) Canelones

Prepara cebolla yanguizada (nº46). A los 30 minutos añádele una cucharada sopera de tahin (mantequilla de sésamo), un poco de agua para diluir el espesor del tahin, una punta de sal y ralladura de nuez moscada al gusto. Cuécelo 5 minutos más removiendo para evitar la ebullición y para que no se pegue. Limpia unas hojas de acelga, quítales la penca y corta cada hoja por la mitad

en sentido del crecimiento. Primero escáladas y a continuación estira media hoja encima de la mesa, añádele una o dos cucharadas soperas de cebolla y enróscalo hasta conseguir un canelón. Una vez los tengas todos en la bandeja, condiméntalos con aceite y tamari por encima. Tápalos y cuécelos en el horno con el calor por abajo durante 15 minutos.

159) Seitán

Pon 1 volumen de gluten de trigo, 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo y una punta de sal en un recipiente y homogeneízalo con las manos. Añade una quinta parte de pan rallado con ajo y perejil y mezcla bien. A continuación añade agua enriquecida con tamari progresivamente al mismo tiempo que remueves con un utensilio de madera hasta que veas que ha cogido consistencia. Nunca lo amases, trátalo muy suavemente y solo dale forma de cilindro. Prepara una olla a presión con el seitán crudo cubierto de agua con tamari y una punta de sal. Cierra y haz subir la presión al máximo. Déjalo cocer a fuego suave durante una hora.

A partir del seitán cocido, existen muchísimas recetas con las que utilizarlo. Se podría escribir un libro entero de recetas con seitán, pero no es el objetivo de la cocina macrobiótica. El seitán se utiliza de forma muy ocasional y en el siguiente apartado tienes un ejemplo (nº168) de cómo utilizarlo para que quede delicioso.

Alimentos especiales

Estas preparaciones llevan proteína de origen animal. Cuando se introduce una parte de proteína animal-yang en el plato, se reduce la proporción de cereal-yang y se aumenta la de verduras y ensaladas-yin. Para ver más información acerca de las proporciones alimentarias en el plato consulta las 10 formas de alimentarse adecuadamente según Ohsawa del Apéndice (pág. 291).

160) Pinchos de merluza

Prepara unos trozos medianos de zanahoria con 10 minutos de cocción al vapor. Unos trozos finos de calabaza cruda. Unos de pimiento verde, pimiento rojo y cebolla crudos. Prepara unos trozos de merluza cruda macerados con curry, aceite de oliva y tamari durante 30 minutos. Diluye 1 volumen de harina de espelta, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir los pinchos. Coge los bastoncillos y monta los pinchos a tu gusto. La calabaza cruda siempre será la primera y última pieza precisamente para sostener a las demás. Cuando el aceite esté bien caliente pon un pincho dentro de la dilución de harina y enseguida ponlo en el aceite. Déjalo freír hasta que esté bien dorado y bonito. Las siguientes tongadas puedes poner entre dos y tres pinchos, vigilando no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfrie. Condimenta con tamari.

161) Merluza a la plancha

Pon unos filetes de merluza en un recipiente con sal, tamari y una punta de aceite de oliva y déjalos macerar durante 30 minutos. Prepara una sartén con muy poquito aceite a fuego medio.

Pasa los filetes de merluza por la sartén a lado y lado hasta que estén dorados. Si lo crees necesario condimenta con tamari.

162) Buñuelos de bacalao

Pon un filete de bacalao fresco en una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite de oliva. Condimenta el filete con sal fina, tamari y aceite de oliva. Hornéalo a temperatura máxima con el calor por arriba y abajo durante 15 minutos. Prepara una mezcla de copos de avena hidratados, cebolla yanguizada (nº46), bacalao cocido al horno y una punta de sal. Las proporciones van según el gusto del cocinero. Déjalo reposar 30 minutos. Luego ya puedes freír los buñuelos. Al final, si es necesario, los puedes condimentarlos con tamari.

163) Perca al horno con verduras

Prepara un nituke de cebolla y patata (nº44). Mientras tanto sala los filetes de perca a lado y lado y ponlos en una bandeja de horno. Luego añádele un chorrito de tamari y otro de aceite de oliva a cada pieza. Reparte el nituke por toda la bandeja y hornea con el calor por abajo a 220°C durante 15/20 minutos, hasta que el pescado esté cocido pero jugoso.

164) Trucha frita

Compra filetes de trucha de unos dos dedos de grosor. Ponlos en un recipiente y condiméntalos con sal, tamari y aceite de oliva. Déjalos reposar durante 30 minutos. A continuación enharinalos con harina de espelta y fríelos sumergidos en aceite vegetal. Al final, si es necesario, puedes condimentar con tamari.

165) Salmón al horno

Sala unos filetes de salmón y ponlos en una bandeja de horno. Condiméntalos con tamari. Tapa la bandeja de horno y hornea a 220°C con el calor por abajo durante 10/15 minutos, hasta que el filete de salmón esté tierno.

166) Tempura de gambas

Pon unas gambas peladas en un recipiente y condiméntalas con sal, tamari y aceite de oliva. Diluye 1 volumen de harina de espelta tamizada, 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua y una punta de sal. A continuación pon aceite vegetal a calentar en una sartén suficientemente honda como para sumergir las piezas. Cuando el aceite esté bien caliente pon una gamba dentro de la dilución de harina y enseguida ponla en el aceite. Déjala freír hasta que esté bien dorada y bonita. Las siguientes tongadas puedes poner varias gambas, pero vigilando no poner demasiadas piezas para evitar que el aceite se enfrie. Condimenta con tamari.

167) Fideos de cabello de ángel con queso feta

Pon 1 volumen y $\frac{1}{4}$ de agua y una punta de sal a hervir. Mide 1 volumen de fideos del nº0 y tuéstalos durante 5 minutos en una sartén. Una vez los hayas dejado en un recipiente, añádeles una cucharada sopera de aceite vegetal. Mientras tanto corta unos dados de queso feta. Cuando inicia la ebullición del agua ponle los fideos, el feta, remueve y tapa la olla. Espera a que vuelva a hervir y en este instante apaga el fuego. A continuación deja reposar durante 15 minutos. En seguida, destapa la olla y sirve.

168) Libritos de seitán con queso de oveja

Prepara el seitán como habitualmente (nº159). Corta unas lonchas de queso de oveja semi curado y unas rebanadas de seitán. Prepara tres platos: uno con harina de espelta tamizada, otro con huevo batido y otro con pan rallado con ajo y perejil. Junta dos rebanadas de seitán con una loncha de queso en medio y a continuación pásalo por el plato de harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado. Así, prepara unos cuantos libritos. A continuación prepara una sartén a fuego medio-suave con aceite y veriendo los libritos a lado y lado hasta que queden de color dorado bonito. Al final puedes condimentarlos con tamari.

169) Tortilla de verdura al horno

Haz hervir unas flores de coliflor y brócoli. Pinta una bandeja de horno con aceite y añádele la verdura hervida. Bate unos huevos con una punta de sal marina y viértelos encima de la verdura de tal manera que quede cubierta. El grosor de la tortilla no debería superar los dos dedos. Hornea con el calor del horno por abajo durante 15 a 20 minutos y luego si es necesario gratina la tortilla. Esta preparación también se puede hacer con otra verdura.

170) Tortilla de puerro

Prepara puerro yanguizado (nº47). Bate dos huevos con una punta de sal y añádele el puerro yanguizado. Prepara una tortilla tradicional.

Pastas Midori

171) Espaguetis con cebolla yanguizada salteados a la sartén

Prepara cebolla yanguizada (nº46). Haz hervir unos espaguetis de espelta semi integrales. Escurre los espaguetis y saltéalos a fuego vivo en la sartén con una punta de aceite, tamari y la cebolla yanguizada durante 5 minutos. Puedes añadir alga nori tostada y troceada (nº199).

172) Espaguetis al pesto M

Prepara la salsa Pesto M (nº182) tal y como se indica en el apartado de salsas. Prepara cebolla o puerro yanguizado (nº46, 47). Haz hervir unos espaguetis de espelta semi integrales. Pon una porción de cebolla o puerro yanguizado en la base del plato, añádele los espaguetis por encima y condimenta con la salsa pesto M.

173) Espirales con “saltza gorri”

Prepara la *saltza gorri* (nº183) tal y como se indica en el apartado de salsas. Prepara unos espirales de colores y una vez escurridos condiméntalos muy ligeramente con aceite y tamari. Saltéalos a fuego bien vivo durante 3 minutos en una sartén. Sirve la pasta de espirales en un bol añadiendo un par de cucharadas soperas de *saltza gorri*.

174) Espirales con pescado y alga nori

Puedes hacer este plato con el pescado o marisco que te apetezca. Prepara un filete de perca en el horno (nº163) tal y como se indica en el apartado de alimentos especiales. Prepara unas gambas salteadas con aceite y tamari. Haz hervir unos espirales semi integrales de espelta. Mientras se cuece la pasta coge una hoja de alga nori y pásala rápidamente unas cuantas veces a lado y lado por la llama de gas hasta que esté crujiente, luego trocéala con los dedos. Para finalizar condimenta la pasta con una punta de aceite de oliva y tamari y júntala con el pescado, las gambas y el alga nori troceada. Calienta 5 minutos en la sartén.

175) Udon con verduras salteadas

Limpia y corta muy finamente dos cebollas, una zanahoria y un puerro. Saltéalos a fuego medio en la sartén con una punta de aceite de sésamo durante 10 minutos. A continuación añade una punta de sal, remueve, baja el fuego, tapa la sartén y déjalo pochar 10 minutos más. Mientras tanto prepara la pasta udon. Al finalizar la cocción de la pasta, pásale agua fría y déjala escurrir. Entonces, calienta la pasta en la sartén junto con las verduras.

176) Fideos chinos con verduras salteadas

Prepara las verduras que te apetezca salteándolas a fuego medio alto con un poco de aceite de colza y sal. A los 10 minutos, cuando la verdura todavía está al dente, añade unos fideos chinos, vaporízalos con agua, remuévelos bien, baja el fuego, tapa la sartén y espera 5 minutos. Condimenta con tamari.

177) Fideos a la cazuela

Prepara un nituke (nº44) de puerro, zanahoria y guisantes con un poco de jugo. Tuesta 1 volumen de fideos de cabello de ángel en la sartén. Cuando el nituke esté cocido, añádele 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de agua, una punta de sal y llévalo a ebullición. Entonces introduce los fideos tostados, tapa la olla, lleva de nuevo a ebullición y apaga el fuego. Deja reposar 15 minutos. Condimenta con mayonesa (nº191, 192).

Salsas

178) UmeBase

Pon 1 cucharada sopera rasa de puré de umeboshi con 4 de agua, 4 de aceite de sésamo y 1 de tamari en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

179) UmeHierbas

Pon 1 cucharada sopera rasa de puré de umeboshi con 4 de agua, 4 de aceite de sésamo, 1 de tamari y una pinzada de orégano en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

180) UmePanrallado

Pon 1 cucharada sopa rasa de puré de umeboshi con 4 de agua, 4 de aceite de sésamo, 1 de tamari y 1 de pan rallado con ajo y perejil en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa. Déjala reposar 30 minutos hasta que el pan rallado se hinche.

181) UmePuerro

Pon 1 cucharada sopa rasa de puré de umeboshi con 4 de agua, 4 de aceite de sésamo, 1 de tamari y 2 de puerro pre-yanguizado en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa. También se puede hacer con la parte blanca del puerro cruda.

182) Pesto Macrobiótico

Pon 2 cucharadas soperas de piñones en un mortero con una punta de sal y trocéalos con la mano de mortero. Introduce albahaca fresca y sigue machacando hasta que se deshaga. Cubre con aceite de oliva, añade un chorrito de tamari y mézclalo muy bien.

183) Saltsa gorri

Prepara un nituke (nº44) de cebolla, zanahoria y remolacha. Aproximadamente una mitad de cebolla y la otra a partes iguales de zanahoria y remolacha. Cuando el nituke esté listo, ponlo en una trituradora y añádele una cucharada sopa rasa de puré de umeboshi, un chorrito de aceite de oliva, una punta de sal, un chorrito de tamari y tritúralo. Para conseguir el color deseado juega añadiendo más o menos remolacha.

184) AceiteTamari

Pon 4 cucharadas soperas de aceite de sésamo con 1 de tamari en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

185) AceiteTamariHierbas

Pon 4 cucharadas soperas de aceite de sésamo con 1 de tamari y una punta de orégano en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

186) AceiteTekka

Pon 4 cucharadas soperas de aceite de sésamo con $\frac{1}{2}$ de postres de tekka en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

187) AceiteMiso

Pon 3 cucharadas soperas de aceite de sésamo, 1 de agua y 1 rasa de miso en un tarro pequeño. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

188) Bechamel 1

Prepara una crema con harina de arroz fresca como se indica en el nº36. Saltea-yanguiza una cebolla cortada a dados. Cuando los dos estén listos, mezcla una parte de la crema de arroz con

dos cucharadas soperas de tahin, añádele agua hasta conseguir la consistencia deseada, una punta de sal, la cebolla yanguizada y una punta de ralladura de nuez moscada.

189) Bechamel 2

Saltea-yanguiza una cebolla cortada a dados. Cuando esté lista añade harina de espelta, agua, sal y ralladura de nuez moscada. Remueve hasta conseguir una buena consistencia. Déjalo dos minutos al fuego para que ligue bien.

190) Tahinada

Prepara una crema con harina de arroz fresca como se indica en el nº36. Diluye una parte de la crema de arroz con dos cucharadas de tahin, una punta de sal, hierbas de Provenza y agua hasta conseguir la consistencia deseada. La diferencia entre esta salsa y la bechamel 1 está en que ésta lleva más proporción de tahin.

191) Mayonesa de huevo

Pon $\frac{1}{4}$ de litro de aceite vegetal, un huevo, una cucharada sopa rasa de puré de umeboshi y una punta de sal en un recipiente estrecho y alto. Pon la batidora a velocidad lenta debajo de todo y empieza a triturar sin levantar. Cuando veas que la mayonesa empieza a hacerse puedes ir levantando poco a poco y aumentando la velocidad progresivamente.

192) Mayonesa vegetal

Mezcla una taza de crema de arroz (nº36) preparada como habitualmente con 2 cucharadas de tahin, una punta de sal y el agua suficiente para que quede una consistencia cremosa espumosa. Lo puedes mezclar con la ayuda de una trituradora. Si le quieres dar un toque más lácteo añade un poco de leche de avena (nº211).

193) Vinagreta de naranja

Pon 4 cucharadas soperas de aceite, 4 de agua, 1 de tamari, una punta de sal y un poco de ralladura de piel de naranja en un tarro. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

194) Salsa de menta

Pon 4 cucharadas soperas de aceite, 1 de tamari y un poco de menta fresca triturada en un tarro. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

195) Salsa de miso

Pon 4 cucharadas soperas rasas de miso, 4 de agua y 4 de aceite de sésamo en un tarro. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir homogenizar la salsa.

196) Salsa silvestre

Trocea muy finamente unas hojas de diente de león y llantén y mézclalas en un tarro con 3 partes de aceite y 1 de tamari. Ciérralo y muévelo con la mano hasta conseguir emulsionar la salsa.

197) Salsa de limón para pescado

Diluye 6 cucharadas soperas de zumo de limón exprimido, 4 de agua y 2 de tamari. Como esta salsa no lleva aceite, cuando hayas condimentado el pescado, puedes añadir un poco de aceite de oliva por encima.

198) Piel de calabaza caramelizada

Corta muy finamente la piel de la calabaza y saltéala en aceite de sésamo a fuego medio-bajo durante 10 minutos. Pon una punta de sal, baja el fuego, tapa la cazucla y deja cocer 10 minutos más. Condimenta con tamari, remueve bien y deja cocer 5 minutos más.

199) Nori troceada para sazonar

Coge una hoja de alga nori con las manos y tuéstala pasándola lentamente a lado y lado por encima del fuego de gas. Cuando veas que ya está crujiente déjala reposar un momento y trocéala con los dedos.

Bebidas

200) Té de 3 años

Pon un litro de agua a hervir en una cacerola esmaltada. Mientras tanto tuesta dos cucharadas soperas colmadas de té de tres años (kukitcha o bancha) muy suavemente durante 1 minuto, hasta que salga el aroma. Cuando el agua llegue a ebullición añade un grano de sal marina gruesa, el té tostado y déjalo hervir a fuego muy suave durante 8 minutos.

201) Caldo de miso

Pon agua a hervir en una cacerola esmaltada. Pon una cucharada pequeña rasa de miso en un vaso de "cortado" y viértele agua al punto de ebullición hasta $\frac{3}{4}$ del vaso.

202) Té Mu

Pon un litro de agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade una cucharada pequeña rasa de té Mu y déjalo hervir a fuego muy suave durante 10 minutos.

203) Té de arroz

Tuesta 2 cucharadas soperas colmadas de arroz redondo hasta que quede torrefacto. Pon un litro de agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade el arroz tostado y déjalo hervir a fuego muy suave durante 15 minutos.

204) Agua de arroz

Proporciones: 1 litro de agua, 20 gramos de sal, un trozo de alga kombu, una cucharada sopera colmada tostada de arroz redondo. Preparación: Tuesta el arroz en una sartén removiendo durante 5 minutos hasta que salga el aroma y quede dorado. Pon todos los ingredientes en una olla y llévalo a ebullición. Déjalo hervir durante 60 minutos a fuego muy suave para no perder

líquido. Al final, el litro de agua se convierte en $\frac{1}{4}$ de litro. Esta preparación sirve de antibiótico natural. Es más eficaz que cualquier medicamento natural o alopático.

205) Café de cereales (Café Ohsawa - Yannoh)

Tuesta 3 cucharadas pequeñas colmadas de arroz redondo, 1 de cebada, 1 de trigo, 1 de azukis y 1 de garbanzos por separado. Déjalos enfriar y muélelos por separado. Pon un litro y medio de agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade la mezcla además de una cucharada pequeña rasa de achicoria granulada tostada y déjalo hervir a fuego muy suave durante 10 minutos.

206) Infusión de Artemisa

Pon agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade unas hojas frescas o secas de Artemisa, apaga el fuego, tapa y déjalo reposar durante 3 minutos.

207) Decocción de Artemisa

Pon agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade unas hojas frescas o secas de Artemisa y deja hervir a fuego muy suave hasta reducir el líquido a 1/3 del total.

208) Bebida de Umeboshi 1

Pon 1 litro de agua fría con dos cucharadas soperas raras de puré de umeboshi en una botella, ciérrala y muévela con la mano hasta conseguir homogeneizarlo. Bebida muy refrescante para verano.

209) Bebida de Umeboshi 2

Pon un litro de agua a hervir en una cacerola esmaltada. Cuando llegue a ebullición añade 5 huesos de ciruela umeboshi y déjalo hervir a fuego suave durante 15 minutos.

210) Leche de arroz “íntima”

Prepara una crema de sémola de arroz como se indica en el nº36. Sírvetela en caliente en un bol con un chorrito de tamari. Ponte una cucharada en la boca y dilúyela con la ayuda de tu saliva. Antes de tragártela viértela en el mismo bol con el resto de la crema, remueve bien y espera 5 minutos. Esta leche se asimila muy bien y rápidamente. Es muy adecuada para bebés en destete y personas con problemas digestivos o de asimilación.

211) Leche de avena

Mezcla 10 cucharadas soperas colmadas de copos de avena con 1 litro de agua fría y remuévelo bien. Añade una punta de sal marina y déjalo reposar durante 24 horas. Remuévelo de vez en cuando. A las 24 horas cuélalo. El líquido resultante es una buena leche para elaborar postres en verano. Con los copos que sobran puedes preparar unos panqueques (nº23) en la sartén.

212) UmeSoyuKudzu

Diluye una cucharada pequeña entre rasa y colmada de kudzu con tres cuartos de vaso de agua fría y una ciruela umeboshi triturada. Ponlo a fuego medio en una cacerola esmaltada y remueve hasta justo antes de que hierva. En este instante se vuelve translúcido. Pon 3 gotas de tamari al

fondo de un vaso y viértele la preparación. Específico para problemas gastrointestinales. Puedes tomarlo de forma ocasional una hora después de cenar y/o antes de ir a dormir cuando tengas sensación de pesadez de estómago.

213) Achicoria

Pon un litro de agua a hervir en una cacerola esmaltada. En este momento introduce una cucharada sopera colmada de achicoria granulada deshidratada y hazlo hervir durante 5 minutos a fuego muy suave.

214) Infusión

Pon agua a hervir en una cacerola esmaltada. Añade una cucharada sopera de anís, tomillo o la hierba que te apetezca cuando el agua empiece la ebullición. Apaga el fuego y deja infusionar durante 10 minutos. Si haces una infusión con la ramita de la planta o bien si son trozos gruesos, déjala hervir suavemente durante 8 minutos.

215) Licuado de manzana y zanahoria

Preparación exclusiva para verano, es muy yin. Licúa 3 manzanas y una zanahoria. A este jugo añádele una punta de puré de umeboshi. Colar y beber al momento ya que se oxida muy rápidamente.

Postres

216) Compota de manzana 1

Pela y trocea a dados 5 manzanas. Ponlas en una cacerola, tapa y pon a fuego vivo durante 30 segundos. Sigue la cocción a fuego suave por lo menos durante 30 minutos.

217) Compota de manzana 2

Pela y trocea 5 manzanas. Ponlas en una cacerola y añade una punta de sal marina, un trozo de canela, ralladura de piel de media naranja, pasas y piñones. Mezcla bien, tapa la cacerola y ponlo a fuego vivo durante 30 segundos. Sigue la cocción a fuego suave por lo menos durante 30 minutos.

218) Manzana al horno con sémola

Pela y corta 5 manzanas a cuartos. Ponlas en una bandeja de horno con una punta de sal marina. Prepara una mezcla cremosa de sémola de trigo duro, agua, muy poco tahin, pasas troceadas, sal marina y un poco de ralladura de piel de naranja. Vierte esta mezcla por encima de la manzana y hornea con el calor por abajo a 220°C durante 30 minutos. Cuando la manzana esté cocida a tu gusto, gratina hasta que la sémola quede doradita. Si quieras puedes pre cocer la manzana con la bandeja tapada y luego seguir con la cocción de la sémola.

219) Manzana al horno gratinada

Pela 4 manzanas enteras dejando un poco de piel. Sácales la parte de arriba y abajo con un utensilio, ponlas en una bandeja y hornéalas con el calor por abajo a 220°C durante 40 minutos.

Prepara una crema muy ligera de tahin, agua y sal y cuando las manzanas estén casi cocidas viértela por encima y gratina hasta que quede dorado.

220) Manzanas rellenas 1

Pela 4 manzanas, córtalas por la mitad y quítales el corazón dejándoles un agujero para rellenar. Hornéalas durante 30 minutos. Mientras tanto prepara una crema de tahin, agua, sal, ralladura de piel de naranja y pasas. A los 30 minutos, pon el relleno en el agujero y gratina unos 10 minutos, hasta que quede dorado.

221) Manzanas rellenas 2

Pela 4 manzanas enteras y déjales un poco de piel. Agujerálas para sacar el centro con el utensilio adecuado. Prepara una crema de tahin, agua, sal, ralladura de piel de naranja y pasas. Ponlas en una bandeja, rellénalas y hornea con el calor por abajo a 220°C durante 40 minutos.

222) Melocotón en almíbar

Pon 4 melocotones cortados en mitades, deshuesados y pelados en una olla pequeña. Añade un dedo de agua, una punta de sal y tápalo. Ponlo a fuego vivo durante 30 segundos. Sigue la cocción a fuego suave durante 30 minutos.

223) Gelatina de agaragar

Lleva un litro de licuado de manzana con una barrita y media de alga agaragar y una punta de sal al punto de ebullición. Remueve para deshacer el alga. Cuando quiera hervir comprueba que el alga está totalmente desechara y apaga el fuego. Prepara unos moldes con pasas y fruta fresca picada en el fondo y viérteles el licuado. Deja enfriar naturalmente durante 3 horas hasta que quede compactado.

224) Crepe de manzana

Diluye 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen y ½ de agua y una punta de sal y déjalo reposar durante 30 minutos. Mientras tanto prepara una compota de manzana (nº216, 217). A continuación prepara las crepes con la ayuda de los buenos utensilios. Al final pon una crepe abierta en un plato, llénala de compota y enróscala.

225) Buñuelos de manzana

Friega 3 manzanas cortadas a dados pequeños con una punta de sal, añade un puñado de dátiles troceados, una cucharada de postres rasa de anís, ralladura de piel de naranja, una punta más de sal, harina de espelta (2 o 3 cucharadas soperas) y agua justo hasta que veas que se queda pegadizo. Fríe pequeñas porciones de esta pasta sumergidas en aceite vegetal.

226) Yogur

Prepara una crema de sémola de arroz como se indica en el nº36. Prepara una compota de manzana como se indica en el nº216. Una vez terminadas ambas preparaciones, mezcla mitad y mitad y Tritura hasta conseguir un yogur fino. Si lo quieres endulzar más, añade un par de dátiles troceados antes de triturar. Decora con piñones, pasas y una hoja de menta fresca. En verano lo puedes hacer con compota de otras frutas de la estación.

227) Arroz con leche

Prepáralo en base a una sobra de arroz basmati ya cocinado. Prepara una mezcla de 2/3 partes de leche de almendra, 1/3 parte de agua y una punta de sal marina. Pon el arroz en una cacerola y viértele el líquido hasta que quede cubierto. Llévalo a ebullición y déjalo hervir a fuego muy suave durante 45 minutos con una rama de canela y un trozo de piel de limón. Si falta líquido añade más leche durante la cocción.

228) Galletas de copos

Pon 1 volumen de copos de avena con una punta de sal en remojo durante 30 minutos. A continuación añádele 1/3 volumen de harina de almendra, una manzana rallada, ralladura de piel de naranja, dátiles troceados y una punta más de sal. Mezcla bien. Prepara una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite. Con la ayuda de dos cucharas soperas prepara pequeños montoncitos de esta mezcla en la bandeja y aplánalos. Con el horno precalentado a 220°C y el calor por abajo, cuece las galletas durante unos 20 minutos. Cuando estén doradas, dales la vuelta y hornéalas 10 minutos más.

229) Panqueques de nueces

Pon 1 volumen de copos de avena con una punta de sal en remojo durante 30 minutos. A continuación añádele unas nueces troceadas. Mezcla bien. Prepara una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite. Con la ayuda de dos cucharas soperas prepara pequeños montoncitos de esta mezcla en la bandeja y aplánalos. Con el horno precalentado a 220°C y el calor por abajo, cuece las galletas durante unos 20 minutos. Cuando estén doradas, dales la vuelta y hornéalas 10 minutos más.

230) Bolas de arroz con dátiles

Con una sobra de arroz ya cocinado, añádele unos dátiles troceados, un poco de ralladura de piel de naranja y una punta de sal. Amásalo muy bien y dale forma de bolas. Puedes servirlas así o fritas sumergidas dentro del aceite. Pueden acompañar una compota de manzana.

231) Pastel de polenta con coco

Pon 4 volúmenes de agua con una punta de sal a hervir. Mientras tanto prepara 1 volumen de sémola de maíz precocida conteniendo 1/5 parte de coco rallado. Cuando el agua hierva, añade la polenta con el coco rallado removiendo con un utensilio. Cuando la sémola empiece a hincharse, baja el fuego al mínimo y déjalo cocer durante 15 minutos. Ve removiendo. Al finalizar la cocción extiéndelo en una bandeja de horno previamente pasada por agua y déjalo reposar durante 1 hora, hasta que se enfrié totalmente. A continuación córtalo en porciones y fríelas sumergidas en aceite vegetal. Este pastel puede acompañar una compota de manzana.

232) Charlotte

Pon un puñado de orejones cubiertos de agua con una punta de sal en un cazo, hazlo hervir a fuego suave durante 30 minutos y tritura. Repite el mismo proceso con unas ciruelas secas deshuesadas. Prepara compota de manzana como habitualmente (nº216). Corta y pela unas manzanas para licuarlas. Prepara una fuente que hará de molde para el pastel. Pon el zumo de

manzana en un recipiente ancho, moja unas tostadas tipo desayuno y haz una capa en el fondo de la fuente. A continuación pon una capa fina de puré de ciruela. Pon otra capa de tostadas mojadas en el zumo de manzana. Una capa fina de compota de manzana. Otra capa de tostadas mojadas en el zumo. Una capa de puré de orejones y una última capa de tostadas mojadas en el zumo de manzana. Deja reposar durante 1 hora. A continuación desmolda el pastel dándole la vuelta y prepara lo siguiente. Diluye 2 cucharadas soperas llenas de kudzu en un vaso lleno de leche de almendra fría con una punta de sal. Ponlo en un cazo a fuego medio y remueve hasta que se vuelva gelatinoso (evitar la ebullición). Haz una capa de gelatina de kudzu por encima del pastel. Decora el pastel a tu gusto.

233) Turrón

Prepara 1 volumen de cuscús (nº24) como habitualmente pero en lugar de agua, utiliza leche de almendra. Mezcla 1 volumen de harina de almendra con unos dátiles troceados, una punta de sal y ralladura de piel de media naranja. Cuando el cuscús esté frío, mézclalo con los demás ingredientes y amásalo bien con las manos hasta conseguir una masa compacta. Dale la forma deseada. Prepara una bandeja de horno ligeramente pintada con aceite de oliva, pon el turrón y decóralo con unos piñones. Hornea con el calor por abajo a 200ºC durante 15 minutos. Pinta la parte superior del turrón con una yema de huevo y gratina unos minutos hasta conseguir un color bonito.

234) Panallets

Prepara 1 volumen de cuscús (nº24) como habitualmente pero en lugar de agua, utiliza leche de almendra. Por otro lado mezcla 4 volúmenes de harina de almendra con 3 cucharadas soperas de melaza de arroz, una manzana rallada, ralladura de piel de media naranja y una punta de sal. Cuando el cuscús esté templado, mézclalo con los demás ingredientes y amásalo bien. Si te quedara demasiado compacto, puedes añadir más melaza, o más manzana rallada o simplemente un poquito de agua. Una vez tengas la masa, prepara bolitas o la forma deseada, incrústales unos piñones o harina de almendra y pinta con yema de huevo. Gratina durante un par de minutos a temperatura máxima hasta que queden dorados.

235) Flan de cuscús

Pon 1 volumen y $\frac{1}{2}$ de leche de almendra a hervir. Prepara 1 volumen mezclando los siguientes ingredientes: cuscús, un poco de harina de almendra, pasas troceadas, una cucharada de melaza de arroz, ralladura de piel de media naranja, una pizca de canela y una pizca de sal. Cuando la leche llegue a ebullición, añade los demás ingredientes, remueve bien, tapa la cacerola, llévalo de nuevo a ebullición y apaga el fuego. Déjalo reposar durante 15 minutos. Enseguida pon la mezcla muy bien prensada en moldes de flan pasados por agua, déjalos reposar hasta que enfríen y sácalos del molde a la hora de servir.

236) Flan de polenta

Pon 1 volumen de agua, 4 volúmenes de leche de almendra y una punta de sal a hervir. Cuando hierva añádele 1 volumen de polenta (sémola de maíz precocida), unos trozos pequeños de pera cruda, pasas o dátiles y un poco de ralladura de piel de naranja. Déjalo hervir a fuego suave

durante 15 minutos y a continuación ponlo en moldes previamente pasados por agua. Dejar reposar hasta enfriar y desmoldar.

237) Pastel de copos

Pon 1 volumen de copos de avena, 2 volúmenes de agua, 1 volumen de harina de almendra, 1 volumen de pasas, 1 volumen de manzana y/o pera troceada, ralladura de piel de media naranja, una punta de sal marina y un chorrito de aceite de oliva en un recipiente. Remueve y déjalo reposar durante 30 minutos. Prepara una bandeja de horno pintada con aceite de oliva y viértelle la mezcla a un grosor de unos 2 centímetros. Pon unos piñones incrustados por encima, un poco de sésamo blanco crudo y polvorea con una pizca de harina de almendra. Hornea a 220°C con el calor por abajo durante 40 minutos. Cuando los lados del pastel estén dorados, sigue unos minutos más. Si quieres puedes gratinar unos minutos hasta que veas que el color es bonito.

238) Pastel de copos y sarraceno

Pon 1 volumen de copos de avena, 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 4 volúmenes de agua, 1 volumen de harina de almendra, 1 volumen de pasas, 1 volumen de manzana y/o pera troceada, ralladura de piel de media naranja, una punta de sal y un chorrito de aceite de oliva en un recipiente. Remueve y déjalo reposar 30 minutos. Prepara una bandeja de horno pintada con aceite de oliva y viértelle la mezcla a un grosor de unos 2 centímetros. Pon unos piñones incrustados por encima, un poco de sésamo blanco crudo y polvorea con una pizca de harina de almendra. Hornea a 220°C con el calor por abajo durante 40 minutos. Cuando los lados del pastel estén dorados, sigue unos minutos más. Si quieres puedes gratinar unos minutos hasta que veas que el color es bonito.

239) Tarta de manzana

Pela y corta unas manzanas a dados. Friégales una punta de sal marina y ponlas en una cazuela con un trozo de canela. Déjalo cocer a fuego lento durante 30 minutos. Mientras tanto prepara la masa. Pon 200g de harina, una punta de sal y dos cucharadas soperas de aceite de sésamo en un recipiente. Homogeneízalo con las manos y a continuación, añádele progresivamente 175ml de agua con una mano mientras con la otra vas removiendo. Cuando veas que puedes, amásalo durante un minuto hasta que te quede de una pieza. Estira la masa a unos 2 o 3 milímetros de grosor. Pon aceite de oliva en el fondo de una bandeja de horno, estírale la masa y pínchala con un tenedor. Mezcla la compota de manzana con ralladura de piel de naranja o limón. Añade un dedo de grosor de compota encima de la masa. Dispersa unas pasas y tapa decorando con lunas finas de manzana cruda. Calienta el horno con antelación. Hornea a 220°C con el calor por abajo durante 30 minutos. Cuando veas que los lados ya empiezan a estar dorados, cuece unos minutos más. Si quieres gratina durante unos minutos hasta que el color sea bonito.

240) Muesli caliente

Pon 5 cucharadas soperas de copos de avena, pasas, unos dados de manzana cruda y una punta de sal en un recipiente. Pon 1 litro de agua a hervir y viértelo en el muesli. Déjalo reposar durante 30 minutos.

241) Muesli frío

Pon 5 cucharadas soperas de copos de avena, unas pasas, unos dados de manzana cruda y una punta de sal en un recipiente con 1 litro de agua bien fría. Déjalo reposar durante 4 horas.

242) Postre seco de maíz

Mezcla $\frac{1}{2}$ volumen de dátiles troceados con harina de almendra para separarlos, $\frac{1}{2}$ volumen de nueces y 2 volúmenes de copos de maíz hinchado.

243) Postre seco de arroz

Este postre se hace para aprovechar una sobra de arroz que se haya secado un poco. Deshaz el arroz con harina de almendra sin apretarlo. Mezcla $\frac{1}{2}$ volumen de dátiles troceados con harina de almendra para separarlos y añádelo al arroz junto con $\frac{1}{2}$ volumen de nueces. Mezclar bien.

244) Crema de castaña

Cuece 1 volumen de castaña seca (castaña pilonga) en 4 volúmenes de agua y una punta de sal con olla a presión durante 1 hora. Luego Tritura hasta conseguir una crema fina.

245) Puré de orejones

Pon un puñado de orejones secos naturales en un cazo, añade agua hasta cubrir tres dedos, añade una punta de sal y hiérvilos a fuego suave durante 30 minutos. Ponlos en un recipiente y Tritura con su propio jugo hasta conseguir un puré fino.

246) Puré de ciruela

Pon un puñado de ciruelas secas naturales deshuesadas en un cazo, añade agua hasta cubrir tres dedos, añade una punta de sal y hiérvelas a fuego suave durante 30 minutos. Ponlas en un recipiente y Tritura con su propio jugo hasta conseguir un puré fino.

247) Clafouti

Pon 1 volumen de sémola de maíz precocida (polenta), 3 volúmenes de agua templada, 1 volumen de orejones o dátiles troceados, 1 volumen de compota o fruta fresca troceada y una punta de sal en un recipiente y mézclalo bien. Prepara una bandeja de horno untada con aceite y vierte la mezcla dentro a montones dejando que se instale sola. A continuación hornea a 220°C con el calor por abajo durante 45 minutos, hasta que los lados del pastel estén dorados.

248) Halwa

Tuesta ligeramente 1 volumen de sémola de trigo duro en una sartén. Lleva 4 volúmenes de agua a ebullición y en este momento viértele la sémola progresivamente para que no haga grumos. Añade una punta de sal, ralladura de piel de media naranja, pasas o dátiles en abundancia y deja hervir a fuego suave. Mientras tanto pela y corta unos dados de manzana. Añádelos en la sémola y a partir de aquí deja cocer todo junto durante 25 minutos a fuego muy suave. Puedes dejarlo tapado pero ve removiendo para que no se pegue demasiado. Al terminar la cocción vierte la preparación en una bandeja de horno previamente pasada por agua. Aplánalo y déjalo enfriar durante dos horas, hasta que se haya compactado y se pueda cortar.

249) Pan de almendras y orejones

Pon 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen de copos de avena, 2 volúmenes de agua y una punta de sal en un recipiente y mézclalo. Prepara una bandeja de horno untada con aceite. Viértele la mezcla a un grosor máximo de un centímetro y medio y a continuación cubre toda la superficie del pan con almendras y orejones haciendo el diseño a tu gusto. Luego hornea a 220°C con el calor por abajo durante 30 minutos, hasta que los lados del pan estén dorados y crujientes. Si quieres puedes gratinar unos minutos hasta que el color sea bonito.

250) Pan de nueces y dátiles

Pon 1 volumen de harina de trigo sarraceno, 1 volumen de copos de avena, 2 volúmenes de agua y una punta de sal en un recipiente y mézclalo. Prepara una bandeja de horno untada con aceite. Viértele la mezcla a un grosor máximo de un centímetro y medio y a continuación cubre toda la superficie del pan con nueces y dátiles haciendo el diseño a tu gusto. Luego hornea a 220°C con el calor por abajo durante 30 minutos, hasta que los lados del pan estén dorados y crujientes. Si quieres puedes gratinar unos minutos hasta que el color sea bonito.

251) Karintos - Cariños al horno

Pon 100g de harina de espelta, 100g de harina de trigo sarraceno, un puñado de sésamo crudo, una punta de sal y dos cucharadas soperas de aceite de sésamo en un recipiente, remuévelo y homogeneízalo. Añade 175ml de agua progresivamente con una mano mientras con la otra vas removiendo hasta que te quede una masa. Estírala a un grosor de 2 o 3 milímetros. Entonces dibuja unos rombos o rectángulos del tamaño de una tiritita ancha y hazles un pequeño corte vertical en el medio. Coge uno en la mano y con la otra introduce la punta distal dentro del agujero, hazla pasar haciendo un lazo. Unta una bandeja de horno, distribuye las galletas y a continuación hornea con el calor por arriba y abajo a unos 220°C durante 10/15 minutos, hasta que las galletas estén doradas.

252) Karintos - Cariños fritos

Pon 100g de harina de espelta, 100g de harina de trigo sarraceno, un puñado de sésamo crudo y una punta de sal en un recipiente, remuévelo y homogeneízalo. Añade 175ml de agua progresivamente con una mano mientras con la otra vas removiendo hasta que te quede una masa. Estírala a un grosor de 2 o 3 milímetros. Entonces dibuja unos rombos o rectángulos del tamaño de una tiritita ancha y hazles un pequeño corte vertical en el medio. Coge uno en la mano y con la otra introduce la punta distal dentro del agujero, hazla pasar haciendo un lazo. Fríe los lazos sumergidos en aceite vegetal hasta que tengan un color dorado bonito. Condíméntalos con sal.

253) Chapata de manzana

Mezcla 1 vaso de harina de sarraceno, uno de harina de espelta tamizada, una punta de sal, un poco de ralladura de piel de naranja y tres cucharadas soperas de aceite de sésamo. Deshaz los grumos. Por otro lado pela y ralla cuatro manzanas y añádele pasas o dátiles troceados al gusto. Mézclalo todo. Si te queda demasiado húmedo, añádele harina hasta que te quede parecido a una masa de pan. Si te queda demasiado seco, añade una punta de agua. A continuación prepara una sartén a fuego medio suave con aceite de sésamo. Haz una bola con la masa y dale forma de

chapata, ponla en la sartén y tapa. Deja cocer 10 minutos, hasta que esté dorado. Dale la vuelta y cuece 10 minutos más.

*

En esta guía práctica de preparaciones hay 253 recetas distintas con alimentos principales, secundarios y especiales de la cocina macrobiótica. Cada receta te permite variar ingredientes aumentando así la lista de preparaciones y la creatividad en la cocina. Te animo a que con el tiempo vayas probando de hacer todas las recetas de este apartado.

*Es,
cambiando que los cambios llegan.*

*Es,
andando que se avanza en el camino.*

*Es,
cocinando que se aprende a cocinar.*

*Es
haciendo que uno aprende a vivir.*

*Haz, haz y no pares de hacer,
pero al mismo tiempo aprende a no hacer para conseguir hacer.*

MENÚS

Creatividad, la receta del instante

Es mejor desarrollar la inspiración cotidiana para que ésta te ayude a crear menús buenos, divertidos y espontáneos que tener al alcance un gran listado de recetas y menús para copiar. De hecho, la receta o el menú del instante nacen espontáneamente del instinto-intuición del cocinero. Antes de cocinar contempla siempre las características del clima exterior y el clima interior y prepara la comida de tal manera que se adapte a estas necesidades. Este libro te enseña precisamente esto. La vida es una creación continua y espontánea que nunca cesa, sin la creatividad no seríamos más que máquinas ciberneticas capaces de copiar e imitar, pero jamás crear, que es precisamente lo que nos permite entrar en el Reino de la Libertad Infinita.

Las preparaciones de base de la cocina macrobiótica que encuentras en este libro son como una escala musical con la cual puedes empezar a componer y crear melodías, o sea menús, que en ocasiones serán más simples y en otras más festejos, a veces más coloreados y otras menos, de

vez en cuando con sabores excéntricos y otras veces con sabores más suaves, etcétera y todo esto, según tu sentir profundo de las necesidades del momento presente y tu capacidad creativa.

*

Las notas musicales, o sea las piezas clave de la cocina macrobiótica con las cuales podrás crear buenos menús, son las siguientes:

- Preparaciones de base de los cereales orgánicos.
- Preparaciones de base y utilización de los condimentos macrobióticos.
- Preparaciones de base de las legumbres.
- Preparaciones de base de las verduras.
- Preparaciones de base de las sopas.
- Preparaciones de base de los postres.
- Preparaciones de base de las salsas macrobióticas.

Con estas preparaciones de base y con un poco de conocimiento sobre los buenos hábitos, podrás crear muchos menús deliciosos y sanos de forma espontánea.

*

Aún así, a continuación tienes una lista de 100 menús que nacen de la temporada de cursos de cocina del año 2013. Puedes utilizarlos siempre que quieras, pero te aconsejo que empieces en seguida a crear por ti mismo/a.

100 Menús cotidianos

Los menús que puedes ver a continuación son ejemplos reales de las clases de cocina del período comprendido entre los meses de enero y junio del año 2013. Cuando elaboramos un menú en clase tenemos en cuenta muchas cosas. Principalmente el clima exterior, o sea las características medioambientales del día y el clima interior, las características de la salud-vitalidad de quienes están en la clase. Tengo en cuenta el programa de los alumnos para mirar de no repetir en las preparaciones y además miro siempre de aprovechar las sobras que se pueden utilizar.

Así que los menús que siguen son ejemplos equilibrados o mejor dicho que se equilibraron espontáneamente el día en que se hicieron. Aun así, puedes tomarlos de ejemplo para tu cocina cotidiana si los acabas de adaptar a las necesidades del día en que los cocinas.

Menú 1

Cereal →	Sarraceno con puerro y almendras: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida y rebozada: 25%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
	Condimento: Tamari.
Postre →	Yogur de crema de arroz y manzana: 5%

Menú 2

Cereal →	Arroz redondo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras con bechamel: 25%
Sopa →	Sopa juliana: 10%
	Condimento: Tamari.
Postre →	Pan de copos y nueces: 5%

Menú 3

Cereal →	Multicereales: 50%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de puerro: 25%
Sopa →	Crema de lentejas rojas: 10%
	Condimento: Tamari.
Acompañante →	Pan Ohsawa salado: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%

Menú 4

Cereal →	Mijo: 50%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla yanguizada con alcachofas hervidas: 25%
Sopa →	Sopa AWKT: 15%
Acompañante →	Pan Ohsawa salado: 10%

Menú 5

Cereal →	Arroz redondo a presión: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada tibia de salsifí hervido con escarola: 25%
Sopa →	Condimento: Salsa Pesto M.
Postre →	Sopa de cebolla con pan frito: 10%
	Condimento: Tamari.
	Compota de manzana: 5%

Menú 6

Cereal →	Cuscús: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura con bechamel: 25%
Sopa →	Sopa de pescado: 10%
Acompañante →	Zanahoria rallada escaldada: 5%
Postre →	Pastel de copos: 5%

Menú 7

Cereal →	Espaguetis de espelta: 60%
	Condimento: Aceite y tamari.
Verdura →	Estofado de verduras nituke: 25%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Postre →	Compota: 5%

Menú 8

Cereal →	Cuscús: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Pinchos de verdura fritos: 25%
Sopa →	Caldo de miso: 10%
Acompañante →	Zanahoria rallada escaldada: 5%
Postre →	Arroz con leche: 5%

Menú 9

Cereal →	Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Calabaza al horno: 15%
Sopa →	Sopa de wakame con cebolla i miso: 10%
Acompañante →	Azukis a presión: 10%
Postre →	Manzana al horno: 5%

Menú 10

Cereal →	Multicereales: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla, puerro y zanahoria: 25%
Sopa →	Sopa juliana con azukis: 10%
Postre →	Manzanas al horno gratinadas: 5%

Menú 11

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida: 20%
	Condimento: Pesto M.
Sopa →	Sopa Urrumiso: 10%
Acompañante →	Paté de cebolla: 5%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 12

Cereal →	Mijo: 50%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla, col de Bruselas y zanahoria: 25%
Sopa →	Sopa de wakame con verduras: 10%
	Condimento: Tamari.
Acompañante →	Pan Ohsawa salado: 5%
Postre →	Galletas de arroz con pasas: 5%
Bebida →	Achicoria: 5%

Menú 13

Cereal →	Pasta espirales de colores: 60%
	Condimento: "Saltsa gorri".
Verdura →	Cebolla yanguizada: 25%
Sopa →	Sopa de pescado: 10%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 14

Cereal →	Sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla con miso: 30%
Sopa →	Sopa de lentejas duPuy: 10%

Menú 15

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla con miso: 10%
	Brócoli hervido: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas verdes: 10%

Menú 16

Cereal →	Pastel de mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida: 20%
	Condimento: Salsa AceiteTekka.
Sopa →	Sopa de tamari con fideos: 10%
Acompañante →	Paté vegetal: 5%
Postre →	Compota de manzana con pasas, piñones y piel de naranja: 5%

Menú 17

Cereal →	Fideos tostados: 60%
	Condimento: Salsa AceiteTamariHierbas.
Verdura →	Verdura hervida: 20%
Sopa →	Crema de lentejas rojas: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 18

Cereal →	Cebada: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida y rebozada: 20%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Acompañante →	Ensalada de frutos secos: 10%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 19

Cereal →	Hamburguesa de mijo: 60%
Verdura →	Ensalada tibia de acelga con escarola: 25%
	Condimento: Salsa Umebase.
Sopa →	Sopa de calabaza: 10%
Postre →	Yogur: 5%

Menú 20

Cereal →	Panqueques: 60%
Verdura →	Verduras con bechamel: 25%
Sopa →	Sopa de miso con pan frito: 10%
Postre →	Manzana al horno: 5%

Menú 21

Cereal →	Croquetas de mijo: 60%
Verdura →	Verdura hervida: 10%
	Garbanzos: 10%
Sopa →	Sopa Julianas: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 22

Cereal →	Sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke: 20%
Sopa →	Crema de zanahoria: 10%
Acompañante →	Mini pizza de cebolla: 10%

Menú 23

Cereal →	Arroz redondo a presión: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla con miso con nabo hervido: 25%
Sopa →	Sopa de acelgas, tamari y fideos: 10%
Bebida →	Café de cereales: 5%

Menú 24

Cereal →	Polenta: 50%
Verdura →	Puerro con miso y zanahoria hervida: 25%
Sopa →	Sopa AWKT: 10%
Acompañante →	Pan frito: 5%
Postre →	Postre seco: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 25

Cereal →	Arroz basmati: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Pencas de acelga hervidas: 20%
	Condimento: Saltsa Gorri.
Sopa →	Sopa de nabo, cebolla y miso: 10%
Acompañante →	Azukis: 5%
Postre →	Manzana rellena: 5%

Menú 26

Cereal →	Arroz redondo a presión: 30%
	Tortilla de copos: 30%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Coliflor con bechamel: 20%
Sopa →	Sopa de pescado: 15%
Bebida →	Café de cereales: 5%

Menú 27

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras con bechamel: 20%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Postre →	Compota de manzana con galleta: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 28

Cereal →	Tres delicias de arroz a la paella: 60%
Verdura →	Verdura al vapor: 25%
	Condimento: Salsa bechamel con pasas y piñones.
Sopa →	Sopa de garbanzos: 10%
Postre →	Halwa: 5%

Menú 29

Cereal →	Moldes de arroz: 40%
	Pasta fresca de espinacas: 25%
Verdura →	Verduras con bechamel: 25%
Sopa →	Crema de verduras: 10%

Menú 30

Cereal →	Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla y alcachofa: 20%
Sopa →	Sopa de Udon: 10%
Acompañante →	Ensalada de Rúcula: 5%
Postre →	Crema de castaña y manzana: 5%

Menú 31

Cereal →	Arroz con azukis: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de miso: 10%
Acompañante →	Ensalada del huerto: 5%
Postre →	Pan Ohsawa dulce: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 32

Cereal →	Sarraceno y kasha: 50%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de fideos y tamari: 10%
Acompañante →	Mini pizza de puerro y aceitunas: 10%
Postre →	Pastel de copos y sarraceno: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 33

Cereal →	Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Salsifi hervido: 15%
	Decocción de alga bebe kombu: 15%
Sopa →	Condimento: Salsa AceiteTamari.
	Caldo de verduras: 10%

Menú 34

Cereal →	Mijo con Sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida: 20%
	Condimento: Salsa Umebase.
Sopa →	Sopa de tamari con verduras: 10%
Acompañante →	Aceitunas.
Postre →	Pastel de copos y sarraceno: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 35

Cereal →	Polenta: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras al horno: 20%
Sopa →	Sopa de cebolla: 10%
Acompañante →	Ensalada con aceitunas: 5%
Postre →	Manzana al horno gratinada: 5%

Menú 36

Cereal →	Pastel de Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada tibia de zanahoria y escarola: 15%
	Condimento: Salsa AceiteTamari.
Sopa →	Sopa de Miso: 10%
Postre →	Tarta de manzana: 10%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 37

Cereal →	Sarraceno con puerro y almendras: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla, nabo i salsifí: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Ensalada: 5%
Postre →	Manzana rellena: 5%

Menú 38

Cereal →	Arroz Basmati: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura al vapor: 10%
	Cebolla con miso: 10%
Sopa →	Sopa de garbanzos: 10%
Acompañante →	Pan Ohsawa salado: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 39

Cereal →	Fideos con feta: 55%
Verdura →	Verdura hervida: 20%
	Condimento: Salsa UmeHierbas.
Sopa →	Sopa de cebolla: 15%
Postre →	Tarta de manzana: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 40

Cereal →	Arroz Basmati: 50%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura al horno: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Ensalada de frutos secos: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 41

Cereal →	Mijo con sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Coliflor al vapor: 10%
	Puerro yanguizado: 10%
	Condimento: Aceitunas y Salsa Umebase.
Sopa →	Sopa Urrumiso: 10%
Postre →	Galletas: 5%
Bebida →	Achicoria: 5%

Menú 42

Cereal →	Polenta frita: 60%
	Condimento: Tamari.
Verdura →	Verdura al horno: 20%
Sopa →	Sopa de pescado: 10%
Acompañante →	Ensalada: 5%
Postre →	Crema de castaña: 5%

Menú 43

Cereal →	Arroz con azukis: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke: 15%
Sopa →	Sopa Juliana: 10%
Acompañante →	Ensalada crujiente: 5%
Postre →	Galletas: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 44

Cereal →	Arroz redondo a la paella: 60%
	Condimento: Aceite y tamari.
Verdura →	Nituke de cebolla, espinacas, pasas y piñones: 20%
Sopa →	Sopa de puerro: 10%
Acompañante →	Tostada al horno: 5%
Postre →	Yogur: 5%

Menú 45

Cereal →	Cuscús: 55%
Verdura →	Nituke: 20%
Sopa →	Crema de zanahoria: 10%
Acompañante →	Seitán: 10%
Postre →	Arroz con leche: 5%

Menú 46

Cereal →	Arroz redondo a presión: 30%
	Fideos tostados: 30%
Verdura →	Verdura al vapor: 25%
	Condimento: Salsa UmePanrallado.
Sopa →	Caldo de miso: 10%
Postre →	Muesli caliente: 5%

Menú 47

Cereal →	Pastel de mijo: 55%
Verdura →	Estofado de verduras nituke: 20%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Acompañante →	Minipizza de puerro: 5%
Postre →	Manzana horno gratinada con sémola: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 48

Cereal →	Arroz con castañas: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida y rebozada: 30%
Sopa →	Sopa de cebolla, pan y ajo: 10%

Menú 49

Cereal →	Arroz redondo a presión: 30%
	Fideos tostados: 30%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de zanahoria: 15%
	Tempura de alcachofas: 10%
Sopa →	Caldo de miso con puerro semi-crudo: 10%
Postre →	Muesli frío: 5%

Menú 50

Cereal →	Multicereales: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Tempura de alcachofa: 10%
Sopa →	Sopa Urrumiso: 10%
Acompañante →	Ensalada variada: 10%
Postre →	Pastel de copos: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 51

Cereal →	Flan de tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Estofado de verduras Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de wakame con miso: 10%
Postre →	Clafouti: 5%
Bebida →	Achicoria: 5%

Menú 52

Cereal →	Pastel de mijo con verduras: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras con bechamel: 20%
Sopa →	Sopa de cebolla: 10%
Postre →	Condimento: Pan frito.
	Manzana al horno gratinada: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 53

Cereal →	Pastel de arroz al horno: 60%
Verdura →	Verdura hervida y rebozada: 20%
Sopa →	Caldo de miso con col hervida: 10%
Postre →	Postre seco: 5%
Bebida →	Artemisa: 5%

Menú 54

Cereal →	Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Estofado de verduras Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de ortigas: 10%
Postre →	Flan de polenta: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 55

Cereal →	Multicereales: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Estofado de verduras Nituke: 25%
Sopa →	Sopa Urrumiso: 10%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 56

Cereal →	Arroz con castañas: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada de frutos secos: 20%
Sopa →	Sopa de azukis con kombu: 10%
Acompañante →	Pizza de puerro y aceitunas: 5%
Postre →	Pastel de copos: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 57

Cereal →	Mijo con acelgas: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada de frutos secos: 20%
Sopa →	Sopa de copos con tamari: 10%
Acompañante →	Paté de aceitunas: 5%
Postre →	Compota de manzana: 5%

Menú 58

Cereal →	Arroz redondo a presión: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Enrollado de soba: 5%
Postre →	Pastel de copos: 5%

Menú 59

Cereal →	Croquetas de mijo: 60%
Verdura →	Verdura hervida: 20%
	Condimento: Salsa UmePanrallado.
Sopa →	Crema de verduras: 10%
Acompañante →	Ensalada del huerto: 5%
Postre →	Halwa: 5%

Menú 60

Cereal →	Tortilla de copos: 55%
	Condimento: Tamari.
Verdura →	Estofado de verduras Nituke: 20%
Sopa →	Sopa de tamari: 10%
Acompañante →	Empanadilla de cebolla: 5%
Postre →	Pan de almendras y orejones: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 61

Cereal →	Croquetas de arroz: 60%
Verdura →	Verdura con algas: 25%
Sopa →	Sopa de azukis: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%

Menú 62

Cereal →	Cuscús: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla yanguizada: 15%
	Decocción de kombu: 10%
Sopa →	Sopa AWKT: 10%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 63

Cereal →	Pastel de polenta: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada tibia: 20%
Sopa →	Sopa de garbanzos: 10%
Acompañante →	Tempura de calabaza: 5%
Postre →	Galletas: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 64

Cereal →	Arroz redondo a presión: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada tibia: 20%
	Condimento: UmeHierbas.
Sopa →	Sopa de miso con puerro: 15%
Postre →	Crema de castaña: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 65

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Tempura de alcachofa: 5%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 66

Cereal →	Mijo: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada de fruta: 20%
Sopa →	Sopa Urrumiso: 10%
Acompañante →	Tortilla de puerro: 5%
Postre →	Manzana al horno: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 67

Cereal →	Arroz redondo con arroz glutinoso: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla Yanguizada: 15%
Sopa →	Sopa de fideos con puerro: 10%
Acompañante →	Ensalada tibia de habas: 10%
	Condimento: Pesto M.
Postre →	Turrón: 5%
Bebida →	Achicoria: 5%

Menú 68

Cereal →	Tres delicias de arroz a la paella: 60%
	Condimento: Aceite y tamari.
Verdura →	Cebolla con miso y nabo hervido: 20%
Sopa →	Sopa Juliana: 10%
Acompañante →	Chapati: 5%
Postre →	Compota de manzana: 5%

Menú 69

Cereal →	Fideos tostados: 60%
	Condimento: Salsa UmeHierbas.
Verdura →	Cebolla con miso: 10%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Acompañante →	Ensalada tibia: 10%
Postre →	Charlotte: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 70

Cereal →	Arroz basmati: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Zanahoria y guisantes hervidos: 20%
Sopa →	Sopa de calabaza: 10%
Acompañante →	Seitán salteado con aceite y tamari: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 71

Cereal →	Fideos tostados: 40%
	Panqueques: 20%
Verdura →	Cebolla yanguizada: 20%
	Condimento: Nori tostada y troceada.
Sopa →	Sopa de miso con wakame: 15%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 72

Cereal →	Bolas de mijo: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla y zanahoria: 20%
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Ensalada del huerto: 5%
Postre →	Tarta de manzana: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 73

Cereal →	Espaguetis: 60%
	Condimento: Salsa AceiteTamari.
Verdura →	Cebolla yanguizada: 20%
Sopa →	Sopa AWKT: 10%
Acompañante →	Saltsa gorri: 5%
Postre	Manzana al horno: 5%

Menú 74

Cereal →	Sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida: 20%
Sopa →	Sopa de cebolla: 10%
Acompañante →	Pan de almendras: 5%
Postre →	Halwa: 5%

Menú 75

Cereal →	Multicereales: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras con miso: 20%
Sopa →	Sopa AKTW: 15%
Acompañante →	Pizza de cebolla: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 76

Cereal →	Pastel de cereal al horno: 60%
Verdura →	Verdura hervida: 20%
Sopa →	Sopa de coditos: 10%
Acompañante →	Azukis: 10%

Menú 77

Cereal →	Arroz redondo a presión: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Estofado de verduras nituke: 20%
Sopa →	Sopa de miso: 10%
Postre →	Compota: 5%

Menú 78

Cereal →	Croquetas de mijo: 60%
Verdura →	Timbal de verduras y ensalada: 20%
	Condimento: Salsa vinagreta de naranja.
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%
Bebida →	Achicoria: 5%

Menú 79

Cereal →	Multicereales: 55%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura al horno: 20%
Sopa →	Sopa juliana de puerro y fideos: 10%
Acompañante →	Saltsa gorri: 10%
Postre →	Yogur de crema de arroz y manzana: 5%

Menú 80

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura rellena: 20%
Sopa →	Sopa de calabaza con fideos: 10%
Postre →	Compota: 5%

Menú 81

Cereal →	Sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Decocción de alga kombu: 10%
	Salsifi hervido: 10%
	Condimento: Pesto M.
Sopa →	Sopa de lenteja duPuy: 10%
Postre →	Pan Ohsawa de pasas y almendras: 5%
Bebida →	Té de 3 años: 5%

Menú 82

Cereal →	Bolas de multicereales: 60%
	Condimento: Tamari.
Verdura →	Verdura con bechamel: 20%
Sopa →	Sopa de pescado: 10%
Postre →	Tarta de manzana: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 83

Cereal →	Sarraceno con puerro y almendras: 65%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Iziki con cebolla: 20%
Sopa →	Crema de calabaza: 10%
Postre →	Yogur: 5%

Menú 84

Cereal →	Mijo con sarraceno: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada: 20%
Sopa →	Sopa de puerro: 10%
Acompañante →	Tempura de zanahoria: 5%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 85

Cereal →	Multicereales: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada: 20%
Sopa →	Crema de zanahoria: 10%
Acompañante →	Tempura de calabacín: 10%

Menú 86

Cereal →	Arroz basmati: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Nituke de cebolla y zanahoria: 20%
Sopa →	Sopa de esencia de puerro: 10%
Acompañante →	Ensalada de semillas: 5%
Postre →	Melocotón en almíbar: 5%

Menú 87

Cereal →	Cuscús: 50%
	Condimento: Salsa UmeHierbas.
Verdura →	Verdura al horno con pescado: 25%
Sopa →	Infusión de anís: 20%
Acompañante →	Ensalada: 5%

Menú 88

Cereal →	Arroz basmati: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Ensalada tibia: 20%
	Condimento: Salsa Pesto M.
Sopa →	Sopa de esencia de puerro: 10%
Acompañante →	Tempura de calabaza: 5%
Postre →	Muesli frio: 5%

Menú 89

Cereal →	Musubi de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Calabaza al horno: 20%
Sopa →	Sopa de pescado: 10%
Acompañante →	Ensalada con salsa de menta: 5%
Postre →	Yogur: 5%

Menú 90

Preparación →	Timbal crujiente de polenta con nituke de puerro y zanahoria: 65%
Sopa →	Sopa de puerro: 15%
Acompañante →	Ensalada con menta: 5%
Postre →	Muesli frio: 10%
Bebida →	Té Mu: 5%

Menú 91

Cereal →	Bolas de arroz fritas: 60%
	Condimento: Tamari.
Verdura →	Nituke de cebolla con guisantes: 20%
Sopa →	Sopa AWKT: 10%
Acompañante →	Ensalada silvestre: 5%
Postre →	Compota de melocotón, pera y pasas: 5%

Menú 92

Cereal →	Pastel de mijo: 60%
Verdura →	Cebolla yanguizada: 15%
	Calabaza al vapor: 10%
Sopa →	Sopa juliana de zanahoria y fideos: 10%
Postre →	Galletas: 5%

Menú 93

Cereal →	Tres delicias de arroz: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Cebolla yanguizada: 10%
	Salsifí hervido: 15%
	Condimento: Salsa Pesto M.
Sopa →	Sopa de zanahoria rallada y tamari: 10%
Postre →	Pan de sarraceno dulce: 5%

Menú 94

Cereal →	Pan de mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verduras al horno con pescado: 20%
Sopa →	Infusión de tomillo: 10%
Acompañante →	Ensalada del huerto: 5%
Postre →	Melocotón en almíbar: 5%

Menú 95

Cereal →	Mijo: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Verdura hervida y rebozada: 20%
Sopa →	Crema de lentejas rojas: 10%
Acompañante →	Aceitunas: 5%
Postre →	Tarta de manzana: 5%

Menú 96

Preparación →	Crepes de cebolla y aceitunas: 75%
Sopa →	Sopa de tamari: 20%
Postre →	Clafouti: 5%

Menú 97

Cereal →	Pastel de cereal con huevo al horno: 60%
Verdura →	Ensalada del huerto: 25%
Sopa →	Te Mu: 10%
Postre →	Yogur con compota: 5%

Menú 98

Cereal →	Cuscús: 60%
	Condimento: Salsa UmeHierbas.
Verdura →	Ensalada del huerto: 20%
Sopa →	Crema de puerro y calabaza: 10%
Acompañante →	Pincho de rape y verduras: 5%
Postre →	Coca de piñones: 5%

Menú 99

Cereal →	Arroz redondo a presión: 60%
	Condimento: Gomasio.
Verdura →	Decocción de kombu: 10%
	Salsifí hervido: 15%
	Condimento: Salsa Pesto M.
Sopa →	Sopa de fideos con tamari: 10%
Postre →	Manzana rellena: 5%

Menú 100

Preparación →	Tabulé de cuscús, cebolla y calabaza: 80%
	Condimento: Salsa de menta.
Sopa →	Sopa de lentejas rojas: 10%
Postre →	Charlotte: 10%

ALIMENTOS DE USO RARO

Los siguientes grupos de alimentos no los utilizo en mi cocina macrobiótica. Te recomiendo que sean alimentos a consumir muy ocasionalmente, por ejemplo cuando sales a comer fuera de tu casa, en celebraciones. No existe ninguna prohibición ni regla general, solo existe “Yin y Yang en la alimentación” y tu elección. Por lo tanto, los puedes utilizar cuando quieras, pero sabiendo que deben estar muy bien equilibrados en el menú para que no provoquen un desorden en la calidad y el funcionamiento de tu organismo. La carne, el pescado, los lácteos, los huevos, los embutidos, la fruta tropical, los edulcorantes, el alcohol, las bebidas refrescantes, el café, las solanáceas, la bollería, etcétera, están muy lejos de formar parte de los alimentos principales de la cocina macrobiótica. Los alimentos principales son los que encajan perfectamente con la naturaleza yin y yang de tu organismo, o sea con tu naturaleza biológica y fisiológica y la naturaleza de la vida humana en general.

Carne

En realidad, todos los alimentos que vienen del mundo animal son poco recomendados por el Zen Macrobiótico de los templos budistas de Extremo Oriente. El ser humano es una transformación del mundo vegetal y por ello, añadir carne a la carne viene de un error en la comprensión de la naturaleza humana y del Orden del Universo. Solo probando una alternativa alimentaria como la Macrobiótica podrás comprender la fantasía que reside en la alimentación carnívora. Comprueba esto observando el esquema de la espiral logarítmica del Orden del Universo Infinito que encontrarás en el Apéndice (pág. 256).

La sangre se fabrica a través de la maravillosa capacidad que tiene el ser humano por transmutar el mundo vegetal, la clorofila, en hemoglobina. En los intestinos es donde tiene lugar esta transformación como un milagro de la manifestación de la naturaleza humana. En este proceso nacen las células madre o glóbulos rojos y estos, devienen cualquier tejido corporal por afinidad con los dos polos yin y yang del lugar en el que se instalan. Entonces, ¿porqué ingerir proteínas para el cuerpo si este ya las puede fabricar? Lo mismo sucede con el resto de nutrientes.

Hacer del alimento de origen animal una alimentación principal no es más que una fantasía que pertenece a una parte de los seres humanos. Con la introducción del cereal orgánico como alimento principal, el humano empieza a vivir unos cambios personales que le permiten utilizar todo su potencial físico y psíquico de forma liberada.

Me explico: el ser humano tiene dos “cerebros” o centros neurálgicos principales: el localizado en la cavidad craneal (el encéfalo) con su continuidad en la medula espinal y el localizado en la cavidad digestiva (los intestinos). El desarrollo de ambos es igual de importante para la salud-vitalidad del individuo y solo con una alimentación adecuada a la especie humana se pueden desarrollar estos dos centros orgánicos al unísono y con todo su potencial.

El centro craneal es yin por naturaleza y el centro digestivo es yang por naturaleza. Los alimentos o alimentación con características extremo yin y extremo yang como la carne o la alimentación moderna, desarrollan estos centros individualmente pero no conjuntamente. Aquí nace la personalidad dualista antagónica de aquellas personas competitivas que ven amenazas por todas partes. En cambio los alimentos con características yin-yang semejantes a las características yin-yang del ser humano en todos sus niveles, desarrollan ambos centros neurálgicos como si fueran un único centro, es decir, conjuntamente. En estos casos la persona no tiene mentalidad competitiva, ve la complementariedad de las situaciones y sin miedo, afronta todas las adversidades convirtiéndose sin quererlo en el más competitivo y el mejor en lo suyo. Hace las cosas de corazón. Ambos centros se retroalimentan dando lugar a un tercer centro, el corazón.

En todo caso, la carne es un alimento con características extremo yin y extremo yang. Por lo tanto, no colabora en el desarrollo de la unidad entre ambos centros nerviosos. Esto conduce a que las personas carnívoras desarrollen capacidades intelectuales muy elevadas y/o capacidades básicas-físicas muy fuertes, pero en ningún caso, a que desarrollen la capacidad intelectual y básica-física juntas como una sola capacidad. La filosofía de Extremo Oriente la llama el instinto-intuición. El instinto nace de una capacidad básica-física óptima y la intuición nace de una capacidad intelectual también óptima. El exceso de cualquiera de las dos impide que fluya tanto el uno como

el otro. El instinto y la intuición nacen y se desarrollan solamente cuando los dos, intelecto y físico están en armonía.

Las 3 alimentaciones, de las cuales te he hablado al principio de este libro, son la base que construye todo este desarrollo, equilibrio y armonía entre yin y yang en general en tu ser, y entre el centro nervioso yin (el encéfalo) y el centro nervioso yang (los intestinos) en particular. Luego, a través del arte culinario podrás maniobrar con estas tendencias yin y yang en tu cuerpo y a través de la filosofía extremo oriental del yin-yang podrás también, tomar conciencia del conjunto de las 3 alimentaciones y así, aprender a actuar en consecuencia y a favor de tus objetivos en la vida.

Si no estás acostumbrado a prescindir por completo de la carne, puedes empezar con una liberación progresiva de los alimentos de origen animal más concentrados cambiándolos por el pescado e introduciendo más ensaladas y verduras. Si notas que te falta algo más, sigue introduciendo el cereal orgánico en el plato de cada día y poco a poco, te irás dando cuenta del gran aporte de vitalidad que llegará a tu vida.

Por lo tanto, la carne es un alimento de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica. Existe la posibilidad de vegetalizar el alimento de origen animal, lo desarrollaré más adelante.

Azúcar, miel y edulcorantes

En este apartado no voy a hablar de los edulcorantes procesados ni refinados por la industria como el azúcar blanco, la fructosa, la stevia, etcétera. Todos estos están considerados como el peor veneno de la industria alimentaria actual. Esto lo confirman científicos que ya han hecho varias investigaciones concluyentes. Otra cosa muy diferente es el hidrato de carbono que proviene de las plantas o frutas y es ingerido con la misma planta-alimento. Estos son naturales, muy yin, pero naturales.

Es conveniente saber que existen diferentes grados de refinamiento de estos productos. El consumo más recomendado es el que no tiene ningún proceso de refinamiento. Si quieres comer dulce puedes preparar un postre elaborado con manzana, dátiles, pasas, calabaza, etcétera. Esto es ideal y todavía mejor, si escoges los alimentos dulces menos yin.

El primer grado de refinamiento son los concentrados como las melazas de cereales, los siropes, etcétera. Si se elaboran artesanalmente pueden llegar a utilizarse en la cocina macrobiótica, pero de forma muy ocasional. De todas formas siguen siendo muy yin y además, para elaborar un pequeño volumen de estos concentrados, se tiene que desperdiciar mucha cantidad del ingrediente principal.

Como bien sabes, nunca te voy a juzgar los alimentos como buenos o malos, una de las cosas más importantes que puedes pretender conseguir con la filosofía macrobiótica es la superación de la dualidad y con ella, la superación de la idea del bien y el mal. Cambiará tu vida y tu percepción de la vida.

Entre los concentrados también encontramos el azúcar, la miel de abeja y la miel de caña de azúcar. El azúcar mascabado o panela es extremadamente yin, muy natural también, pero

extremadamente yin. La miel de caña de azúcar igual. Lo mismo ocurre con la miel de abeja elaborada de forma totalmente artesanal. En este caso hay una diferencia y es que la concentración del producto la hacen las mismas abejas. Los apicultores recogen la miel y los artesanos la limpian, la envasan y la venden como la maravilla que lo cura todo, pero curiosamente también tiene sus efectos perjudiciales para la salud.

Al concepto “Esto es bueno para la salud” siempre le acompaña la sospecha y en el 99% de los casos, el producto en cuestión, tiene un efecto bueno por un lado y uno malo por el otro. Los remedios naturales siempre tienen este inconveniente, que no regulan la salud, sino que aparentan curar la enfermedad.

Si el azúcar, la miel o cualquiera de estos concentrados son procesados y refinados industrialmente ya no merecen ser utilizados, pues quiebran el orden universal.

El siguiente grado de refinamiento son los extractos que se presentan comercialmente en forma de líquido, pastilla, polvo, etcétera. Por ejemplo la pastilla de stevia. Por muy buena publicidad que se le haga, tarde o temprano se descubrirá o saldrá a la luz algún estudio que confirmará los efectos secundarios potencialmente terribles que tiene sobre el equilibrio de glucemia y ácido-salado en la sangre. En todo caso, estos efectos no dependen únicamente del ingrediente en sí, sino que también hay que considerar el conjunto de la alimentación y la constitución de la persona que lo consume. Aún así, estos extractos todavía son más yin que los concentrados.

Finalmente, los edulcorantes que no merecen ni ser mencionados son los que no provienen de ninguna planta y son fabricados químicamente en el laboratorio, como por ejemplo la sacarina, entre otros. Estos son puro veneno.

En general, todos estos potentes elixires dulces que provienen de la naturaleza contienen una cantidad inmensa de nutrientes que parecen inofensivos a los ojos analíticos de la dietética y la nutrición moderna. Aún así, estos alimentos contienen una energía extremadamente expansiva (Yin) que se manifiesta con los característicos carbohidratos de asimilación extra-rápida. Este tipo de hidrato de carbono requiere de una sobreexcitación de la función del páncreas para ser transformado y cuando este órgano se agota, que bajo una alimentación rica en estos azúcares siempre termina ocurriendo, deja de transformar los glúcidos y a través de otro circuito, la célula termina generando elementos muy ácidos que pasan a circular libremente por la sangre.

El resultado es una calidad ácida de la sangre que según su grado de acidosis puede ser más o menos peligrosa para la vida microscópica y macroscópica. Esta situación genera un estado de crisis en la salud-vitalidad del individuo empezando por los problemas de carácter físico como dolores de cabeza, de pecho, diarreas, vómitos, úlcera, enfermedades sanguíneas y problemas de la piel y paralelamente, alteraciones a la vida psíquica del organismo y en el comportamiento de la persona haciéndosele dificultosa la experimentación de la sensación de agradecimiento, paz y felicidad.

Otra consecuencia grave de la ingesta cotidiana de estos edulcorantes es la pérdida de la estabilidad en la glucemia de la sangre. Muchos médicos ya saben que el origen de la mayoría de problemas de salud viene de esta alteración grave del contenido de azúcares en sangre. Se convierte en una alternancia entre hiperglucemia e hipoglucemia o sea, a través de la alteración

del sistema nervioso simpático, se llega a la pérdida de la capacidad autorreguladora del organismo.

Por lo tanto, el azúcar, la miel y los edulcorantes son alimentos de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Los que comen mucho dulce durante su vida, terminan siendo unos amargados. Si quieres vivir dulcemente, huye del sabor azucarado y consume alimentos de sabor amargo.

Café y té comercial

El café quizás sea la infusión más bebida del mundo y el té comercial, parece ser la alternativa para quien no le gusta el café. Esto es bastante cierto si miramos el consumo de las masas. Ambas bebidas son reconocidas por sus incalculables cualidades y aun así, cada día crean más adicción, dependencia y alteraciones orgánicas.

Estas plantas contienen un elevado nivel de cafeína y teína (ambas Yin) y ambas están reconocidas públicamente como una droga. Los efectos beneficiosos, que únicamente existen cuando se consume una dosis muy y muy reducida, se convierten en un hábito perjudicial para la vida bioquímica de la sangre, para la vida orgánica, para el sistema nervioso, para las funciones de los sistemas en general y para la expresión natural en el comportamiento del individuo.

Si quieres comprobar hasta qué punto el café o el té comercial es perjudicial, solo tienes que tomar tres tazas al día durante un mes y cuando el hábito esté bien arraigado, de repente lo dejas. Podrás comprobar los desajustes que estas bebidas te habrán provocado durante este mes y además, las alteraciones físicas y psíquicas en el momento de dejarlo.

La cafeína y la teína son extremadamente yin y cambian la calidad y las cualidades de las células rojas, la sangre, los tejidos orgánicos y las funciones. Yinizan mucho y alteran la vida bioquímica de la sangre, sobre todo, por el exceso de acidez y frío que aportan al organismo. Como alteran el sistema nervioso, esto repercute en toda la orquesta orgánica y paralelamente, al carácter y el comportamiento.

Si la razón por la que tomas alguna bebida estimulante es por falta de energía o vitalidad, primero deberías informarte sobre los efectos secundarios que tienen sobre tu salud a corto, medio y largo plazo. Al mismo tiempo, deberías saber que si te falta energía o vitalidad, puede ser por dos razones principales. Quizás te estás organizando mal las tareas cotidianas como el trabajo, los quehaceres domésticos, las relaciones sociales, el entretenimiento, etcétera, y estés exigiendo un ritmo demasiado frenético a tu cuerpo y tu mente. O quizás estés provocando esta falta de energía y vitalidad. ¿Cómo?

Normalmente el estado natural del individuo debería ser la salud-vitalidad. Si ésta te falta, deberías saber que existe una causa. Entonces, buscar el factor principal que está bloqueando tu salud-vitalidad se vuelve primordial para transformarlo y así, la vitalidad vuelve automáticamente. Tomar estimulantes que solucionen la falta de energía tanto superficial como temporalmente es una opción que solo consigue aplazar y aumentar el problema de base.

Mi intención no es dar a entender que habría que prohibir estas bebidas. Lejos de esto, simplemente pretendo dar una información que pueda ser útil a quien le interese. En todo caso, no hay bebidas malas, pero sí puede existir un mal uso de las bebidas.

La alternativa macrobiótica a estas bebidas excesivamente yin es el caldo de miso. Esta preparación, la cual podrás ver en el apartado de bebidas de las recetas (pág. 123, nº201), aporta un pequeño plus de vitalidad, no porque estimule como el café y el té, sino porque regula la calidad que pertenece a la naturaleza de tu sangre. Si tu sangre es de buena calidad, se manifiesta con una vitalidad y una energía adecuadas a las diferentes situaciones cotidianas.

Por lo tanto, el café y té comercial son bebidas de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Solanáceas y Hongos

Las solanáceas son una familia de plantas que contiene más de 2.500 especies y entre ellas, algunas las llaman comestibles, como ocurre con los hongos. De hecho es muy fácil llamar comestible a una planta que no provoca efectos perjudiciales a corto plazo. Pero ambas especies, solanáceas y hongos, si se consumen cotidianamente, provocan efectos perjudiciales en ocasiones a corto pero generalmente a medio y largo plazo. Hay que decir que el efecto de estas plantas y hongos no depende solamente de sus cualidades, hay que observar también la constitución del individuo, el clima donde vive y la forma de ingerirlas.

Entre las solanáceas más conocidas están la berenjena, el tomate, la patata y el pimiento. Son plantas tropicales que también crecen en climas cálidos, en verano, con el calor del sol y durante la noche, muy ricas en agua, potasio, elementos ácidos, vitaminas y algunas sales minerales más yin. Todo esto está señalando hacia su gran capacidad expansiva (yin).

La acidez escondida en estas plantas se combina con unos componentes ligeramente tóxicos que contienen en su estructura molecular aportando, en caso de consumo diario o semanal, una cantidad excesiva de estos elementos tóxicos y una fuerza altamente expansiva que afecta a la calidad original de la sangre.

El consumo semanal de solanáceas, como se hace en la mayoría de casas, a medio y largo plazo se vuelve un hábito tóxico. Uno de los efectos que provocan, por ejemplo, es la corrosión de las articulaciones provocando artrosis y artritis. Otro posible efecto son la psoriasis y el eccema, ambos provocados por la hiperacidez de la sangre nutrida por estos alimentos. En realidad, todas las alteraciones de la salud y síntomas como migrañas, dolores menstruales, yagas de estómago, cálculos renales, cansancio, piernas hinchadas, varices y muchos otros, son provocados por la ingesta cotidiana de estos alimentos, entre otros factores.

Quiero matizar algo. No porqué ingieras estos alimentos, automáticamente deberás desarrollar los síntomas que menciono. Pero es muy probable que con el tiempo lo hagas. Por otro lado, si tienes estos síntomas y estás ingiriendo cotidianamente estos alimentos, deja de hacerlo y verás una mejora muy notable. En todo caso, una vez más, el efecto de los alimentos sobre la salud no depende solamente de la naturaleza del alimento en sí, también depende de la constitución de base de la persona, la influencia de su entorno inmediato y la forma de ingerirlos.

Estas plantas son originarias de centro y sud América y aun que se hayan esparcido por casi todo el planeta y aparentemente adaptado a diferentes climas, tienen unas cualidades de Gran-Yin.

Digo aparentemente adaptado porqué de todas estas, no queda ninguna que crezca naturalmente sin necesidad de invernaderos o herbicidas, pesticidas, insecticidas, abonos, etcétera..., y cuando parece que lo hacen, cogen una plaga y se mueren.

Es mala suerte que algunos de estos frutos terminen madurando y llegando a nuestras casas. Todas estas plantas provienen de un clima tropical y a la larga, con el paso de las generaciones, en nuestro clima mediterráneo en estado natural están destinadas a desaparecer.

Para ver su naturaleza yin solo debes observar el diagnóstico yin y yang de los alimentos de este libro y comprenderás porqué no introduzco estos alimentos en la dieta macrobiótica de base.

*

Por otro lado, los hongos son una especie botánica muy yin como las solanáceas. Están incluidos los mohos, las levaduras y las setas. El moho es lo que sale por encima de un alimento cuando se está estropeando, fermentando, pudriendo. Si dejas un plato de comida al descubierto durante unos días, acabará saliendo moho. Depende de que alimento se trate, la fermentación será más o menos peligrosa. En general la fermentación del mundo animal es mucho más peligrosa que la del mundo vegetal. Existen preparaciones con vegetales a los cuales se les hace un proceso de fermentación. Por ejemplo los encurtidos de verduras por salazón. El miso y el tamari son condimentos macrobióticos con un proceso de maduración. Dentro de este proceso de maduración del miso y el tamari existe una pequeña fermentación controlada por la sal marina.

Las levaduras son microorganismos unicelulares que, como los mohos, producen fermentación. El kéfir y el kombucha son ejemplos de organismos que contienen levaduras en su proceso de desarrollo. Por lo tanto son muy yin. En la industria alimentaria, las levaduras se utilizan principalmente para la elaboración del pan y alcoholes. El pan y el alcohol, por lo tanto, son dos productos ricos en levadura. La levadura tiene una capacidad de fermentación, expansiva-yin, muy potente y aporta esta cualidad a todos los alimentos y preparaciones en que se incluya. Luego, con la ingesta de estos alimentos, las cualidades yin-expansivas pasan a la sangre provocando una alteración en su equilibrio de base. Como de costumbre, estoy dando una información que pretende ir más allá de la opinión del bien y el mal. Sencillamente, recomiendo saber qué características yin-yang tienen los alimentos para luego aprender a utilizarlos.

La candidiasis, muy frecuente en las mujeres, es un hongo del tipo levadura que se desarrolla, al principio, en el sistema digestivo y que luego, coge terreno en todo el tracto digestivo y en la vagina. En realidad puede llegar a proliferar por todas las zonas húmedas y templadas del cuerpo. En algunas ocasiones se desarrolla también en la boca. La causa de las cándidas es un terreno (organismo) muy ácido-yin. La hiperacidez provoca la ausencia de concentración mineral en los líquidos corporales y esta calidad permite la proliferación de este hongo por las zonas del cuerpo más cálidas y húmedas. Por lo tanto, se cura muy fácilmente eliminando todos los alimentos que

fermentan rápida y fácilmente de naturaleza excesivamente yin e introduciendo la sal y los derivados macrobióticos como el miso y el tamari en la dieta cotidiana.

Las setas son el fruto de unos hongos pluricelulares. Estas crecen en ambientes húmedos y en general no demasiado fríos. Crecen súbitamente y su composición química es muy rica en agua y elementos yin como vitaminas, potasio y algunos de los minerales más yin. Como las demás variedades de hongos, las setas también son muy yin.

Insisto; con una alimentación vegetal, hay que alejarse de los alimentos y bebidas más yin como las setas. En todo caso, no forman parte de los alimentos principales de la cocina macrobiótica. Y a quien se le ocurra pensar o decir que pueden tener propiedades medicinales, lo dice porque ignora la maravillosa capacidad de nuestro organismo y su orden natural. El estado normal del organismo es la salud, cuando esta nos abandona, hay que buscar lo que se ha hecho para perderla y dejar de hacerlo. En este momento la salud regresa automáticamente sin necesidad de alimentos medicina ni terapias de ningún tipo. ¡Así es y siempre lo será para todo el mundo!

Entonces, las solanáceas y los hongos son alimentos de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Fruta tropical y zumos de fruta

En la clasificación vertical yin-yang genérica de la fruta, las especies tropicales están en el extremo yin. Su alto contenido en agua, potasio, vitaminas, carbohidratos extra-rápidos y su alto grado de acidez que está, a menudo, camuflado por el sabor dulce, son indicadores de la cualidad fuertemente expansiva de estas frutas. En el clima mediterráneo también existen frutas muy yin, no tanto como las variedades tropicales pero con una calidad expansiva-yin parecida.

Así que estos alimentos son muy adecuados para quien sigue una alimentación muy yang, concentrada y rica en proteína animal. Pero con la alimentación macrobiótica, basada en el cereal orgánico que ya está equilibrado por sí mismo, la fruta tropical y otras variedades locales son excesivamente yin, demasiado ácidas. Pueden traer problemas de acidosis en la sangre con los posteriores efectos en las siguientes estructuras orgánicas y sus funciones.

A menudo los problemas de alergias, intolerancias, fibromialgia, osteoporosis, artritis, artrosis o todos los problemas relacionados con la desagregación, hinchamiento e infección de los tejidos, vienen del consumo exagerado de estas frutas, sus zumos o de otros alimentos de su misma naturaleza yin, como las solanáceas.

No existen errores en la alimentación humana, existen alternativas. Con el conocimiento de las diferentes posibilidades alimentarias, puedes escoger la alternativa que mejor te convenga, no para tu salud o para tu felicidad, qué son estos si no te sirven para cumplir un sueño o un objetivo en la vida. El camino hacia el descubrimiento de la mejor alimentación para ti mismo lo llamo experiencia *Macrobiótica*. ¿Entiendes?

La macrobiótica es una alimentación libre basada en el principio de equilibrio entre Yin y Yang en la dieta cotidiana. El equilibrio Yin y Yang en la alimentación se decide en sintonía con la naturaleza Yin y Yang de nuestro cuerpo humano y teniendo en cuenta el medio en el que vivimos.

Y como ya he dicho, la Macrobiótica es una alimentación bastante vegetal, por lo tanto no son necesarias las frutas en grandes cantidades y mucho menos las especies tropicales que son las más refrescantes de todas.

¿Sabes por qué nos bombardean con tantos anuncios y recomendaciones generales sobre lo saludables que son los zumos de fruta?

Pues principalmente por dos razones. La primera y vergonzosa, es por razones económicas. No me hagas justificar esta afirmación porqué todos sabemos que es así. La segunda, es porque consumidas con moderación, realmente sí tienen un efecto beneficioso para la salud en las personas que llevan una dieta industrial, moderna y carnívora. Aun que no es del todo cierto, pero es una verdad dentro de una mentira. Más adelante lo explicaré.

Los zumos de frutas y las frutas de las que te acabo de hablar, son muy yin, el zumo todavía más que la pieza de fruta. Los zumos mantienen las cualidades refrescantes y expansivas de la fruta además de diferenciarse por el carácter líquido que todavía indica ser más yin. Además, en un zumo de naranja puede haber entre dos y cuatro piezas exprimidas.

Si se trata de zumos naturales exprimidos al momento, simplemente hay que tener en cuenta su naturaleza fuertemente yin. Si son zumos industriales elaborados a partir de concentrados químicos, sean o no naturales, todavía serán más yin debido a que se les hace una gran dilución. Si se trata de zumos industriales elaborados con productos químicos ajenos a la naturaleza de la fruta (conservantes, antioxidantes, colorantes, vitaminas, hierro, etcétera), estos quiebran el orden universal y está comprobado que alteran el equilibrio de tu sangre, tu organismo y tu comportamiento natural.

Pero a partir de ahora me gustaría, y de hecho es una propuesta, que no obedecieras automáticamente las recomendaciones generales que hacen los profesionales según la dieta industrial moderna y que te lanzaras a experimentar la dieta macrobiótica. No de una manera ciega, sino escuchando y sintiendo tu cuerpo, actuando en consecuencia de tu percepción y no de lo que te digan los demás, ni tan solo los médicos, nutricionistas, dietistas ni especialistas en macrobiótica porqué te aseguro que el mejor médico que puedes tener eres tú mismo.

Por lo tanto, las frutas tropicales, las frutas más yin y los zumos de frutas son alimentos y bebidas de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Alimentos refinados

Refinar los alimentos es algo que siempre se ha hecho. Por ejemplo sacar la piel dura y fibrosa del exterior de los cereales y que no es comestible ni asimilable para el ser humano es algo normal. Refinar el alimento hasta cierto punto es algo beneficioso y al mismo tiempo, se prepara el

alimento para digerirlo y asimilarlo mejor. El problema de la industria alimentaria moderna es que ha sobrepasado el límite natural de refinamiento de los alimentos.

Casi todos los alimentos que encuentras actualmente en el supermercado son ricos en fibra, vitaminas, proteínas, omega 3 y omega 6, antioxidantes, etcétera. Como en el proceso de refinamiento inicial se les ha sacado casi todos sus nutrientes, a posteriori, como se han dado cuenta de que no era bueno, les añaden alguna cosa diciendo que ahora son nutricionalmente más completos. ¿Qué tontería sacar algo para luego volvérsele a poner verdad?

En realidad, lo peor de este proceso industrial es que el alimento pierde toda su vitalidad, naturaleza y se convierte en materia más o menos inorgánica. Los alimentos refinados y procesados industrialmente tanto adulterados con sustancias químicas ajenas a su propia naturaleza como orgánicos, ya no son un buen alimento de base para nuestro organismo.

El cuerpo humano está preparado para descomponer materia orgánica más bien vegetal y transformarla en sangre. Cuando en la alimentación predominan los alimentos procesados y refinados industrialmente, es como si te estuvieras alimentando de tierra, materia inorgánica. Comer un poco de tierra un día no te puede hacer daño, pero si comieras tierra cada día te pondrías enfermo, es normal...

Quizás te parezca gracioso, pero es bien real. ¿No te parece más lógico comer los alimentos en su forma natural y completa o con su justo refinamiento? ¿Tanto hemos retrocedido con la instauración de la sociedad de consumo, abundancia y confort que tenemos que justificar el porqué de una alimentación natural de verdad?

Todos los alimentos, que a través de la industria alimentaria se les sobrepasa el proceso de refinamiento y se llega a la desvitalización o sea, a transformarlos en sustancia inorgánica, se vuelven extremadamente yin. Esta sustancia extremadamente yin influye en la calidad de la sangre, las siguientes estructuras orgánicas, en el carácter y el comportamiento del individuo.

Por lo tanto, los alimentos excesivamente refinados y desvitalizados son de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Alimentos procesados químicamente

Por otro lado, la industria alimentaria moderna ha inundado los alimentos con todo tipo de productos químicos ajenos a estos mismos. Justifican este acto diciendo que aumentan y mejoran la producción, la conservación y la comercialización de los mismos. Pero en realidad, jamás he visto ningún estudio científico que afirmara rotundamente que los productos químicos que se utilizan en el conreo de plantas sean claramente beneficiosos. Y lo mismo ocurre con los productos químicos que añaden antes de la presentación comercial del alimento en las tiendas. Ellos mismos, los *científicos modernos*, en sus estudios confirman que no han conseguido resultados remarcables.

Esta necesidad por mejorar la naturaleza de los alimentos nace de la ignorancia del Orden de los fenómenos en el Universo. Los alimentos por si mismos son lo que son, son perfectos. Y el cuerpo

humano, tiene la capacidad de utilizar lo que quiere de estos mismos. Simplemente no hay que impedir este orden natural con hábitos exagerados.

Existen algunas formas de cultivo en las que no se utiliza ningún tipo de agregado químico y el resultado es impecable. La necesidad de mejorar los alimentos antes de consumirlos nace en aquellas personas que no conocen la maravillosa capacidad del organismo humano por transformar lo simple, que pueda haber en los alimentos de base, en sangre de primerísima calidad. Quizás no se trate de ignorancia voluntaria y tan solo sea una forma de divertirse para aquellos que tienen demasiado tiempo para pensar, seguramente, no ven lo maravillosa que es la vida en sus cosas sencillas y cotidianas del día a día.

¿Podría ser que existiera un plan pensado por algunos grupos mundiales secretos con el objetivo de mantener a la humanidad en una especie de esclavitud? Yo no descarto nada, pero me sorprende que cueste tanto introducir la filosofía y la cocina macrobiótica a las administraciones públicas mundiales encargadas de la salud de sus ciudadanos. El resultado de la macrobiótica es excelente, siempre que se aplica adecuadamente, entonces, ¿porqué cuesta tanto que los gobiernos accedan a considerar la posibilidad de ofrecer este camino a la población como una opción más? ¿Se trata de intereses económicos, políticos, de poder sobre las masas? Quizás no les interese que la gente se cure totalmente y empiece a pensar por sí misma y a gobernar su vida independientemente..., ya que esto, traería una nueva civilización de paz, salud y felicidad planetaria donde estos personajes que hoy lo controlan todo, no tienen cabida, por lo menos, en su estado de conciencia actual.

La única manera de liberarse de toda esta manipulación, no es yendo en contra de estos grupos secretos, es creciendo como individuos y dejando que estos grupos se consuman por si solos, o evolucionen. Ignorarlos. De esta manera tendrás más tiempo para dedicarte a ti mismo y a tu crecimiento o evolución personal. Eso sí, para tener una buena salud y mantener la mente bien clara, practica la cocina macrobiótica de forma cotidiana con tu familia.

Retomemos el tema. Si utilizas alimentos macrobióticos, los cocinas con fuego, sal y tiempo y si los masticas muy bien, desarrollarás la capacidad de transformar, aprovechar o eliminar los elementos químicos que provienen del cultivo y también los elementos químicos demasiado yin o yang que provienen de la propia naturaleza del alimento. Con la alquimia culinaria también se consigue transformar a la mayor parte de estos elementos químicos potencialmente perjudiciales para la salud. El exceso de yin o de yang de los alimentos en su estado natural también se transforma y se equilibra a través del arte culinario.

Así que puedes estar tranquilo, alimentándote de forma macrobiótica no debes preocuparte excesivamente por estos añadidos, tan solo selecciona bien los alimentos de tu dieta cotidiana, cocínalos bien y mastícalos bien. Esto debería ser suficiente para desarrollar la capacidad autorreguladora de tu organismo. Con esta capacidad despierta, el organismo se queda con lo que encuentra atractivo de los alimentos y lo que identifica como innecesario lo elimina directamente. Esta fuerza de eliminación reside en la sangre.

Por lo tanto, los alimentos procesados químicamente son de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Lácteos y derivados

He visto curar a niños y adultos que estaban a un pequeño paso de la muerte gracias a la leche de cabra. Esto no significa que luego adoptaran este alimento para siempre en su dieta.

Es cierto que todos los alimentos pueden ser utilizados por una u otra razón, pero también es cierto que existen unos “alimentos principales” predilectos para la naturaleza biológica y fisiológica del ser humano.

Para comprender bien este concepto, la existencia de alimentos predilectos para la especie humana, no puedes buscar en la historia de nuestros antepasados, que sin duda dista mucho de la realidad que fue, ni en las teorías avanzadas y modernas de nuestros días. Tienes que buscar en el presente y en la vivencia, o sea, probar-lo. Solo así podrás llegar a ser creador. Todo lo demás son imitaciones obedientes o intentos al azar sin pies ni cabeza.

La utilidad básica de un alimento la tienes que buscar en su origen (y no me refiero al origen en el tiempo, sino fuera del tiempo, me refiero a buscar la primera condición de la definición (pág. 318): el origen-causa del fenómeno en cuestión) y en su razón de ser. La leche que instintivamente fabrican las hembras de los mamíferos está hecha para nutrir a sus crías durante la primera etapa de crecimiento. Así lo quiso Dios y en la naturaleza, no existe ningún mamífero que siga amamantando a sus crías después de la primera etapa de crecimiento.

Si los profesionales en nutrición de hoy dicen que la leche es un alimento básico para todas las edades, es porque existe un enorme comercio mundial que no quieren ni se debe detener de un día para otro. Si por otra parte las grandes empresas justifican con estudios científicos que la leche es buena para la salud, entonces, ¿habrá que hacerles caso? Por lo menos no de forma automática. Muchos de estos estudios están pagados con dinero de las propias multinacionales, que son las primeras interesadas. Las recomendaciones generales de toda la alimentación moderna están llenas de intereses y sobretodo de tipo económico. Entonces, ¿cuál es la realidad sobre la leche? ¿Es buena o no para la salud?

Desde la perspectiva yin-yang de la filosofía alimentaria de la macrobiótica, la leche de todos los mamíferos es yin. Si se trata de leche fresca sin procesar, ésta contiene gran cantidad de ácidos grasos, proteínas y azúcares bastante rápidos, macromoléculas que el cuerpo humano no tolera, etcétera. En cambio si se trata de leche procesada industrialmente, sea cual sea el proceso que se le haga, ya no merece ser cualificada dentro de la categoría de alimentos. Al mismo tiempo, la leche de los animales más yin como la vaca, es más yin que la leche de los animales más yang como la cabra que es menos yin.

Si sigues, después de la primera etapa de crecimiento, alimentándote de cualquier leche animal e incluso vegetal, estás impidiendo tu progreso y estancándote en una etapa infantil que no corresponde a tu momento evolutivo.

La leche de los animales es para los animales. ¡Por favor! ¿Hacen falta explicaciones científicas para justificar esto? Si algunos pueblos utilizan la leche animal en su alimentación cotidiana o preparan algún derivado con ella, será porque no tienen otra cosa en el medio en el que viven. Pero los habitantes de la civilización, que vivimos en la sociedad de abundancia, precisamente

disponemos de demasiados alimentos, tenemos lo que queremos. Y aún así, en relación a la alimentación, todavía nos equivocamos demasiado.

Tenemos la suerte de poder seleccionar los alimentos para la dieta de base. Cosa que en otras regiones del mundo no pueden hacer. Y aún podría decir que lo ideal es empobrecer la alimentación, debido a la excesiva concentración nutritiva de los alimentos de hoy.

Si te alimentas con productos directos de la tierra y adaptados, con yin y yang al medio en el que vives y a tu constitución personal, no debes temer una falta de nutrición ya que el propio organismo se ocupa de crear lo necesario. Más bien, como he dicho, los alimentos de la tierra son muy ricos o concentrados y en ocasiones, es mejor empobrecerlos a través del arte de la cocina.

Así que los lácteos no corresponden a la alimentación adulta ni a la alimentación principal de los humanos.

*

Entre los derivados de los lácteos, principalmente están los yogures y los quesos. No voy a entretenerte a hablar de todos los derivados de los lácteos ya que los que no menciono se pueden deducir de estos dos.

El yogur es un subproducto altamente acidificante, por lo tanto muy yin. Si comes yogures cada día, sean naturales, elaborados artesanalmente o procesados por la industria química, tarde o temprano tu sangre y luego tus células, tejidos, órganos, sistemas y las funciones de tu organismo, se verán afectadas.

En los quesos se ve un abanico de posibilidades mucho mayor en cuanto a yin y yang. Los quesos de animales más yin como la vaca, son más yin. Los quesos de animales más yang como la cabra, son más yang. Los quesos más curados son más yang y los más tiernos y frescos más yin. Los que contienen más sal son más yang y los que tienen menos son más yin.

Con toda esta información, puedes maniobrar más conscientemente a la hora de escoger y equilibrar el consumo de estos alimentos.

Si consumes lácteos y derivados en la dieta habitual, estás introduciendo espesor en los líquidos corporales, o sea, en la sangre y los demás líquidos de tu cuerpo. Todos los tejidos, incluidas las mucosas de todo tu cuerpo, sufren los efectos de este exceso de espesor circulando por la sangre. Las consecuencias a corto, medio y largo plazo son alteraciones más o menos graves de todas las mucosas, pudiendo afectar al sistema digestivo, a todas sus membranas internas; al sistema reproductor de la mujer (también a las mucosas de la vagina); al sistema respiratorio tanto en hombres como en mujeres y al sistema circulatorio, dificultando la eliminación y facilitando la aparición de alergias e intolerancias.

Otras alteraciones provocadas por el consumo diario de lácteos y derivados son las que afectan al sistema óseo y muscular. Contrariamente a lo que se dice, en los casos donde hay problemas por falta de calcio, la ingesta de este mismo bajo la forma que sea no es nada beneficiosa. En ningún caso lo es. Lo que hay que mejorar es la fijación del calcio y la fuerza/vitalidad que lo hace.

Actualmente se comercializan leches con un agregado que mejora la fijación del calcio. Pero, igual que para el problema de falta de calcio, la solución no está en la ingesta de calcio, para el problema de fijación del calcio, la solución tampoco está en la ingesta del componente que fija el calcio. Con esta mentalidad, solo se consigue empeorar cada vez más el origen del problema, o sea, el consumo habitual de lácteos y sus derivados.

Otra consecuencia grave y muy común de la ingesta cotidiana de lácteos y derivados es los problemas de piel como irritaciones, picores, psoriasis y eccemas, entre otros. Si sufres alguno de estos síntomas o molestias, deja radicalmente de tomar cualquier producto que provenga de la leche animal o vegetal y sus derivados y verás como mejoras de forma notable. Luego solo te quedará aprender la cocina macrobiótica para comprender el porqué de esta magia científica.

¿Qué ocurriría si después de la primera etapa de crecimiento jamás consumiéramos ningún tipo de lácteo ni derivado? La respuesta es nada, no ocurriría nada malo. Pero esta decisión perjudica muchísimo al negocio de aquellos que viven de la leche. Y como he dicho al principio de este punto, ellos no están dispuestos a renunciar a este comercio mundial. Tú, ¿estás dispuesto a seguir alimentando este comercio totalmente irracional? Porque debes saber que consumiendo lácteos y sus derivados, la única cosa que alimentas es a sus bolsillos. Existe poco beneficio real hacia tu salud.

De nuevo debo pedir disculpas a todas las familias que viven de esta industria. Deseo que mis palabras no sean interpretadas como una lucha en contra del consumo de ciertos alimentos. En realidad, pienso que cada uno debe comer lo que le dé la gana. Pero mi misión aquí, en este libro, es la de dar una información nueva que libere al individuo dándole la posibilidad de experimentar por sí mismo.

Concluyendo, los lácteos y sus derivados son alimentos de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Embutidos y huevos

En ocasiones, algunas personas os quejáis de la cantidad de sal que se utiliza en la cocina macrobiótica cuando no hay para tanto y además, depende del cocinero, la situación en la que te encuentres y de para quien estés cocinando. La mayoría de estas personas luego coméis jamón serrano, embutido, quesos, carne y huevos o alguno de estos de forma más o menos cotidiana en vuestras casas.

Todos estos alimentos traen una concentración mineral entre 10 y 20 veces superior que cualquiera de las preparaciones o condimentos macrobióticos. Y aún que sean bajos en sal, siguen siendo muy concentrados, muy yang. Por lo tanto, una alimentación rica en productos de origen animal es incompatible con la utilización de la sal que también es muy yang.

No puede haber dos yangs tan fuertes en la alimentación cotidiana, es peligroso. Pero si habéis decidido prescindir de todos los alimentos de origen animal, la sal marina orgánica es necesaria. El miso y el tamari son dos formas de sal marina vegetalizada altamente asimilable y saludable para el organismo.

Si hay algo que pueda definir a la Macrobiótica es precisamente la dialéctica yin-yang, esta lógica universal que nos ayuda a comprender todo sobre la alimentación.

Gracias a esta dialéctica, podemos clasificar todos los alimentos y sus derivados según sus propiedades y cualidades en dos grupos:

- Los que tienen una fuerza expansiva de dilatación muy grande y predominante y los que tienen una fuerza constrictiva de concentración muy grande y predominante; por lo tanto, los alimentos Gran Yin y Gran Yang.
- Los que tienen una fuerza de expansión y de concentración más ambivalente, reguladora, por lo tanto, los alimentos Pequeño Yin y Pequeño Yang.

En la clasificación horizontal Yin y Yang de los alimentos podemos encontrar al primer grupo localizado en ambos extremos y al segundo grupo localizado en el centro y ligeramente a ambos lados más cercanos del centro.

Los embutidos y los huevos son alimentos muy concentrados. Los embutidos, además de ser de origen animal, contienen muchísima sal. La carne es más yang y la verdura es más yin. La carne que es yang, si además se seca y se deja curar, como se hace con los embutidos y los quesos, aun aumentan más la concentración, o sea, la fuerza yang. Yin y yang se atraen y por esta razón, durante y después de comer embutidos (gran yang), se necesita ingerir mucho líquido (gran yin). Y esta ingesta de gran yin y gran yang en la alimentación cotidiana conduce a la pérdida de la capacidad autorreguladora del organismo o la pérdida de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida y al decrecimiento acelerado de la salud-vitalidad.

Los huevos, si no son fecundados todavía más, pero por si solos ya son más concentrados (yang) que la carne. ¿Me sabrías decir por qué un huevo fecundado es menos yang que un huevo sin

fecundar? En el huevo fecundado están todos los elementos necesarios para que surja la vida. Es la vida misma en todo su potencial, pero concentrada en un estado más yang.

Los embutidos y los huevos se ubican en el extremo yang de la clasificación horizontal yin-yang de los alimentos. Los alimentos ubicados en los extremos, tanto yang como yin, no forman parte de los alimentos principales de la cocina macrobiótica.

Entonces, ¿por qué se les tiene tanto aprecio en la dieta occidental moderna? Seguramente hay muchas razones, pero en las últimas décadas ha habido un aumento muy considerable del carnivorismo y del consumo de todo tipo de alimentos de origen animal. El mundo en el que habitamos funciona en la dualidad, significa que hay dos. Donde hay dos, hay la posibilidad de complementarse o de oponerse, diferenciarse y luchar.

Como siempre hay las dos opciones, en el mundo fabricado por los que deciden ver estos dos como opuestos y diferentes, las personas entran en una lucha competitiva por ser el mejor y en esta tendencia, nace el carnivorismo acompañado del vegetarianismo. Ambos iguales. Son dos opuestos idealistas destinados a una lucha permanente por ser el que tiene más razón. Con el tiempo y espacio no puede prosperar ninguno de los dos. Al extremo de la oposición llega la guerra y el crimen, las peores enfermedades de la humanidad.

El mundo creado por los humanos que deciden complementar los dos opuestos, se vuelve harmonioso, en él reina un juicio superior y no existe la competencia ni la lucha, solo existe la intensa idea de unificar la vida para que prospere el reino de la salud perfecta, la paz infinita y la felicidad eterna. Este es el Reino de los Cielos que está bien presente en la Tierra para quienes viven en esta complementariedad y no en la oposición. Este reino no tiene opuesto porque es los dos en uno.

En realidad, estamos todos en el mismo lugar, pensamos que el Reino de los Cielos está en otra dimensión y con esta idea de dimensión alejamos este Reino de nuestro alcance, pero está aquí, delante de nuestros ojos y palpable como lo es una fresa del jardín.

Por lo tanto, los embutidos y los huevos son alimentos ocasionales de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Bebidas refrescantes y alcohol

Cada alimento y bebida tiene su razón de ser dentro de un conjunto de hábitos o alimentación en general. Lo que ocurre a muchas personas que empiezan la Macrobiótica y que la hacen a medias es que a menudo se alimentan mucho peor que antes. Por ejemplo, comer macrobióticamente y no dejar de tomar leches vegetales, vinagres, fruta en abundancia, solanáceas, bebidas refrescantes, alcohol, helados, azúcar y muchos otros, solo puede conducir a problemas de salud cada vez más graves.

Las bebidas refrescantes como dice la palabra son para refrescar, pero en general, el potencial que tienen es muy alto. Significa que son ideales para refrescar en una dieta donde haya alimentos que aporten un exceso de calor, cómo en el caso de las personas que comen alimentos

y derivados de origen animal. Seguir tomando refrescos con una dieta macrobiótica es un error. La Macrobiótica ya está equilibrada por sí misma, no se necesitan alimentos ni bebidas refrescantes porque el objetivo de esta alimentación precisamente es no provocar un exceso de sensación de sed.

Cuando hablo de bebidas refrescantes no me estoy refiriendo a las bebidas industriales de botella o de lata tipo cola o a las bebidas azucaradas y gaseosas que están llenas de productos químicos. Todas estas no deberían clasificarse como bebidas, son puros venenos y quienes las fabrican lo saben, porque precisamente se dedican a esto, a elaborar bebidas adictivas que produzcan ciertas alteraciones en la salud que luego otras industrias pretenderán curar y así, el ciclo de negocio está completo. No te cierres a creer esto, simplemente medítalo con tranquilidad y verás que no es una idea tan absurda desde el punto de vista de estos hombres de negocios.

Como refrescantes me refiero a las bebidas azucaradas, gaseosas, zumos de fruta, infusiones aromatizadas y especiadas, tés de verano, bebidas con aloe vera, incluso el agua, etcétera.

Lo mismo ocurre con el alcohol. Es muy y muy yin, lo cual acompaña bien los alimentos muy y muy yang como la carne, quesos curados, embutido, caviar, huevos, etcétera. Pero cuando comemos macrobióticamente, no comemos estos alimentos, en el día a día buscamos alejarnos de los extremos yin y extremos yang. No significa que esté prohibido hacer extras de vez en cuando. Todo lo contrario, es muy recomendable hacerlos para poner a prueba nuestra salud.

Las personas que empiezan la Macrobiótica a menudo me dicen que el alcohol, azúcar y otros alimentos y bebidas les sientan fatal. Esto no es del todo normal. Cuando los efectos de una buena alimentación cotidiana se van asentando en los pilares de la salud y la vitalidad, se debería notar a través de la tolerancia, de forma agradable, hacia cualquier alimento o bebida, sea extremo yin o extremo yang, ingerido de forma puntual. Si en tu caso todavía no es así, significa que tienes que practicar la macrobiótica de base durante un poco más de tiempo, hasta que sientas la fortaleza circulando por tu sangre.

Las bebidas refrescantes y el alcohol son muy yin. La dieta macrobiótica pretende equilibrar el yin-yang de la comida y la bebida con el yin-yang del medio donde vives y el yin-yang de tu constitución y condición. Entonces, es observando todas estas características que sabrás cuando tiene sentido tomar una de estas bebidas. Te voy a dar algunos ejemplos para facilitar la comprensión de este anuncio.

Si es uno de estos días festivos en los que estas comiendo alimentos más yang, tendrá sentido acompañar la comida con bebidas más yin. Pero cuidado, hay que tener en cuenta el clima interior (tu constitución y condición) y el clima exterior (el medio dónde estás). Por ejemplo, si el clima exterior es soleado, cálido, agradable..., entonces sí acompaña a tomar bebidas yin. En cambio si el clima exterior es húmedo, frío o inconfortable, ya no es tan lógico tomar ni alimentos ni bebidas yin.

Si los alimentos y el clima exterior acompañan a tomar bebidas yin y además, tu constitución y condición es fuerte y saludable, entonces definitivamente sí tiene lógica tomar una bebida refrescante o un poco de alcohol con los alimentos más concentrados-yang, pero de forma ocasional. Si por el contrario tu clima interior, o sea tu salud, está tocada o te sientes cansado,

débil, alterable o irritado, que son características excesivamente yin, entonces en ninguna situación tiene sentido tomar bebidas yin, estas solo pueden seguir aumentando el desequilibrio y la tendencia hacia yin de tu salud, o sea, a más cansancio, irritabilidad, etcétera.

Si en el día a día estás preparando comidas bien equilibradas con los alimentos principales de la cocina macrobiótica, o sea, con cereales, verduras, legumbres, etcétera, no tiene sentido beber refrescos ni alcohol. Estos, mucho más yin que los alimentos de base, descompensan totalmente la balanza yin-yang del menú y luego, el efecto de esta alimentación, pasa a alterar con más o menos fuerza, dependiendo de otras características, a tu salud-vitalidad.

Las bebidas refrescantes y el alcohol, que como ya he dicho son muy yin, alteran la cualidad original de la sangre volviéndola más expansiva y centrífuga. Entonces, los minerales que son yang se diluyen y deja de existir el mínimo de concentración mineral en la sangre. Por lo tanto, la sangre se vuelve más yin-centrífuga y al principio, esto te hará evadirte, relajarte, y si la cantidad injerida va aumentando, dispersarte, alterarte, descompensarte y al extremo hasta deprimirte.

Por lo tanto, las bebidas refrescantes y el alcohol son bebidas de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

Pan y bollería

El pan es una preparación a base de cereal y que forma parte de la tradición de casi todas las culturas del mundo entero. Por lo tanto, desde el punto de vista de la cocina macrobiótica, es un buen alimento de base. Lo único que hay que tener en cuenta es el proceso de elaboración.

Hoy en día existen muchos tipos de pan. Principalmente existen los más integrales, naturales y artesanales y los más refinados, químicos e industriales. Ambos son yin. Los ingredientes son la base de la calidad del pan. Un pan elaborado en base a una harina integral recién hecha, levadura totalmente natural, sin productos químicos añadidos y elaborado artesanalmente, constituye un buen alimento para introducirlo en la dieta semanal.

De todos modos, no hay que olvidar la naturaleza fuertemente expansiva-yin de la levadura, bajo cualquier forma. Por esta razón es mejor no abusar de ella. La levadura provoca dilatación y pasividad en los intestinos y luego, trae problemas de asimilación, alteración de las mucosas, desequilibrio de la flora bacteriana, etcétera.

El pan sin levadura también es un buen alimento, se lo llama Pan Ohsawa, precisamente, para diferenciarlo del pan con levadura. Hay que recordar que la preferencia de la alimentación macrobiótica es utilizar el cereal en su forma completa y en grano entero en la mayoría de las comidas principales.

Por lo tanto, combinar las diferentes formas de cereal como el grano entero, la sémola, la harina, la pasta, el pan con levadura, el pan sin levadura, etcétera, es muy positivo para los intestinos y para la salud en general. Si estuviéramos hablando de una persona con problemas de salud y con la intención de regular la alimentación, sería el típico caso en que el pan con levadura no formaría parte de su dieta.

Es increíble cómo se ha desarrollado el comercio del pan en los últimos años. El pan siempre ha sido un alimento de base, pero en los últimos años se ha desnaturalizado completamente. Quedan muy pocos lugares donde comprar pan de verdad.

Si paseando por cualquier pueblo o ciudad compras pan a la primera panadería que veas, lo más probable es que te vendan un pan de pésima calidad. Empezando por los ingredientes: la harina seguro que no tiene nada de fresca. Las levaduras naturales de toda la vida se han sustituido por levaduras químicas llenas de agregados químicos. La calidad del agua también es importante y a menudo deja mucho que desear. La sal y el resto de ingredientes son otra parte importante del resultado final. La sal que utiliza el 99% de los panaderos es sal de mesa refinada. Más adelante voy a hablarte de esta sal, pero ya debes saber que es veneno en estado puro. Y para culminar, en casi todas las panaderías se elabora el pan agregando toda una serie de elementos químicos como azúcares, estabilizantes, colorantes, emulsionantes, etcétera, que acaban por desbancar la importancia del alimento principal del cual estaba hecho el pan, el cereal.

El resultado final es algo parecido al pan pero que en realidad, lo único que tiene de pan es el nombre. La disminución de la calidad del pan en los últimos años ha sido tan lenta y progresiva que ni nos hemos dado cuenta. Pero es un hecho real que hay que cambiar urgentemente.

*

El consumo frecuente de bollería es el resultado a la necesidad de dulzura en la vida cotidiana. Quienes están faltos de cariño y dulzura en sus vidas cotidianas compensan esto con el consumo de dulce. La bollería es una de las formas que toma esta necesidad de dulce.

No estamos acostumbrados a mirar las cosas desde esta perspectiva, pero la mayoría de personas creen estar haciendo bien cuando toman dulce. Justifican este acto diciendo que es la compensación a la falta de dulzura emocional en la vida cotidiana. Muy bien, pero en la mayoría de casos, la sensación de falta de dulzura en la vida cotidiana viene provocada por una baja autoestima y por una falta de respeto profundo por uno mismo.

Cuanto más dulce se tome, más baja estará la autoestima y más cruel nos parecerá el mundo en el que vivimos. Y todavía necesitaremos más dulce para compensar esta falta de dulzura en la vida cotidiana. Ya ves, es un ciclo vicioso sin principio ni fin.

Pero dejando de tomar dulce bajo cualquier forma, evidentemente, gracias a la fuerza de voluntad, que será mejor que venga de la comprensión del tema en cuestión, el individuo, automáticamente, renace a su naturaleza un poco menos yin-pesimista y seguro más yang-optimista. Esto le conduce a aumentar su autoestima y el respeto real por su cuerpo y su vida. Listo, cambiando la tendencia alimentaria ha cambiado y mejorado paralelamente y exactamente al mismo tiempo, su vida emocional y su comportamiento.

La única manera de terminar con el consumo de bollería y dulces es la transformación y regulación de la alimentación cotidiana. Esto es lo que hace la Macrobiótica, regula la alimentación y con ello,

la salud, la vitalidad, las emociones, los deseos, la mente y el espíritu. En este estado de bienestar, el alma se expresa libremente.

Siguiendo con la bollería, la que encontramos en la mayoría de panaderías suele ser demasiado rica en grasas animales, azúcares, levaduras, productos químicos y otras cosas muy yin. Por esta razón la considero una especie de ilusión que únicamente satisface los placeres sensoriales.

Considero que la bollería es bienvenida si se ingiere en su forma lo más naturalmente posible y además, de forma bastante ocasional. Aún así, sigue siendo bastante yin por su alto contenido en edulcorantes y dulces, levadura o alternativas a la levadura, harinas poco frescas, etcétera.

Por lo tanto, el pan y la bollería son alimentos de uso muy raro dentro de la cocina macrobiótica.

No existen alimentos buenos y alimentos malos. Los grupos de alimentos de los que te acabo de hablar son de uso muy raro en la cocina macrobiótica cotidiana. Pero al final, el efecto de los alimentos en la salud de cada persona reside en la selección inicial, la calidad de base, la transformación que se le haga en la cocina, las proporciones en el plato, la cantidad ingerida, la frecuencia de su consumo y la masticación. Si observas estas pequeñas indicaciones, aprendes el método macrobiótico de rejuvenecimiento y longevidad que te presento en este libro y si adaptas lo que comes y bebes a tu constitución y condición personal y al medio en el que vives, podrás llegar a comer de todo con gran agradecimiento y mucha felicidad.

GRANDES INCÓGNITAS

COCINA MACROBIÓTICA

Resolviendo algunas dudas esenciales

EL ALCANCE DE LA MACROBIÓTICA

Son tiempos de renovación. Tiempos de cambio, comprensión y transformación.

Son muchos los cambios que están teniendo lugar en la vida íntima de todos y para quien comprende lo que le sucede, estos cambios son aceptados y realizados sin ningún sufrimiento ni dificultad. La renovación es como un soplo de aire fresco para el mundo.

Qué tranquilidad y qué alegría poder vivir este momento tan importante para la humanidad, el presente, con aceptación... sin juzgar a las personas, las situaciones o los acontecimientos... sencillamente dejando que fluyan por si solos, dejando que Dios se ocupe de poner orden en todo ello y solamente poniendo atención en mí y en mi entorno inmediato, de tal manera, que logre adaptarme al fluir natural de los acontecimientos mayores.

“Todos miramos para uno y Dios mira para todos.”

Todavía hay demasiadas dudas sobre la importancia esencial que tiene la alimentación para el proceder natural o normal de la vida, la salud y la vitalidad humana. En ocasiones es debido a que sencillamente no se ha sabido hacer mejor, por ignorancia involuntaria de una perspectiva más amplia, profunda o realista del tema en cuestión. Y en otras, es debido a una ignorancia voluntaria promovida por deseos egoístas de tipo económico, político, de poder y control sobre los demás, fama, resignación incluso.

La primera razón nos afecta a todos, somos ignorantes en este universo infinito y la vida es la que nos enseña, es nuestra maestra. Pero la segunda es absurda, no lleva a ningún sitio más que a la prolongación de la ignorancia y a la enfermedad.

Ha llegado el momento de empezar a resolver todas las grandes incógnitas de la cocina macrobiótica y de dar a conocer en profundidad y de forma sencilla el porqué la alimentación macrobiótica funciona en todos los casos en los que se aplica adecuadamente.

Hacer y comer estrictamente lo esencial durante 10 días es una buena manera de dejar renacer tu instinto-intuición. Es como hacer un reinicio biológico y fisiológico a través de la alimentación y el cual, te ubica de nuevo en el punto de inicio, por lo tanto, en la salud, la felicidad y la libertad. El instinto y la intuición deberían ser la única guía interior que te ayudasen en las experiencias y decisiones de la vida diaria.

Pero es normal que la influencia de la sociedad industrial (no natural) de consumo y abundancia nuble tu instinto e intuición. En realidad este sistema te mima tanto procurando por tu confort y tu bienestar que al final te vuelves un niño mimado de esta sociedad. Esto solo provoca que pierdas tu capacidad instintiva e intuitiva de reacción y adaptación a los cambios que inevitable y continuamente trae la vida misma en su naturaleza.

¡Así que renueva tu cocina! Si tu mente no lo comprende, quizás tu cuerpo sí lo haga. No existe una explicación más convincente para describir los efectos mágicos de este tesoro alimentario tan milagroso como la propia experiencia. Los efectos beneficiosos de esta transformación en la cocina repercutirán en toda tu vida cotidiana.

Una nueva vida te espera. Claro, si este es tu deseo profundo, condición *sine qua non* para empezar esta revolución alimentaria individual.

A continuación explico algunas de las grandes incógnitas de la cocina macrobiótica que deberás tener presentes si quieres comprender, con más profundidad, los milagros que la Macrobiótica puede ayudarte a realizar en el terreno de la salud, la vitalidad, la felicidad y la libertad.

En este apartado del libro no pretendo responder analítica y exactamente a cada una de las incógnitas que propongo. Tan solo doy el principio de mi explicación, para que en casa, puedas seguir reflexionando sobre estos temas tan actuales, acerca de los cuales, hay todavía muchos misterios por resolver.

INCÓGNITAS SOBRE LA VIDA MACROBIÓTICA

Si tienes alguna duda referente a la Macrobiótica no dudes en escribirme y te responderé tan pronto como pueda. De esta manera, en una próxima edición, podré añadir la información que me consultas. En este apartado del libro, expongo temas de actualidad relacionados con la alimentación, la salud y la vida humana, sobre los cuales, quedan todavía muchas dudas por aclarar. Es importante que consideres el punto de vista que expongo teniendo en cuenta que para las personas que comen macrobióticamente en el día a día, la perspectiva y la realidad vivida sobre estos temas es muy diferente del punto de vista aceptado por las grandes masas.

Espero que todavía puedas descubrir más profundidad en estas incógnitas. El camino de la Macrobiótica conduce al despertar del juicio con el fin de descubrir una realidad o una verdad más profunda o más acertada con la nueva situación que vives, aceptando al mismo tiempo, que la antigua realidad o verdad no era falsa sino necesaria para llegar a la nueva profundidad.

¿Qué es la Macrobiótica?

La Macrobiótica no pretende guiarte hacia lo bueno y alejarte de lo malo, lo adecuado o lo inadecuado, solo pretende mostrarte cómo funciona la naturaleza de las cosas, los fenómenos y los alimentos con la mirada Yin y Yang de la Filosofía Extremo Oriental del Principio Único, que no es más que una interpretación del Orden de la Naturaleza del mundo que habitamos. Este mundo no entiende de bien y mal, esta visión tan solo es una interpretación del ser humano, con la cual, no consigue nada más que alterar la percepción de la realidad.

La palabra *Macrobiótica* fue recuperada de la antigüedad por Georges Ohsawa para dar nombre al método de Rejuvenecimiento y Longevidad que divulgó por todo el mundo. *Macros* significa grande y *bios* significa vida, así que la traducción literal es “gran vida” en todos sus aspectos y dimensiones posibles. También se puede traducir por: larga vida, vida plena, vida profunda.

La Biología, que es la ciencia y filosofía que estudia la vida, se puede dividir en dos. La Macrobiología, que es la ciencia y filosofía que estudia la vida siempre en su perspectiva más amplia posible. Y la Microbiología que es la ciencia y filosofía que estudia la vida en su perspectiva más infinitesimal o pequeña posible. Ambas amplían sus horizontes al unísono y con unos objetivos en común como una única ciencia y filosofía, la Biología.

El punto de referencia a partir del cual se estudia el macro y el microcosmos somos nosotros mismos, el ser humano. Existe una escala progresivamente in crescendo e in decrescendo en el estudio de la macro y microbiología. Pero actualmente, la microbiología, da especial importancia a los elementos que no ves con los ojos, o sea a las partículas que solo percibe el microscopio y entre estas y tu, hay todo un microcosmos al que no se le presta demasiada atención, pero muy importante y fundamental para comprender el orden de tu ser.

Lo mismo ocurre con la macrobiología que en realidad, si buscas en el diccionario de la Real Academia Española, esta palabra ni tan solo existe. ¿Qué curioso verdad? Pues la macrobiología no existe como tal, pero el estudio de lo que sería algo parecido, o sea el macrocosmos, da especial importancia a los elementos que no ves con los ojos, o sea a todo lo relacionado con los planetas, estrellas, galaxias y universos. Entre estos y tu hay todo un macrocosmos al que tampoco se le presta demasiada atención, pero muy importante y fundamental para comprender el orden de tu ser.

Recuperar la unión entre el individuo y el macro y microcosmos te acerca a la realidad.

Me he propuesto enseñar la macro y microbiología más cercanas al ser humano y visibles o perceptibles a los ojos humanos. Enseñar todo lo que existe y como funciona, explicándolo con la mirada Yin-Yang, desde la unidad del ser humano hasta que empieza lo invisible, en cuanto a pequeño, al ojo humano y enseñar todo lo que existe y como funciona, explicándolo con la mirada

Yin-Yang, desde la unidad del ser humano hasta que empieza lo invisible al ojo humano acercándonos hacia el macrocosmos.

El objetivo de esta enseñanza es comprender y poder representar la escala progresiva que hay entre el ser humano y el macrocosmos y entre el ser humano y el microcosmos.

He insistido tanto en este tema porqué lo considero de vital importancia para poner las cosas en su lugar y para facilitar la comprensión de los efectos de la alimentación macrobiótica sobre la salud-vitalidad y sobre la felicidad.

Hoy en día, tanto la macro como la microbiología, se desarrollan muchísimo pero cuanto más lo hace una más se aleja de la otra. Esto es debido a un exceso de Yin en la cultura humana actual. Esto lleva al humano a sentirse atraído por los extremos como la parte invisible a los ojos humanos del macro y microcosmos. Ambas, macro y microbiología, deberían guardar cerca el punto de encuentro, como ocurre en Extremo Oriente. Este punto de referencia es el ser humano.

La Ciencia y Filosofía de Extremo Oriente, unifican todas las cuestiones existenciales básicas del ser humano y del mundo del cual forma parte. Visto desde cierta perspectiva, la ciencia y la filosofía, no son más que madre e hija o la causa y la consecuencia o el origen y la continuación de una misma cosa; la curiosidad del humano por Dios, o sea por sí mismo. La ciencia es el principio y la filosofía la continuación, la ciencia puesta en una forma de expresión universal y comprensible para todo el mundo, condiciones indispensables para que haya unión en un pueblo.

La mayoría de profesionales que nos hablan sobre las ciencias y conocimientos que construyen el mundo que conoce nuestra civilización, se dedican a definir la forma de las cosas y generalmente, se olvidan de cómo se comportan estas cosas. La ciencia se ocupa de la forma y la filosofía de su comportamiento. Por esta razón, ambas son igual de imprescindibles para la comprensión del mundo y la vida.

Tienes que yanguizarte lo suficiente y no pasar al otro extremo, para ver la relación que realmente existe entre ciencia y filosofía. Son como el día y la noche, muy diferentes, inseparables y partes muy distantes aunque de la misma cosa.

El momento en que llegas al estado de concentración pudiendo sostenerlo sin bascular hacia demasiado yin ni demasiado yang se le llama iluminación, Satori. En este estado se ve el Universo como perfectamente ordenado y justo. A través de la alimentación puedes aplicarte para tal fin. En realidad es el camino del humano virtuoso del cual nos habla el *Tao*. No importa la situación personal, la edad o la creencia, todos podemos aspirar al Satori y a través de la Macrobiótica, el camino lo recorres con sentido.

La mayoría de profesionales que se dedican a divulgar este arte alimentario, la Macrobiótica, hablan de su forma cuando en realidad no la tiene o por lo menos, no es una forma que prevalece ni una forma estática sino dinámica y continuamente cambiante y a menudo, olvidan su comportamiento cuando en realidad es lo esencial para llegar a comprenderla.

La macro y la microbiología más cercanas al individuo, son partes de la Biología que pueden enseñarte fácilmente, o por lo menos de forma más visible, cómo funciona tu cuerpo y su relación con el medio natural y humano. Entre la macro y la microbiología existe la mirada perfecta, en la que tú mismo puedes darte cuenta de tu naturaleza y en la que fluye el despertar de la conciencia.

Ambas tienen ciencia y filosofía, forma y comportamiento y en esto voy a insistir, en estudiar la forma pero también el comportamiento de la vida.

La Macrobiótica es como un ser vivo y todos los seres vivos siguen sus propios procesos de transformación, adoptando formas, que siguen ciertos patrones o principios de cambio. La Macrobiótica conduce a una progresiva toma de conciencia sobre uno mismo. Aprender a interpretar la naturaleza humana y el comportamiento a través de la mirada ancestral Yin y Yang puede ser la solución a los problemas que mucha gente arrastra del pasado, los desarreglos del presente y los posibles estados críticos del futuro, tanto individuales como colectivos.

La Macrobiótica nace y se levanta sobre los pilares de la Ciencia y la Filosofía del Principio Unificador de Extremo Oriente Yin y Yang que a su vez, no son más que una interpretación aproximada del Orden del Universo Infinito u Orden de la Naturaleza de la que todos formamos parte.

Uno de los puntos clave para la comprensión de esta filosofía, más de cinco veces milenaria, es entender que todas las cosas están en continuo cambio y que la única cosa que no cambia, es el principio en como ocurren los cambios.

La Macrobiótica que se puede definir no es la verdadera Macrobiótica.

Pero podríamos intentar definir la Macrobiótica como una filosofía de vida, una dieta curativa, una alimentación preventiva para la salud, una alimentación deliciosa y práctica para el día a día, una medicina humana, incluso la salvación para muchas personas. Pero prefiero afirmar que es todo esto y muchísimo más. En realidad, te puedes permitir el lujo de hacerte la siguiente pregunta: ¿Qué quiero que sea la Macrobiótica para mí?

Si en tu objetivo no hay el más mínimo interés por conocer la Justicia Absoluta del Universo, todo lo que sabes o aprendas sobre la Macrobiótica no te servirá de nada. Seguirás siendo un esclavo de este mundo relativo.

Pero como he dicho, Ella goza de vida propia y ha decidido no responder a los deseos egoístas de quienes no tienen una intención pura y parece, que cuando uno de estos humanos la utiliza para curarse, no surgen los efectos milagrosos. En cambio, cuando una persona buena, libre y entregada al camino de la Virtud la frecuenta, entonces, sí surgen tales efectos científicamente milagrosos.

Una de las cualidades más liberadoras para el espíritu del humano, es vivir y descubrir el camino según se anda y no querer definir el camino antes de andarlo según como uno cree que será o quiere que sea.

Aplica esto a absolutamente todo lo que hagas en la vida cotidiana y descubrirás una nueva dimensión de las cosas, los fenómenos y los acontecimientos. La libertad de no juzgar a nada ni nadie.

¡Pruébalo! Te sorprenderá...

El siguiente esquema es un resumen del punto *¿Qué es la Macrobiótica?*

MACRO BIÓTICA

OBJETIVO

Despertar el instinto-intuición
Desvelar el juicio

¿COMO?

Aprendiendo el Orden de la naturaleza de los fenómenos
Desarrollando el sentido común

SIGNIFICADO	
Grande	Vida
Larga	
Inmensa	
Profunda	Autónoma
Plena	No tiempo
Presente	
Atención	

Es un camino para descubrir la grandeza de la vida. → hacia afuera: macroscópica / macrobiología / cosmos o mundo exterior
hacia adentro: microscópica / microbiología / cosmos o mundo interior] Cómo un único cosmos.

DEFINICIÓN

Es una filosofía de vida, una dieta curativa, una alimentación sana, una medicina natural, una gastronomía deliciosa, etcétera. Puede ser esto y mucho más.

"La Macrobiótica que se puede definir no es la verdadera Macrobiótica"
¿Qué quieres que sea para ti la Macrobiótica?

ESTRUCTURA

PRÁCTICA

Alimentación

1. Aire
2. Bebida y sólido
3. La vida, todo lo que percibimos

TEORÍA

Filosofía de + de 5.000 años

Yin

Yang

La teoría sin la práctica es inútil, solo das vueltas y vueltas a las cosas sin resultados.
La práctica sin la teoría es muy muy peligrosa, solo hay que mirar la sociedad llena de hospitales y centros de salud física y mental.

La filosofía macrobiótica engloba a todas las demás filosofías alimentarias en un único método infalible en la búsqueda de la alimentación ideal para el ser humano adaptada a cada individuo, su modus vivendi y su entorno natural y social, apuntando a objetivos tan elevados como la salud y la felicidad como condiciones para la realización personal.

La exploración con Yin y Yang conduce más allá de la mentalidad de lo bueno y lo malo.

No pasa nada por decir que una cosa sea buena o mala, lo único que ocurre, es que limitas su realidad y la introduces en tus creencias. A la larga, esta forma limitada de pensar también limita tu experiencia de la vida. Según la filosofía Extremo Oriental, una de las condiciones para alcanzar el Satori, la plenitud o la felicidad, es lograr la comprensión de la globalidad del mundo al que formas parte y esto, si no te liberas de la visión relativa del bien y el mal, no puedes conseguirlo.

Yin y Yang son dos palabras que pretenden aunar una serie de ideas, conceptos o tendencias fundamentales, opuestas pero complementarias, presentes en el mundo que habitas y con las cuales, puedes realizar dos listas. Sabes que todo en este mundo es relativo pero que al mismo tiempo, la comprensión de los fenómenos de este mundo relativo te conduce a la unidad, a la comprensión del gran Orden Universal. **Yin y Yang siempre son cualidades positivas. La mentalidad del bien y el mal nace en los extremos, cuando se vive fuera del camino del medio.**

Un alimento puede ser bueno en una situación determinada y malo en otra. Si comprendes la naturaleza del alimento, la persona y el momento en que lo utiliza, y esto significa saber explicarlo con la terminología Yin/Yang, comprenderás que más allá de lo bueno y lo malo existe la comprensión de la situación. Por lo tanto, que un alimento yin es lo que es y puede ser bueno en cierto caso y malo en otro y que un alimento yang es lo que es y puede ser malo en una situación y bueno en otra.

Al aprender a utilizar los términos Yin y Yang o utilizar la visión ambivalente de las cosas, evitas el circuito de lo bueno y lo malo, que en realidad, suele apegarte demasiado al mundo relativo. Este apego a lo relativo te impide comprender la globalidad de los fenómenos de este mundo. En cambio, se vuelve fácil con el uso cotidiano de los términos Yin y Yang y sobre todo, gracias a la profundidad de la comprensión y al despertar de la conciencia que su uso te aporta.

Pondré un ejemplo de lo que quiero explicar: imagina una persona que tiene cáncer y comiendo básicamente uvas, se da cuenta de que su enfermedad desaparece. Bien, ella diría: la dieta de las uvas es buena, cura el cáncer. Esto es igual de cierto que la afirmación de aquel científico que dice lo siguiente: cuando le arrancas todas las patas a una araña y le dices ven, se vuelve sorda. Entonces, muchas personas harían la dieta de la uva para intentar curarse del cáncer. ¡Qué error! ¡Qué horror!

¿Entiendes lo que quiero explicar? Las uvas están muy lejos de ser la causa esencial de la curación del cáncer. Existe el desorden (el cáncer), en un ser humano con una constitución específica, una educación y unos hábitos particulares y viviendo en un entorno natural y humano concretos. La causa de su cáncer es el desorden en la vida cotidiana de los apartados básicos de su existencia: alimentación, actividades, relaciones, etcétera. Entonces, al comer principalmente uvas, ha cambiado un hábito básico de su existencia. Anteriormente seguro que tomaba mucha proteína de origen animal y/o vegetal y alimentos yin como el azúcar. Así que la curación no es gracias a la

acción de comer uvas, sino a la no acción de comer lo que estaba provocando el cáncer: la carne y el azúcar. Por ello, los macrobióticos siempre dicen lo siguiente:

El comer cereal no te cura, sino que te despierta la fuerza autocurativa del organismo.

Si comprendes esto, significa que has alcanzado la tercera curación, la del alma, y se manifiesta en una transformación total del miedo en confianza. Significa que deberías poder solucionar cualquier etapa de la enfermedad por ti mismo, sin profesionales, sin remedios, tratamientos ni técnicas de ningún tipo. Es la curación milagrosa de la que habla Jesús y que aún hoy en día sigue teniendo lugar. Pero solamente las personas poco contaminadas por la educación moderna pueden comprender esto y solo, las que lo hacen, merecen entrar en el Reino de los Cielos. ¡Qué puerta tan estrecha! Pero todos los que se lo propongan, la pueden cruzar. Nadie dijo que lo sencillo fuera fácil de alcanzar. Pero una vez alcanzas la sencillez, la vida se vuelve fácil.

Dios se ocupa de lo importante y tú, tan solo debes ocuparte de divertirte en este mundo tan maravilloso.

Cuando hables de alimentos, no digas si este alimento es o no es macrobiótico o si es bueno o es malo. Acepta ya de una vez que todos los alimentos son macrobióticos y que el esquema mental del bien y el mal debe empezar a quedar atrás y ser sustituido por uno superior. Se trata simplemente de que aprendas a valorar si el alimento en cuestión es Yin o Yang por naturaleza. Saber que cocinado de cierta manera también cambia sus cualidades energéticas. Que acompañado en el plato en cierta proporción con otros ingredientes también modifica su efecto yin/yang en tu salud-vitalidad. Y que si lo masticas bien, todavía puedes conseguir mejorar la intención inicial que querías de dicho alimento o preparación en tu salud. Deberías cocinar teniendo en cuenta tu constitución y tu entorno inmediato.

A partir de ahora, por favor, no utilices más las palabras “bueno” o “malo” de cualquier manera. Esto no hará nada más que apegarte al mundo relativo. Mejor aprender, por ejemplo, a decir lo siguiente: para una persona que come macrobióticamente; este alimento es demasiado ácido, por lo tanto yin, como para utilizarlo frecuentemente en una estación fría, por lo tanto yin, como en invierno y así, poder evitar que la sangre, que debe guardar una cualidad entre Yin y Yang bien proporcionada, se vuelva demasiado expansiva, por lo tanto yin, y que esto pudiera provocar cualquier problema de salud por exceso de yinización del terreno (el organismo).

Creo que comprendes como el razonamiento anterior puede conducirte a una comprensión más vasta y profunda de la vida y por lo tanto, con el tiempo, a la libertad, la liberación del circuito de lo “bueno” y lo “malo”.

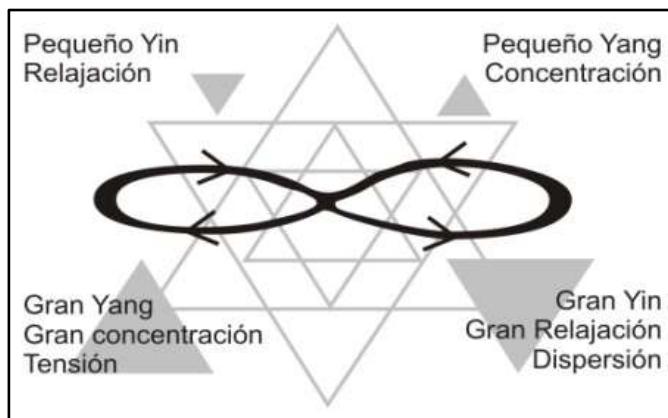
Con el tiempo te acostumbrarás a utilizar las gafas de Yin y Yang de una forma tan intuitiva que ya no te hará falta utilizar estas palabras. Percibirás el mundo en el que has aparecido como perfectamente ordenado y con muchas más oportunidades para triunfar en tu propuesta personal de las que jamás te imaginaste.

Los ciclos de la naturaleza en relación con la vida humana.

Existe un orden en la vida y en la naturaleza que te muestra unos patrones de comportamiento. La filosofía de Extremo Oriente te los muestra a través de la dialéctica Yin y Yang, presente en todos los fenómenos del Universo que habitas.

Este Orden siempre se manifiesta de forma cíclica, espiraloide y en continua transformación. Lo puedes ver por ejemplo en los ciclos de la naturaleza del día y la noche, las estaciones, los ciclos lunares, solares, etcétera. Estos ciclos no se manifiestan solamente en la naturaleza que te rodea. También se manifiestan en la naturaleza biofisiológica humana, en el comportamiento, en las relaciones humanas, sociales, políticas, culturales, en la economía y en todos los fenómenos del mundo humano del que formas parte.

Una manera muy fácil de visualizar estos ciclos es imaginando el símbolo del infinito (∞) como si fuera un camino por donde circula, por ejemplo, la transformación del invierno en primavera, de primavera en verano, de verano en otoño, de otoño en invierno y de nuevo todo el ciclo. O por ejemplo, la energía que se transforma de pasividad en actividad, de actividad en tensión excesiva, de tensión excesiva en distensión, de distensión en pasividad y de nuevo todo el ciclo.



Estos patrones de comportamiento cíclicos evolutivos en forma de espiral se pueden aplicar o interpretar en cualquiera de las situaciones que vivimos en la vida cotidiana. Por ejemplo; en primavera, momento donde la actividad y la energía yang están en crecimiento, la vida social también se activa y crece. En verano, momento donde la actividad aumenta y la energía yang también sigue aumentando y, en el extremo, se transforma en tensión excesiva, la vida social, generalmente, también sigue estos patrones de conducta. En otoño, momento donde la actividad empieza a disminuir y la energía yang va disminuyendo a la par que la energía yin va creciendo, entonces la vida social también empieza a disminuir, empieza a notarse la distensión de la energía excesivamente yang del verano y la tranquilidad (fenómeno yin), en las relaciones sociales, empieza a coger terreno. Y en invierno, momento donde la actividad es casi nula, la energía yang se mantiene en el interior de la persona y la energía yin, o lo que es lo mismo, la pasividad y la quietud, empiezan a reinar y entonces, la vida social se transforma en vida doméstica y los quehaceres sociales se muestran casi nulos, o en todo caso, se manifiestan mucho menos o de forma más pasiva y quieta.

Así, se puede interpretar este comportamiento cílico en todos los aspectos de la vida: en la polarización, la energía, las partículas, la materia, los planetas, estrellas, galaxias, la naturaleza y sus fenómenos, el mundo vegetal, animal y el ser humano, su biología, fisiología, anatomía, su expresión, comportamiento, carácter, la salud y la enfermedad, etcétera.

¿De qué sirve entender este patrón cílico evolutivo en espiral de la vida? De momento para comprender mejor la naturaleza yin y yang del clima exterior, el clima interior y de los alimentos y la alimentación. Fluir con este orden natural cílico evolutivo en forma de espiral como si estuvieras surfeando una ola te conducirá a una curiosa sensación de plenitud.

En ocasiones, los ciclos de la naturaleza humana son fáciles de comprender, sobre todo cuando se desarrollan en dimensiones de tiempo y espacio interpretables por la mente, como en el caso del día y la noche o las estaciones. En otras ocasiones, no es que sean difíciles de comprender pero, estos ciclos, pasan más desapercibidos, normalmente, por fluir en dimensiones de tiempo y espacio mayores y a veces, por fluir dentro de apartados de la vida humana donde no estás acostumbrado a observar.

Un ejemplo podría ser el de la renovación celular. Si no te lo han enseñado, no sabrás que diferentes tipos de células en el organismo viven un tiempo concreto. Y que la renovación celular, por lo tanto tisular, por lo tanto orgánica, por lo tanto sistemática y funcional y finalmente de la salud-vitalidad personal, sigue estos patrones cílicos de transformación.

Esta realidad me lleva a afirmar que la naturaleza humana tiene la capacidad de regenerarse, recuperarse o sanarse, llámalo como quieras, a sí misma.

La enfermedad aparece de repente, entonces, puedes fluir con su ciclo de aparición, desarrollo, transformación y desaparición.

Otra vez estoy dando vueltas sobre lo mismo. Lo importante no es lo que hagas para recuperar la salud-vitalidad, sino que lejos de esto, lo importante es lo que has hecho para perderla. En cuando descubres esto, se vuelve muy fácil recuperar la salud-vitalidad, ya que precisamente es transformando la causa original del problema que este deja de existir y la salud-vitalidad vuelve a reinar en tu vida, como debería de ser normal.

*

Hay una idea que me da vueltas por la cabeza desde hace tiempo y es sobre la posibilidad que tenemos de alimentarnos del entorno natural y humano inmediato en el que vivimos. Esto tiene mucho que ver con los fenómenos naturales cílicos evolutivos en forma de espiral. Creo que sintonizándose y recuperando el *timing* con estos ciclos, uno entra a formar parte de la naturaleza con más intercambio de energías o con un intercambio más intenso y esto, evidentemente, nutre.

Cuando hablo de la posibilidad de alimentarse del entorno, no hablo de algo misterioso, sino de algo muy real y científico al mismo tiempo. En mis cursos de cocina doy charlas sobre la filosofía de Extremo Oriente y a menudo doy el siguiente ejemplo: cuando una persona se alimenta (sólidos y líquidos) de lo esencial, recupera un estado especial en el que se vuelve más sensible y percibe mejor lo que ocurre en su entorno. Al mismo tiempo se vuelve más sensible, por ejemplo,

a la energía yang in crescendo que por naturaleza tiene la mañana y en este momento, es capaz de fluir con, o mejor dicho, ser con esta energía particular de la mañana.

Creo que mucha gente toma estimulantes por la mañana para activarse y calmantes por la noche para relajarse y dormir. Muy normal no es. Pero en realidad, creo que es debido a que muchas personas se desintonizan del orden y los ciclos de la naturaleza de la que forman parte. En ocasiones es debido al exceso de trabajo o a la mala planificación y organización del día y esto, los conduce a una ilusión de separación con dicha naturaleza, por lo tanto, la energía del entorno natural y humano no los alimenta como lo podría hacer.

Cuando una persona se alimenta de lo esencial, la misma energía in crescendo de la mañana le da actividad para empezar el día, la energía yang del mediodía le da suficiente tono como para realizar las tareas necesarias, la energía yin in crescendo de la tarde le permite ir relajándose para cuando llega la energía gran yin de la noche, poder dormirse fácilmente y abandonarse sin ningún problema en las profundidades del sueño. Esto es a lo que me refiero cuando hablo de alimentarse del entorno. Cuando el cuerpo fluye con estos ciclos, también necesita menos cantidad de alimento en forma de sólidos y líquidos.

Si consigues fluir con el entorno, escaparás de las teorías de la dietética y la nutrición occidental sobre las necesidades nutricionales (pág. 195, 197). En esta situación, tu organismo se encarga de las necesidades de forma totalmente espontánea a través de las transmutaciones biológicas.

Pero nada es absoluto. Si no existe una capacidad para activarse o relajarse completamente en cualquier momento del día, es que en realidad no existe una buena sintonía con los biorritmos o ciclos de la naturaleza. No existe una buena capacidad de reacción y adaptación.

No hay que caer en la tentación de decir: "Ah! Es normal lo que me ocurre, es por culpa de la energía excesivamente yang del verano..." o "Claro... Como es el momento más yin del día, es normal que tenga dolor de cabeza (yin)...". Si esta es tu reflexión, significa que no has entendido nada. Precisamente estas situaciones de incomodidad, te tienen que servir para hacerte más consciente de que algo en tu salud-vitalidad no va bien y por lo tanto, reforzarla con el ajuste alimentario necesario.

La vida es una concentración, que llegada a su extremo, se expande. Por ejemplo, durante el día te concentras y cuando llega la noche, si durante el día ha habido suficiente concentración, te puedes relajar y caer dormido. Así, durante la mañana, hay una energía yang in crescendo, en el mediodía, hay una energía gran yang, por la tarde-noche, yang decrece y la energía yin está in crescendo. Y llegada la noche, te relajas porque hay una energía cercana al gran yin, que es durante la madrugada. Por la mañana, yin disminuye y la energía yang vuelve a estar in crescendo.

Adaptación a la naturaleza significa conseguir ser como una hoja que se deja llevar por el viento. Fluir por el mundo adaptándose a la naturaleza. Pero la vida humana tiene la capacidad de decidir con más ímpetu, entonces, existe la parte yang de la acción, la decisión y la toma de dirección que la hoja aparentemente no tiene.

Pero, sigues siendo una hoja en manos de las energías universales.

Sistema Nervioso Autónomo.

Dirección de la vida biofisiológica.

La función primordial del sistema nervioso es trasladar a la conciencia todo lo que le ocurre al individuo, tanto en su exterior como en su interior, a través de la capacidad de reacción. A esta capacidad también se la llama sistema de reacción. El sistema nervioso unifica al individuo con su entorno y su intorno.

El sistema nervioso, al mismo tiempo, es el circuito por el cual circula la información. Representa la salud-vitalidad de la persona a través de la manifestación de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida misma con este juego de antagonismos complementarios que el propio sistema nervioso se ocupa de regular con el mecanismo orto y parasimpático. La pérdida de la capacidad de reacción y adaptación de este sistema es la pérdida de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida y por lo tanto, la pérdida de la salud-vitalidad del individuo.

La estructura del sistema nervioso se puede diferenciar entre una parte central y una parte periférica. La parte central la componen el encéfalo (el cerebro, el tallo encefálico y el cerebelo) y la medula espinal. La parte periférica del sistema nervioso son los nervios craneales y los nervios medulares. Se clasifica de muchas maneras diferentes, pero en la parte periférica, existe una función o acción-reacción de antagonismo-complementario entre los nervios ortosimpáticos-dilatadores-yin y los nervios parasimpáticos-activadores-yang.

Lo más importante de este apartado, es comprender que existen órganos, vísceras, esfínteres y otras partes del organismo con una tendencia natural más hacia yin y otras más hacia yang. Según la naturaleza del órgano y según la intensidad del estímulo del sistema orto y parasimpático, el efecto que recibe y la reacción que manifiesta son diferentes. Despues te daré unos ejemplos de efectos y reacciones de los órganos y explicaré, cómo diferenciar yin y yang en los órganos, vísceras y en el organismo en general.

Pero al final, lo más importante es que haya un cierto equilibrio entre estos dos sistemas de reacción, el de relajación-yin y de activación-yang, para que la vida biofisiológica de tu cuerpo proceda con normalidad.

Si existe una sobreexcitación del sistema nervioso Ortosimpático-yin, probablemente los órganos yin entren en un estado de pasividad, quietud, atonía y a este predominio del sistema Ortosimpático sobre el parasimpático se le llama simpaticotonía (estado inerte).

En el mismo caso los órganos yang probablemente reaccionen entrando primero en un estado de actividad creciente pero con el exceso de yin estos órganos también terminarían en la pasividad, quietud, atonía y simpaticotonía pero por otro circuito de reacciones (activación-tensión-bloqueo-dispersión-pasividad-estado inerte).

Si existe una sobreexcitación del sistema nervioso parasimpático-yang, probablemente, los órganos yang, primero entrarían en un estado de relajación, pero a continuación, pasarían muy rápidamente por el circuito de activación-tensión-bloqueo-pasividad-estado inerte.

En el mismo caso, los órganos yin, probablemente entrarían en un estado de activación progresivo hacia la intensidad.

Lo que sí es seguro es que existe este antagonismo complementario en el sistema nervioso. ¿Como ocurre exactamente? Es difícil de explicar. Pero como siempre digo, si llevas una alimentación adecuada y equilibrada con tu naturaleza humana, el sistema nervioso autónomo orto y parasimpático funcionará y actuará siempre de forma oportuna y eficaz, colaborando en la activación y el relajamiento de los órganos, vísceras, etcétera y de todas las funciones orgánicas, sea por acción o por reacción, en el momento idóneo.

En realidad no es tu mente consciente o voluntaria la que está hecha para decidir cómo debe actuar la vida biofisiológica de tu cuerpo, ella ya sabe como funcionar si no se lo impides. En todo caso, es tu mente o sabiduría no consciente o involuntaria la que decide inequívocamente lo que tu organismo necesita con exactitud.

Para que la sabiduría interior se exprese sin alteraciones ni bloqueos, provocados por la mente consciente, debes tener la capacidad de reacción y adaptación bien despierta y otro nombre de esta capacidad de reacción, es el sistema nervioso orto y parasimpático.

Para que la vida del sistema nervioso proceda con normalidad, deberás adoptar una alimentación natural en la que no predominen los extremos, en la que frecuenten alimentos, preparaciones y proporciones adecuadas a tu naturaleza humana y solamente así, das rienda suelta a la sabiduría ancestral que reside en tus células. En este momento, uno no debe ocuparse de nada más que de mantener esta capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida.

Así, los órganos, las vísceras y las partes del cuerpo yang son los de naturaleza activa, los más compactos, densos, pesados, llenos, concentrados y contraídos.

Y los órganos, las vísceras y las partes del cuerpo yin son los de naturaleza pasiva, los más blandos, esponjosos, ligeros, huecos, expandidos y dilatados.

Reacción de los órganos, vísceras y partes del cuerpo ante los dos sistemas:

Vísceras	Para-simpático YANG	Orto-simpático YIN
Tubo digestivo YIN	Activación	Inhibición
Esfínter YANG	Relajamiento	Constricción
Vejiga YIN	Contracción	Relajamiento
Corazón YANG	Inhibición	Aceleración
Bronquios YIN	Afirmación	Dilatación
Glándulas salivales YANG	Secreción	Secreción especial
Iris YIN	Contracción	Dilatación
Formaciones cutáneas YANG	Enervación	Activación
Bazo YIN	Enervación	Contracción
Vasos sanguíneos YANG	Dilatación	Constricción
Glándula surrenal YIN	Enervación	Secreción

¡Todos los alimentos son Macrobióticos!

Afirmo de forma rotunda que absolutamente todos los alimentos que provienen de la naturaleza son macrobióticos. Hay que comprender la diferencia entre esclavitud y libertad. Esclavitud es coger una lista de alimentos buenos y sin ningún tipo de inspiración, cocinarlos cotidianamente de cualquier manera y combinación. Libertad es comprender el principio de la clasificación de los alimentos más yin y los alimentos más yang, siempre, en comparación con el cereal, el alimento principal, y a partir de ahí jugar, jugar... y no parar de jugar con tu instinto y con la ayuda de este compás universal, Yin y Yang.

La macrobiótica, a diferencia de otras tendencias, no es una alimentación con unas reglas preestablecidas, me refiero a que no existe una selección de alimentos correctos y otros incorrectos. Esta gastronomía te enseña un principio alimentario que te devuelve la libertad de construir tu propia alimentación de acuerdo con el Orden del Universo o sea, desarrollar una alimentación en acorde con la naturaleza que te rodea, con la naturaleza humana que te caracteriza y con las particularidades de tu constitución y tu salud-vitalidad.

Para hacer la macrobiótica primero debes sentir las ganas, sea cual sea la razón. Segundo, debes hacer una prueba o tener una experiencia con una dieta más o menos estricta o fundamental y tercero, si surge en ti las ganas de seguir jugando y divirtiéndote con este descubrimiento, te recomiendo que sigas. Si no es así, puedes probarlo, pero en realidad estarás en manos del azar.

Es importante comprender que todos los alimentos son macrobióticos pero que por el bien del principiante, de todos ellos, se diferencia una lista de alimentos estrictamente macrobióticos. Esta lista se elabora con la ayuda de las *Fases de selección de los alimentos estrictamente macrobióticos* (pág. 181) que para nada es algo absoluto, pero que ayuda mucho a seleccionar los alimentos de base para la naturaleza humana.

Hay una gran diferencia entre los alimentos que provienen directamente de la naturaleza y los que por una u otra razón ya han sufrido algún proceso industrial. Entre los que son procesados hay que observar bien qué se les ha hecho. En ocasiones simplemente es una limpieza y embalaje para su comercialización, lo cual, no perjudica las propiedades vitales del alimento. Pero es cierto que en otros casos, muy a menudo, se manipula los alimentos refinándolos, añadiendo o quitando sustancias químicas, etcétera.

Entre los que son procesados todavía se encuentran los que metafóricamente se pueden llamar *buenos alimentos*, en el sentido de que no perjudican la naturaleza del ser humano en cualquiera de sus ámbitos. Un ejemplo de estos son las tortitas de arroz, en el cual, este cereal se concentra, se hincha y se deshidrata con la presencia de la sal marina sin refinar. Otro ejemplo son los copos de cereales, donde el mismo, se aplasta mecánicamente con la ayuda de un molino para copos.

No te tomes estas explicaciones como una norma a seguir, sencillamente son tendencias fundamentales con las que puedes jugar para construir tu alimentación macrobiótica ideal.

Deberías aprender a utilizar todos los alimentos, directos de la naturaleza y procesados, teniendo en cuenta que recomiendo tener, por lo menos, la presencia de un 70 % de alimentos vivos en la dieta cotidiana.

Existe la alimentación del ser humano y la energía del ser humano. La segunda es innata, nunca debe verse impedida por la primera. Entonces, procura que tu alimentación no aporte nada especial a tu vida, simplemente observa que tu energía sea la adecuada. Si no es así, cambia los hábitos alimentarios que la están bloqueando.

Cuando digo que todos los alimentos son macrobióticos, también lo digo para aquellos que muchos profesionales de la macrobiótica los han descatalogado. ¡Pobres alimentos! Que culpa tienen ellos de que no los sepan utilizar... Los alimentos no son buenos ni malos; adecuados o inadecuados, simplemente son más yin o más yang y es en base al medio que te rodea y en base a tu constitución o salud-vitalidad que debes maniobrar con los alimentos, las preparaciones, las proporciones y con todos los demás hábitos del Arte del Arreglo Alimentario para desvelar tu conciencia o juicio.

Quien no entienda esto, nunca practicará la verdadera Macrobiótica, la que pretende despertar la conciencia del ser humano.

Siempre existe una explicación lógica y universal para las decisiones que se toman en una verdadera cocina macrobiótica. Si no hubieran salido a la luz tantos imitadores de esta gastronomía, no me vería obligado a preceder las palabras *cocina macrobiótica* de la palabra *verdadera*. Pero así son las cosas, las modas van y vienen demostrando que son muy efímeras, pero lo que prevalece en el tiempo, suele tener una consistencia y unos principios sólidos en su núcleo, que ni el tiempo ni el espacio pueden esconder.

*

Ahora ya sabes que no hay alimentos prohibidos. Cuando una persona empieza la macrobiótica, lo hace con una selección limitada de alimentos, con la única razón, de facilitarse el acceso a una salud-vitalidad muy especial. Con esta sensación formando parte de tu experiencia, podrás dar tus primeros pasos conscientes hacia tu alimentación macrobiótica ideal, añadiendo y sacando los alimentos que creas oportunos, y modificando cualquier hábito alimentario, siempre, a favor de tu salud-vitalidad.

En el Arte del Arreglo Alimentario está intrínseco el juego de la vida de *tirar y soltar*. Es como una goma elástica que cambia continuamente y tú, eres el único responsable de aprender este juego de adaptación para lograr manifestar la felicidad eterna, la libertad infinita, la justicia absoluta y con ello la salud perfecta en tu vida.

Fases de selección de los alimentos estrictamente macrobióticos.

Todos los alimentos que vienen directamente de la naturaleza son macrobióticos, solamente hay que decidir, según unas fases de selección, cuáles forman parte de la Dieta Macrobiótica Tipo o Base. Los alimentos que se introducen en este grupo no es que sean sanos, buenos o adecuados. Sencillamente te permiten entrar en un sentir muy especial de tu salud-vitalidad a partir del cual puedes empezar el camino de desarrollo de tu alimentación macrobiótica ideal por ti mismo.

Cuando un alimento cumpla con las fases de selección, lo añadiré a la lista de alimentos estrictamente macrobióticos. Si por el contrario no pasa las fases de selección, no lo etiquetaré de malo, perjudicial o inadecuado. Simplemente lo tendré en cuenta como un acompañante ocasional de la dieta cotidiana, el cual, se tendrá que utilizar con más cuidado.

Hay que estudiar bien los alimentos que han sido procesados para comprender que se les ha hecho, que reacciones pueden provocar en el organismo y así, poder clasificarlos como alimentos estrictamente macrobióticos o por el contrario, como posibles acompañantes.

No consideraré alimentos a los que hayan sido modificados genéticamente, los que se hagan crecer con la intervención de productos de la industria química o que reciban algún proceso químico, eléctrico, magnético o radio desnaturizador en su preparación o conservación antes de ser comercializados.

Entonces, cuando quieras decidir si un alimento, directo de la naturaleza o procesado, es o no estrictamente macrobiótico, deberás tener en cuenta las siguientes fases:

1. Que sean alimentos autóctonos, de tu país de origen y de tu clima.
2. Que sean alimentos de la estación ^{*1} (Sobre todo para los alimentos que no se conservan naturalmente más de 2 o 3 días).
3. Que sean alimentos regionales, de proximidad, de la zona donde vives (aproximadamente 300 km a la redonda), de un microclima parecido al tuyo, que sean frescos (recolectados en el momento idóneo, cuando son maduros y que no provengan de largos períodos en camaras frías).
4. Que sean alimentos cultivados sin sustancias químicas ajenas a su propia naturaleza, siguiendo métodos tradicionales, respetuosos con el entorno natural y que provengan de pequeños y medianos campos de cultivo.
5. Observar los alimentos según sus cualidades Yin y Yang, para corroborar, que permiten al humano entrar en un sentir muy especial de su salud-vitalidad, a partir del cual, puede empezar el camino del desarrollo de su alimentación macrobiótica ideal por sí mismo.

*1 Deberían ser alimentos consumidos estrictamente en la estación, sobre todo, aquellos que solo se conservan naturalmente durante unos días. Como por ejemplo la mayoría de hortalizas y frutas. Otros alimentos como cereales, legumbres, frutos secos, hierbas aromáticas secas, especias, algunas verduras y frutas entre otros, pueden ser consumidos durante todo el año debido a su fácil conservación natural.

El 5º punto, tiene la particularidad de poder decidir si finalmente se deja entrar el alimento a la lista en cuestión, o si por el contrario, no interesa. La 5ª fase de selección también puede hacer pasar los alimentos que por una u otra razón no hayan cumplido con todas las fases de selección, pero que por razones mayores, son alimentos interesantes para la salud-vitalidad humana.

Por ejemplo, si en tu zona no se encuentra una buena calidad de cereales como el arroz, el mijo o el sarraceno, te interesaría buscarlos, aun que sea fuera de tu región, eso sí, escogiendo los que crezcan preferentemente en un clima parecido al tuyo.

*

Hasta aquí, las fases de selección te ayudan a decidir cuáles son los alimentos más importantes para no impedir la naturaleza de tu salud. Pero hay que saber que las cosas no son blancas o negras ni tampoco son siempre blancas ni siempre negras. Me refiero a que, voluntariamente, te puedes aplicar grados de permisibilidad de los alimentos en la dieta y que si prefieres recorrer un camino agradable hacia la Libertad Absoluta, deberás ser flexible y dinámico creando tu lista de alimentos predilectos, revisándola de vez en cuando y modificándola con el tiempo a favor de la salud y la higiene familiar.

Para empezar, te puedes guiar por la lista que he hecho para mi cocina y que encontrarás en el Apéndice: *Alimentos de base de mi cocina macrobiótica* (pág. 279).

*

Pero además de saber seleccionarlos, también es importante saber utilizar los alimentos de base. Así que una vez los hayas escogido bien, puedes empezar a decidir sobre la frecuencia de su uso, la cantidad en volumen, la cocción que les aplicarás, las proporciones en el plato entre el cereal, la verdura y la sopa y demás hábitos culinarios, o sea, sobre todo lo que ocurre en la cocina. Y finalmente, existen otros hábitos como la masticación, que verdaderamente, es una de las claves para coronar bien el ciclo de la alimentación. Te aconsejo que revises el apartado de *Buenos hábitos* (pág. 65) de este libro.

No hacen falta alimentos sustitutivos, sino alternativas saludables.

Cuando cambias algún alimento de tu dieta cotidiana, suele ser porque te has dado cuenta de que no te sentaba del todo bien. Cuando algo no va bien, simplemente se deja de hacer, no hace falta buscar reemplazarlo por otra cosa parecida. Pero la realidad humana es muy distinta, existen emociones y la idea de buscar un alimento sustitutivo, viene de la necesidad de no romper con el vínculo emocional que se había creado con el anterior alimento. Pero, ¿es sano el hábito que ha creado dicho vínculo emocional?

Para superar este vínculo emocional no debes buscar alimentos sustitutivos, sino intentar comprender que aquel alimento no era bueno según un conjunto de aspectos y luego, encontrar una alternativa saludable, que probablemente, no tendrá nada que ver con el alimento inicial ni la emoción relacionada.

Por ejemplo, si has descubierto que realmente no te sienta bien el café, déjalo completamente y no busques ningún sustitutivo o sucedáneo, ya que no te permitiría realizar el cambio completo de hábito a favor de tu salud-vitalidad. Lo que si puedes hacer es buscar una alternativa saludable.

No todos los hábitos o alimentos de tu vida alimentaria deben tener alternativas saludables. ¿Verdad que para un alcohólico o fumador, lo ideal es dejar dicho hábito sin más, sin buscar una alternativa saludable? Pues con los alimentos a menudo ocurre lo mismo. Cuando encuentras uno que no te sienta nada bien, en ocasiones, debes cambiar drásticamente de hábito para transformar la emoción y lograr mejorar tu salud-vitalidad.

Las alternativas saludables, en la mayoría de los casos, no tienen nada que ver con el hábito o alimento que quieras cambiar. Es gracias a esta diferencia que se consigue transformar la emoción y mejorar la salud.

No es necesario buscar sustitutivos de la carne, el azúcar, la miel, los edulcorantes, el café, el té comercial, el chocolate, las solanáceas, los hongos, la fruta tropical, los zumos de fruta, los alimentos refinados, los procesados químicamente por la industria, los lácteos y derivados, los embutidos, los huevos, las bebidas refrescantes, el alcohol, el pan ni la bollería.

Estos alimentos en sí no son buenos ni malos, pero si notas que alguno de estos no te sienta bien, no intentes sustituirlo, no hace falta. Busca, en todo caso, alternativas saludables.

La leche, por ejemplo, sí que tiene alternativa saludable. Si un profesional te dice que tienes intolerancia a la leche, aprovecha la ocasión para entender cómo la has creado. Razonando un poco con Yin y Yang descubrirás que la naturaleza fabrica la leche animal para el crecimiento de las crías de cada especie. Estas dejan de tomar leche de la madre en el momento en que ya no la necesitan. ¿Por qué el humano sigue tomando leche después del crecimiento? Ni tan solo bebe la leche de su especie. ¿No te parece por lo menos raro?

La alternativa saludable a la leche que sueles tomar en el desayuno es la leche que la naturaleza fabrica para el ser humano, la que se prepara con la interacción de tu saliva cuando masticas cualquier preparación suave a partir del cereal en grano integral.

Te he hablado de la leche de origen animal pero en realidad, se puede hacer la misma reflexión con todos los alimentos que te he dado en la lista de uno de los párrafos anteriores. Todos estos alimentos, si no te sientan especialmente mal, mejor para ti, pero si notas que no te sientan bien, olvídate de ellos, no son especialmente necesarios para la construcción de una buena salud y una buena vitalidad.

Existen alternativas saludables a los alimentos y a los hábitos que se crean a través de las experiencias de la vida. En ocasiones, un nuevo alimento será suficiente para encontrar la alternativa saludable, pero en otras ocasiones, deberás buscar la alternativa saludable al hábito. Y como ya he dicho, a veces no tendrás que buscar ninguna alternativa saludable, solo deberás deshacerte del alimento y/o hábito alimentario que alteran tu vida emocional y tu salud-vitalidad.

Los alimentos excesivamente yin y excesivamente yang, en relación a la naturaleza humana, conducen a una pérdida de la capacidad de reacción y adaptación, o sea a una pérdida o disminución progresivamente in crescendo de tu salud-vitalidad, entonces, ¿para qué buscar alimentos sustitutivos a estos productos? ¿Para seguir teniendo los mismos efectos pero ligeramente diferentes?

En lo que llevo escuchando y aconsejando a personas de mi entorno, me he dado cuenta de que mucha gente sustituye la leche de origen animal por los licuados vegetales porqué un profesional o alguien de confianza se lo ha aconsejado. En realidad, esta sustitución nace del vínculo emocional que tiene la persona con la leche. Porque es seguro que los alimentos que pertenecen a los grupos gran yin y gran yang con el tiempo y según la persona crean más o menos apego y adicción.

Investigando en más profundidad, a posteriori de dicha sustitución alimentaria, me di cuenta que los problemas más graves que tenían las personas, debido a los efectos de la leche de origen animal, habían disminuido un poco, pero solo, temporalmente. Al poco tiempo, se puede comprobar cómo el nuevo hábito sigue provocando alteraciones parecidas al antiguo hábito. En muchos casos siguen teniendo los mismos efectos pero temporalmente más leves.

Si no se hace la transformación de la emoción, no puede haber una mejora evidente en la salud. Entonces, la comprensión es la base para el cambio de hábito y este, afecta muy positivamente a la transformación emocional y a la mejora de la salud.

Lo interesante de esta propuesta es que intentes buscar la razón por la cual el alimento o el hábito alimentario no sientan bien. El hábito o alimento que quieras transformar, eliminar o disminuir, suele estar en tu vida diaria porque está compensando alguna situación. Encontrar el motivo, o sea el opuesto complementario y buscar trascender este ciclo vicioso, te permitirá encontrar alternativas saludables. Mientras que aplicar las alternativas saludables, también te ayudará a descubrir el motivo original. Se trata de un ciclo cerrado, que cuando se supera, evoluciona en forma de espiral.

No debes olvidar la posibilidad de que la causa de que notes que un alimento no te siente del todo bien pueda estar intrínseca en tu naturaleza constitucional incluso quizás, en un mal hábito. Si tu fortaleza es poca, encontrarás muchos alimentos que no te sientan bien y cambiando dicha fortaleza, de repente, los alimentos ya no te sentarán mal. Incluso un alimento puede sentar mal si no lo masticas bien y el día siguiente, masticándolo muy bien, podría no producirte ninguna incomodidad. Es un aspecto a tener en cuenta.

Te doy otro ejemplo que me servirá para explicar una última cosa en este punto. Si te dieras cuenta de que el chocolate no te sienta bien, el primer paso sería dejar de comerlo y a continuación, no caer en la tentación de buscar un sustituto. La postura de buscar un sustituto o sucedáneo no te permitiría encontrar el origen del problema y la relación emocional.

Entonces, buscar el opuesto complementario a este hábito, el de comer chocolate, o sea buscar su razón de ser, te permitirá comprender el ciclo vicioso, el porqué comes chocolate tan efusivamente. Al comprender el ciclo vicioso, podrás comprender y transformar este hábito más fácilmente.

Normalmente el opuesto complementario a un hábito o alimento muy yang es inversa y equitativamente yin y viceversa. Pero el opuesto-complementario de un alimento, no tiene porqué ser otro alimento. A menudo los opuestos complementarios de algunos hábitos alimentarios no se encuentran en la alimentación en forma de sólidos y líquidos. De hecho, la mayoría de veces se compensan experiencias de la 1^a y la 3^a alimentación, con hábitos o alimentos en forma de sólidos y líquidos, que luego, también se compensan entre sí en el mundo de los alimentos.

Salir del ciclo vicioso, solo lo puedes hacer con una acción. La regularización hacia tu camino del medio. O sea, que si vas basculando y compensando los extremos, de sea cual sea la alimentación, la única salida de este ciclo vicioso, es tu acción hacia el centro, hacia el camino del medio. La comprensión y el sufrimiento son las únicas ayudas para tomar dicha dirección.

Así que en ocasiones, para dejar de tomar alcohol en demasiada cantidad, no hay que reducir el opuesto complementario en la 2^a alimentación como podría ser la carne, embutidos y huevos, sino ir a buscar cual es la experiencia de la 3^a alimentación, excesivamente yang, que atrae la presencia del hábito de beber para dispersarse.

Si tienes la sensación de no saber de qué estoy hablando o de no saber ni por dónde empezar, haz 10 días de la dieta nº7 y al finalizar, vuelve a leer este apartado, ya verás como luego todo coge sentido.

En todo caso, intento explicarme lo mejor que puedo, además, todas las grandes incógnitas de este apartado del libro, son temas sujetos a muchas interpretaciones y con un alto contenido de información nueva para la mayoría de humanos. Así que deja que comprenda tu cuerpo lo que tu mente no consiga entender.

¡Ánimo!

Purificación de los alimentos por la manipulación y la cocción.

A menudo se cree que solo los alimentos con químicos añadidos en su proceso de cultivo y conservación son nocivos para la salud y que los alimentos sin ningún tratamiento químico, son totalmente sanos. Pero existe otra fuente de toxicidad alimentaria para la salud humana y viene de la propia naturaleza de los alimentos. Te estoy hablando de exceso de yin y de yang.

No es ningún secreto que existen alimentos venenosos, ¿verdad? Por ejemplo, existen setas que nos podrían matar en pocas horas después de ingerirlas. Algunas setas y otros alimentos venenosos, tienen un nivel de toxicidad tan alto que el efecto perjudicial es grave e inmediato. Existen otros alimentos con un nivel de toxicidad bastante remarcable, pero con efectos a medio y largo plazo en lugar de inmediato. La dieta mediterránea, por ejemplo, utiliza bastantes alimentos con un nivel de toxicidad medio y a la larga, el consumo de dichos alimentos, provoca algunas alteraciones en la salud-vitalidad.

La información anterior no es una teoría exacta. El nivel de toxicidad de los alimentos, depende, en gran parte, de la constitución o la salud de la persona, por lo tanto, del nivel de tolerancia del organismo. También influyen la cocción, la cantidad ingerida, el acompañamiento, la masticación, etcétera.

No todos los alimentos que encuentras en la naturaleza están ahí para dar sostén, salud y felicidad a la especie humana. Como todas las demás especies, los humanos también tenemos una alimentación principal, con la cual, permitimos que todas nuestras capacidades se desenvuelvan con normalidad.

Entonces, los elementos potencialmente tóxicos de los alimentos, provienen tanto de su cultivo y procesamiento como de la misma naturaleza del alimento, o como se dice en términos macrobióticos, de sus cualidades yin y yang, o sea de su aspecto físico, su composición química, bioquímica, sus características bioecológicas, etcétera (pág. 261).

Purificar un alimento significa volverlo puro, entendiendo como puro aquél alimento que hace bien a tu organismo y por lo tanto, que no le hace ningún mal. Puro es aquel alimento o preparación del mismo que permite que se exprese la divinidad en tus células, tejidos, órganos, en sus funciones y en el cuerpo en general. Una alimentación pura permite que se exprese la capacidad original de reacción y adaptación del cuerpo hacia la vida. O sea que bajo una alimentación pura, deberían manifestarse las capacidades omnipotentes que por naturaleza presenta la vida humana.

¿Qué alimentos puedes purificar? De buenas a primeras, todos. Pero el objetivo de la purificación por la manipulación y la cocción es transformar los alimentos principales que nos toca como especie humana a favor de la salud-vitalidad, teniendo en cuenta, la constitución individual y el entorno en el que vives.

Por ejemplo, es muy fácil purificar las frutas y hortalizas que ya han sido tratadas con productos químicos industriales. Evidentemente, es mejor comprarlas naturales, sin química añadida, pero si no las encuentras, sabes que se pueden purificar. Por otro lado, también puedes purificar los alimentos que en su naturaleza bioquímica contengan un exceso de Yin o de Yang. Por ejemplo, un exceso de frío-acidez-yin se transforma muy fácilmente a través del calor del fuego-yang. Un exceso de calor-concentración-yang de la carne se purifica muy fácilmente vegetalizándola a través de la preparación.

La alimentación no se construye únicamente con alimentos, sino también con preparaciones, proporciones alimentarias y hábitos en general.

Deberías aprender a purificar, por lo tanto a transformar, todos los alimentos, tanto los naturales como los que no lo son, a través del arte de la preparación y la cocción, o sea, a través de la alquimia en la cocina y el *Arte del Arreglo Alimentario*.

*

En este punto quiero dar especial énfasis sobre la posibilidad que tienes de purificar los alimentos que no son completamente naturales, volviéndolos sanos y respetuosos para tu naturaleza humana. También puedes transformar la calidad Yin/Yang de los alimentos naturales para que se vuelvan más puros y adecuados para tu cuerpo.

Para aprender a transformar la química añadida en los alimentos durante su proceso de cultivo hasta que llegan a tus manos, debes conocer algunas técnicas como el tipo de cocción, los elementos de alquimia en la cocina y algunos secretos más.

Por ejemplo, a través del uso de la sal marina no adulterada puedes purificar muy fácilmente las verduras de la huerta. A través de la yanguización, con el efecto del calor del fuego de la cocción, también puedes transformar y evacuar la mayoría de químicos industriales añadidos en los vegetales. La fuerza de la presión es otra vía de purificación de los alimentos. Y muchas otras cuestiones, a menudo sutiles, como las proporciones alimentarias en el plato, la fuerza de tu sangre, de la masticación, etcétera, también ayudan a transformar, purificar y sobre todo, a evitar los efectos potencialmente nocivos que te pudiera provocar la presencia de químicos sintetizados en la alimentación cotidiana.

Puedes aprender todas estas técnicas en mis cursos de cocina. Y podrás verificar los resultados, viendo como después de 10 días de aplicar esta alimentación en tu casa, recuperas la vitalidad, el apetito, las ganas de descubrir más profundidad en este arte e incluso, verás aumentar tu memoria y lucidez mental.

Las 3 constantes corporales y la masa.

Está bien que sepas que existen estas tres constantes y la masa corporal para entender, un poco más, sobre la naturaleza de tu organismo. A continuación te explico muy simplemente de que trata cada una de ellas.

CONSTANTE HÍDRICA

Es la proporción de líquidos que tienes en el cuerpo y su nivel de circulación. Por lo general, el cuerpo humano tiene alrededor de un 70 y pico % de líquidos en su composición y la mayoría deberían estar en circulación.

Cuando los líquidos en el cuerpo aumentan demasiado, el organismo se ve dominado por la fuerza centrífuga-yin, lo cual, conduce a la dilatación y pasividad de las células, la sangre, los tejidos, los órganos, los sistemas orgánicos y automáticamente, la circulación y la vitalidad de los líquidos corporales decrece notablemente.

Esta situación favorece la aparición de aguas que fermentan o zonas con tendencia a la descomposición. En estas aguas o zonas del cuerpo con tendencia a la fermentación se desarrollan bacterias y microbios muy fácilmente que provocarán la descomposición de los tejidos que riegan y a continuación, alteraciones mayores en la salud-vitalidad lo cual, afectará también a la expresión, el carácter y el comportamiento de la persona.

Si la constante hídrica aumenta, la constante térmica se altera inmediatamente, a priori bajando, pero luego, subiendo o bajando más allá de lo ideal dependiendo de la temperatura exterior y consecuentemente, el organismo tendrá que dedicar más energía para calentar o enfriar el líquido en exceso.

Al mismo tiempo, si ingieres líquidos sin riqueza mineral, la constante hídrica aumenta y la constante salina disminuye, por lo tanto, los líquidos corporales, además de perder dinamismo, pierden concentración mineral. Esta situación dificulta la tarea de calentar o enfriar los líquidos y en ocasiones, el organismo recurrirá a fuentes propias de minerales para concentrarlos, con lo cual, se puede provocar una fuerte yinización de la constitución (descalcificación, anemia, etc.)

Si ingieres líquidos con riqueza mineral de forma moderada, no tiene porqué ocurrir nada de esto. De hecho, la sopa, parte diaria muy importante del menú macrobiótico, tiene este objetivo.

Con un volumen justo de líquidos en el cuerpo y manteniéndolos en su concentración salina ideal, tendrán suficiente vitalidad como para ejercer la función inmunitaria.

La alimentación, lo que comes y bebes diariamente, influye en la calidad de los líquidos corporales. El cuerpo humano está continuamente evaporando y eliminando líquidos por diferentes vías. La calidad de los líquidos que injieras en la alimentación va a ser la que componga la calidad de los líquidos de tu cuerpo. Por esta razón, es importante saber que los líquidos que fluyen por tu organismo tienen una ligera concentración mineral.

Es algo a tener en cuenta, y por ello, la calidad de los sólidos y líquidos que injieres, debería contener una mínima concentración salina. La concentración salina de los alimentos sintoniza con tu naturaleza salina y ayuda a mantener la vida orgánica en un estado de atención necesario para promover la capacidad de reacción y adaptación a las continuas situaciones cambiantes.

CONSTANTE SALINA

Es la concentración mineral que hay en los líquidos del cuerpo y su índice de renovación cotidiana. El cuerpo humano y los líquidos que lo componen tienen una concentración mineral ligeramente inferior a la del agua de mar y una variedad de sales minerales muy parecida a esta. Si no se lo impides, el organismo hace la renovación de estas sales minerales de forma permanente por sí mismo.

La fuente principal que mantiene la concentración salina y que ayuda a renovar los minerales del cuerpo es la presencia homeopática de la sal marina sin procesar en la alimentación. La sal es muy importante para la calidad bioquímica de la sangre.

Cuando no hay una buena alimentación que colabore en la renovación de las sales minerales en el cuerpo, automáticamente, la concentración salina disminuye. La primera reacción del cuerpo es utilizar fuentes propias de minerales, lo cual, provoca una desmineralización orgánica. Y a corto o medio plazo, la concentración en sales minerales del organismo y de los líquidos que lo componen disminuye notablemente, provocando, diversos estados alterados de salud y vitalidad.

Las sales minerales dan fluidez y dinamismo a los líquidos corporales, ayudan a mantener la temperatura corporal y actúan a modo de antibiótico. En falta de minerales en los líquidos corporales, las células, la sangre, los tejidos, los órganos, los sistemas y sus funciones cogen una tendencia a la pasividad y atonía.

Si la constante salina disminuye, la constante térmica tendrá más dificultad para mantener la regularidad. Al mismo tiempo, si la constante salina disminuye, la constante hídrica se verá afectada en cuanto al dinamismo y a la calidad de los líquidos corporales. Si la constante salina aumenta temporalmente, el cuerpo recibirá un plus de energía yang caracterizado por la sal y en todo caso, los minerales en exceso serán eliminados por la maravillosa capacidad de los glomérulos de malpighi.

La sal marina sin procesar es un tesoro para el organismo. Pero para quien tiene una alimentación con la presencia de bastante producto de origen animal, deberá prescindir de esta maravilla del mundo mineral, debido, a que el producto animal y la presencia de la sal, a la larga, son incompatibles.

CONSTANTE TÉRMICA

Es el mantenimiento de la constancia y la intensidad del fuego interno. Por lo general, la temperatura media del cuerpo humano es de 37°C. Mantener la constancia y regular la intensidad del calor corporal es el objetivo de la alimentación macrobiótica y de la vida misma. Si nada lo

impide, esta constante se mantiene por sí misma. Solo hay que acompañar con una alimentación adecuada y prestar más atención en invierno cuando hace mucho frío y en verano cuando hace mucho calor.

Podría haber alteraciones en esta constante debido a situaciones pasajeras. Pero cuando esta alteración se hace más importante, sea por una falta o exceso de temperatura, te está indicando una pérdida o disminución de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida.

La fuente nutritiva principal que permite que se mantenga la constancia y se regule la intensidad del fuego interior son los hidratos de carbono de combustión lenta de los cereales orgánicos en grano entero.

Cuando no existe este aporte básico de carbohidratos lentos, en seguida, la constante térmica pierde su constancia y le cuesta regular la intensidad. Entonces el organismo pierde la capacidad de autorregulación y entonces, la mente humana empieza a intervenir con sustancias extrañas para intentar revivir, calmar y regular el fuego. Pero ya es demasiado tarde, se ha perdido la divinidad, o sea, la capacidad de autorregulación.

Con la pérdida de la constancia y la intensidad del fuego interior, el organismo vive en un estado de hipo e hiperglucemia muy peligroso, en realidad, es la causa principal de numerosos problemas de salud. La hipo e hiperglucemia son la misma cosa y son provocados por una falta de constancia e intensidad en el calor corporal.

La constante térmica es como un fuego interior que debe tener la facilidad de mantenerse cotidianamente en una intensidad justa pero que al mismo tiempo y fácilmente, pueda aumentar o disminuir según las necesidades biofisiológicas del día a día. Esta facilidad de aumentar o disminuir es otra expresión biológica y fisiológica de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida, o sea, la manifestación orgánica de la salud-vitalidad en tu cuerpo.

Si la constante térmica disminuye, la constante hídrica se ve afectada en la calidad y el dinamismo de los líquidos corporales. Y de nuevo, si la constante térmica disminuye, la constante salina se ve afectada en su concentración y capacidad de renovación de las sales minerales.

*

Las tres constantes, en realidad, no son más que una manifestación de los elementos agua, fuego, tierra y aire en tu organismo. El cereal integral en grano entero es la mejor síntesis, proveniente de la naturaleza, de estos elementos y por lo tanto, el único alimento que puede ayudar a regular estas constantes corporales y tu salud-vitalidad en general.

Cualquier desarreglo relacionado con las tres constantes será fácil de solucionar adoptando una alimentación basada, principalmente, en los cereales orgánicos como el arroz, el mijo, el trigo, el sarraceno, la avena, etcétera y acompañados, con sal marina y masticación.

MASA CORPORAL

Hay una etapa en que el niño crece, se hace adulto y desarrolla su masa corporal ideal. Querer ir más allá y aumentar esta masa corporal es inútil y contraindicado para la salud. El volumen del cuerpo debería aumentar y disminuir solamente según la actividad que realicemos y no según lo que comemos.

La idea de querer añadir carne a la carne viene de una ceguera espiritual y de un error en la comprensión del Orden de la vida y de la naturaleza humana.

El ser humano, igual que los animales herbívoros que se pasean por los campos, tiene la capacidad de transformar lo verde en rojo, el vegetal en animal, la clorofila en hemoglobina. Esto significa que con una buena alimentación vegetal macrobiótica, el organismo hace la transformación del vegetal en su carne y así, la masa corporal se mantiene en su índice ideal según tu actividad.

Al provocar, voluntaria o involuntariamente, una alteración de la masa corporal, poco o mucho, estarás perdiendo o disminuyendo tu capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida y estarás perdiendo o disminuyendo tu salud-vitalidad y permitiendo que la enfermedad se instale en tu cuerpo.

Alimentación macrobiótica tipo.

Iniciando el camino a la autoguía.

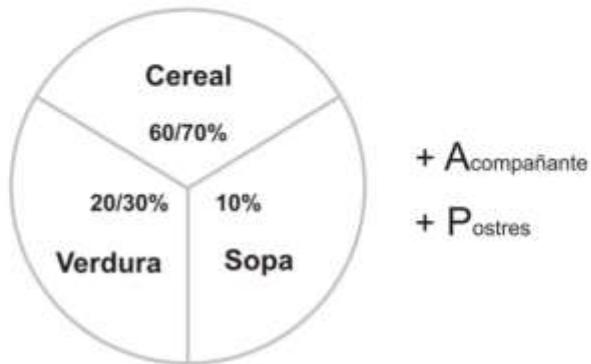
En realidad no hace falta una alimentación tipo que promueva la salud, sino una alimentación tipo básica que te permita recuperar la sensibilidad de tu salud-vitalidad y recuperar la capacidad de reacción y adaptación de tu organismo hacia la vida.

Esta es la vía directa a la autoguía. Si quieras ser libre y quieras ser tu propio guía, maestro, médico, etcétera, debes empezar con una alimentación que te lo permita.

A continuación te presento un esquema que te ayudará a practicar una *alimentación macrobiótica tipo* muy básica que te permitirá el despertar de la Divinidad en tus células, sangre, tejidos, órganos y sistemas, en sus funciones y por lo tanto en tu cuerpo, psique y espíritu. En este estado de sensibilidad de ti mismo aprenderás muy rápidamente a ser tu propio guía.

Para aprender a utilizar el siguiente esquema deberás revisar el primer bloque de este libro; la guía teórica de cocina macrobiótica.

Tener en cuenta Yin y Yang a diferentes escalas de profundidad del menú:



+ cereal = + calor + yang + verdura = + frío + yin + sólido = + seco + yang + líquido = + húmedo + yin					
C	QuÉ (selección)	V	QuÉ (selección)	S	QuÉ (selección)
CÓMO (preparación)	CÓMO (preparación)	CUÁNTO (proporción)	CÓMO (preparación)	CUÁNTO (proporción)	CÓMO (preparación)
Decidir QuÉ - CÓMO - CUÁNTO más yin o más yang cuantitativamente y cualitativamente en el cereal, la verdura y la sopa según el clima interior y el clima exterior.					
Clima interior Constitución / Condición / Autodiagnóstico			Clima exterior Medio Natural / Medio Humano		
YIN Frio Húmedo	YANG Calor Seco		YIN Frio Húmedo	YANG Calor Seco	
Decidir el máximo de "acciones culinarias" o "alquimia en la cocina" conscientemente teniendo en cuenta la transformación de los alimentos y el resultado final del plato o de la alimentación.					

Valorar el Acompañante con Yin y Yang - Los postres siempre son Yin

Explicación del esquema:

En un menú macrobiótico tipo básico siempre tiene que haber 3 partes principales: el cereal, la verdura y la sopa. Si predomina el cereal (yang) sobre la verdura (yin), el menú aportará más calor (yang). Si predomina la verdura (yin) sobre el cereal (yang), el menú aportará más frío (yin). El cereal (yang) también favorecerá a aportar más sequedad (yang) en el cuerpo. Y la verdura (yin) favorecerá a aportar más humedad (yin).

Si predominan los alimentos líquidos (yin) sobre los sólidos (yang), el menú aportará más humedad (yin) y viceversa, si predominan los alimentos sólidos (yang) sobre los líquidos (yin), el menú aportará menos humedad (yin) y más sequedad (yang).

En cada una de las 3 partes principales del menú macrobiótico básico tienes que decidir lo siguiente: QUÉ, CÓMO y CUÁNTO. Esto significa que debes empezar por la parte principal que es el cereal y decidir QUÉ cereal vas a cocinar, CÓMO lo vas a preparar y CUÁNTO, o sea, en qué proporción respecto a las otras partes lo servirás en el menú. Luego repite lo mismo con la verdura: QUÉ verdura vas a cocinar, CÓMO la vas a preparar y CUÁNTO, en qué proporción respecto a las otras partes la servirás en el menú. Finalmente con la sopa decide: QUÉ va a contener la sopa, CÓMO la vas a preparar y CUÁNTO, en qué proporción respecto a las otras partes la servirás en el menú.

A la hora de decidir el QUÉ, el CÓMO y el CUÁNTO cuantitativamente y cualitativamente^{*1} de cada una de las partes del menú, lo debes hacer teniendo en cuenta el clima interior y el clima exterior. Generalmente un clima exterior frío y húmedo es yin y un clima exterior cálido y seco es yang. Igualmente para el clima interior que siendo frío y húmedo es yin y siendo cálido y seco es yang.

Para identificar yin y yang en el clima exterior es relativamente fácil (pág. 43, 44). Pero para identificar yin y yang en el clima interior, tienes que mirar en la constitución y la condición personal (pág. 44, 45, 46) con la ayuda del autodiagnóstico (pág. 69).

Generalmente, si tienes frío muy a menudo o en seguida sin ningún motivo aparente, esto es un indicador de una constitución demasiado yin. Si tienes las palmas de las manos ligeramente húmedas y/o transpiras fácilmente y/o orinas más de 2 o 3 veces al día y/o tienes las piernas cansadas y/o tienes dolores de cabeza frecuentes y/o la parte inferior del ojo ligeramente hinchada, etcétera, también son indicadores de una constitución demasiado yin (Ver *Autodiagnóstico* pág. 69).

Si pierdes la sensibilidad de tu salud-vitalidad aparentando estar en muy buena salud, es un indicador de una constitución demasiado yang que sin duda se transformará tarde o temprano en su opuesto.

*1 Cuantitativamente y cualitativamente significa en cantidad y en calidad. Por ejemplo: Yanguizar la sopa con tamari cuantitativamente significa añadir más cantidad de este. Yinizar la sopa cuantitativamente significa añadir menos cantidad de sal o menos cantidad de alimento o más de líquido. Por otro lado, yanguizar o yinizar la sopa cualitativamente significa decidir qué tipo de yang o yin se introduce, por ejemplo, yanguizar la sopa con sal o con tamari o con miso o con alimento sólido o con la cocción, etcétera.

Si no tienes ni frío ni calor, ni tampoco muestras signos de exceso de humedad en el cuerpo y en realidad, gozas de un cierto dinamismo entre los estados de frío/calor y húmedo/seco sin tener que pasar por situaciones de excesivo malestar o sufrimiento, por lo tanto, si tu capacidad de reacción y adaptación hacia la vida no se estanca y fluye dinámicamente entre estados de salud opuestos-complementarios, sin caer en la rigidez ni la estática, generalmente, todos estos son indicadores de una constitución yin y yang bien proporcionada.

Habiendo ya identificado Yin y Yang en el clima interior y el clima exterior, te será más fácil cocinar un menú equilibrado que en realidad, significa, adaptarlo a ambas condiciones continuamente cambiantes. Así que la estructura de un menú equilibrado no puede ser estática.

Después de comprender todo lo anterior, ya puedes empezar a decidir el qué, el cómo y el cuánto cuantitativamente y cualitativamente en el *Cereal*, la *Verdura* y la *Sopa* según el clima exterior y el clima interior. Si quieras ver una lista de alimentos estrictamente macrobióticos para empezar este camino de autoguía con el mínimo de margen de error en la selección de tus alimentos cotidianos, mira en el Apéndice: *Alimentos de base de mi cocina Macrobiótica* (pág. 279), y escógelos teniendo en cuenta las *Fases de selección de los alimentos estrictamente macrobióticos* (pág. 181).

Solamente te queda empezar a cocinar e intentar poner el máximo de atención en todo lo que hagas cuando aprovisiones tu despensa, cuando selecciones los alimentos del plato del día y cuando estés en acción dentro de la cocina. Todas las decisiones que tomes y todas las acciones que hagas relacionadas con tu alimentación y concretamente con la Alquimia en la cocina, suman en la intención inicial de crear un menú saludable, bueno y adecuado a las circunstancias presentes (clima interior y clima exterior).

No te olvides de que una buena absorción es igual de importante que todo lo que has hecho para preparar el menú, por lo tanto, mastica bien.

Finalmente, resumo lo que significa hacer una “buena Macrobiótica” con lo siguiente:

- Prepara un cereal de base bien cocido y condiméntalo con gomasio.
- Prepara una verdura de la estación evitando las demasiado yin y bien cocida.
- Prepara una buena sopa concentrada en minerales provenientes de la sal marina y del tamari o el miso.
- Utiliza alimentos frescos y naturales.
- Cocina para el día a día.
- Sírvete una buena proporción entre estas tres preparaciones en el plato. Más de la mitad de la comida debería ser cereal.
- Mastica muy bien.
- Repite esto en el día a día.

Falsa necesidad de nutrientes.

Es agotador y vergonzoso ver como se esclaviza tantas personas inocentes inculcándoles todas estas falsas ideas sobre *necesidad de nutrientes* imprescindibles para gozar de una buena salud. Llega un momento en que uno piensa en si todo este engaño no se hace por dinero, poder, control, ambición o por todos juntos a la vez... o quizás y seguramente, por ignorancia hacia la verdadera constitución del universo que habitamos.

Los gobernantes que son demasiado yang ignoran una parte de la realidad, tarde o temprano terminan actuando por intereses egocéntricos y al final olvidan la justicia para el pueblo.

De todas formas, lo que quieras creer guiará tu realidad. Aunque existan muchas otras posibilidades, si quieres creer en algo, sea verdadero o no, difícilmente verás o te permitirás experimentar otras alternativas.

Esto mismo ocurre con la famosa *necesidad de nutrientes* en la que te enseñan a creer desde pequeño. Tu cuerpo-organismo tiene la capacidad y posibilidad de autoabastecerse y generar espontáneamente por sí mismo, cualquier sustancia nutritiva que pueda necesitar para su óptimo funcionamiento y adaptación a la vida. Afirmo esto tan naturalmente porque he crecido con una educación alimentaria libre y puedo dar constancia científica de lo que digo.

Lo que te quiero decir es que debes saber que tienes esta alternativa, lo creas o no lo creas posible, y si aceptas esta idea y la empiezas a poner en práctica con una alimentación sencilla y sabrosa, consecuentemente, estarás reconsiderando toda una serie de ideas y juicios relacionados con la salud alimentaria que se irán desvelando, uno tras otro, como si se tratara de una secuencia de piezas de dominó que caen sin parar. Descubrirás una nueva realidad, una realidad dentro de la que tú pensabas que era la realidad, una realidad un poco más profunda. No hay que pensar o decir: "...hasta hoy estaba equivocado..." o "...iba por el mal camino..." ¡No es eso! Sencillamente lo anterior era acertado en un nivel más superficial de tu conciencia, pero al profundizar en algún aspecto, has tomado conciencia de otra realidad, también más profunda.

Según lo que comes, según tu alimentación, tus hábitos y seguramente según las 3 alimentaciones que considera la filosofía de Extremo Oriente (pág. 259), tu organismo podrá tomar la materia alimentaria y digerirla más o menos cómodamente. Luego, cuando esta sustancia alimentaria llegue a los intestinos, empezará un proceso de asimilación. Con una parte importante de esta sustancia alimentaria en el torrente sanguíneo, la sangre empezará a utilizarla para la continua transformación en cualquier otra sustancia que, espontáneamente, se pueda necesitar para el funcionamiento óptimo del organismo y para su adaptación con la vida interior y exterior.

Y como si se tratara de un pez que se muerde la cola, según la calidad de todo lo anterior, o sea, de la alimentación y el sistema digestivo, todo el organismo desenvolverá, más o menos óptimamente, sus funciones. Así que según la calidad de tu alimentación, puedes desarrollar el potencial de tu sangre, tus órganos y sus funciones.

La calidad de absolutamente todos los órganos, vísceras, tejidos, células, funciones orgánicas y por lo tanto de la vida *física-psíquica-espiritual* depende de que la calidad de las 3 alimentaciones permita su libre expresión.

La alimentación macrobiótica desarrolla, en el organismo, la capacidad de autoabastecimiento, autocreación, autorregeneración y autosostén de la vida. Esto ocurre normalmente después de 10 días de aplicar una alimentación macrobiótica dirigida concretamente a la persona. En algunos casos, este proceso empieza a los 3 días. De todas formas, esta es una posibilidad a la que absolutamente todo el mundo puede aspirar de una manera más o menos simple.

Cuando entregas a tu organismo todos los nutrientes que crees que necesita, en el mejor de los casos, simplemente lo vuelves vago a consecuencia de que prescindes de sus capacidades innatas. El cuerpo humano es una fábrica que transmuta unas cosas llamadas alimentos en lo que él sabe que necesita en precisión. Los alimentos no tienen que ir en contra ni a favor de dichas capacidades, solamente hay que intentar no impedirlas.

Pero si desde el exterior le das al cuerpo todo lo que tu mente cree que necesita, sin saberlo, podrías estar provocando una cadena interminable de desequilibrios nutricionales causa-efecto. Estos desequilibrios no cesarían hasta que la persona comprendiera que solo su no consciente o sabiduría interna sabe con exactitud lo que necesita para el equilibrio verdadero y real de la vida.

Por esta razón, desde la conciencia solo debes ocuparte de procurar una alimentación simple y básica que permita tal milagro. Esta alimentación recibe el nombre de Macrobiótica y en muchos países y culturas del mundo entero se le llama la cocina de la naturaleza, la cocina humana o la verdadera cocina de antaño.

Para que surja la capacidad de auto_____ en tu vida, tu alimentación debe tener en cuenta el Orden de la Naturaleza y eso, precisamente, es lo que muestro en el libro que tienes en las manos y en los cursos de cocina que desarrollo en mi casa.

Para saber que estás en el buen camino y poder estar tranquilo, confía en que tu cuerpo decidirá bien todo lo que necesita y lo que no necesita. Céntrate en tus sensaciones y apóyate en el autodiagnóstico (pág. 69) que presento al final del primer bloque de este libro. El primer paso es aprender a valorar tu salud-vitalidad con Yin y Yang.

Contenido nutricional de la alimentación macrobiótica.

En el apartado anterior he hablado de la *falsa necesidad de nutrientes* en la que te hacen creer desde pequeño. Los profesionales de hoy, consideran la aportación nutricional como una condición indispensable para gozar de una buena salud y para la recuperación de ciertos estados de enfermedad en el cuerpo. Ahora me gustaría profundizar o matizar un poquito más sobre esta idea.

Normalmente, el organismo humano tiene la capacidad de realizar transmutaciones biológicas y de esto hablaré en las próximas incógnitas, pero a groso modo, significa que tu cuerpo tiene la capacidad de generar sustancias nutricionales a partir de una alimentación muy básica. Tienes la capacidad de transmutar lo sencillo, por ejemplo los carbohidratos de los cereales orgánicos, en lo necesario, por ejemplo proteínas. No es necesario ni adecuado ingerir nutrientes en la dieta, sino alimentos muy sencillos, los cuales, el propio organismo transmutará en una sustancia que repondrá todas las necesidades espontáneas de la vida biofisiológica de tu cuerpo.

El hecho de decidir cuáles son las sustancias básicas y necesarias en cada situación, lo hace la sabiduría de tus células, tejidos, órganos, sistemas orgánicos, etcétera, y no tu mente consciente, que como dice muy bien la palabra, solamente se ocupa de la parte consciente de la vida, en este caso, alimentaria.

Según la cocina macrobiótica, si miras los alimentos que utilizamos, la calidad de base de los mismos, la manera de prepararlos y de combinarlos en la dieta y si además, tienes en cuenta los hábitos alimentarios como la masticación, la cantidad de comida, la frecuencia, etcétera, no cabe duda de que la macrobiótica es una alimentación completísima a nivel nutricional. Te puedo asegurar que es mucho más que completa, ya que se tiene en cuenta aspectos todavía más profundos o complejos que la nutrición moderna y de esto se encarga la filosofía Extremo Oriental del Principio Unificador Yin y Yang, más de cinco veces milenaria y perfectamente adaptada a las necesidades de la vida humana del presente.

Por lo tanto, deberías comprender, si no es posible con la razón, lo será con la experiencia del cuerpo, que no existen necesidades nutricionales, pero que sí existe alimentación humana.

Cuando una alimentación como la macrobiótica ya contiene en sus bases alimentarias lo que corresponde a la naturaleza biofisiológica humana con el objetivo de desarrollar la capacidad de transmutación biológica, puedes dejar los miedos a una falta o exceso nutricional atrás. El propio cuerpo se ocupa de crear lo necesario y destruir lo innecesario. Entonces, solo te queda ocuparte de Yin y Yang.

Para que veas con más detalle el contenido nutricional de la alimentación macrobiótica, a continuación, te voy a explicar un poco más sobre este tema.

En los alimentos principales de la cocina macrobiótica están incluidas todas las variedades de cereales integrales en grano entero y los derivados del arroz, mijo, sarraceno, trigo, avena, cebada,

centeno, maíz, etcétera. En los secundarios, o sea en menor proporción, se incluyen los demás alimentos. Verduras de todo tipo como: raíces, tallos, bulbos, hojas, frutos, flores. Legumbres. Semillas. Frutas. Plantas silvestres. Condimentos. Pescado y marisco. Carnes. Lácteos y derivados. Edulcorantes. Aceites vegetales. Bebidas.

Solamente contemplando la base de alimentos que se utiliza, ya podrás entender que no puede existir ninguna falta ni ningún exceso. En todo caso, esta cuestión no dependerá solamente de los alimentos de la dieta, sino también, de la forma de cocinarlos, el volumen, las proporciones, la masticación, etcétera.

Cuando puedes comprobar que la selección de los alimentos de la dieta cotidiana ya es buena, solo te queda ocuparte de lo que yo llamo el arte culinario. Y esto es mucho más que ciencia, es experiencia diaria cocinando y observando lo cual, todavía es más importante que la propia selección. Quizás en este aspecto, la alimentación occidental moderna va un poco coja.

Los profesionales de la dietética y la nutrición moderna deberían saber que existen muchas fuentes diferentes de los mismos nutrientes. Y que según se escoja la fuente en alimentos extremo yin y extremo yang, las reacciones en la sangre y en el organismo se anulan entre sí. Por ejemplo, se toma leche que es una gran fuente de calcio y la leche en sí, disminuye la capacidad de absorción del calcio. Se recomienda carne a las personas con anemia y resulta que al mismo tiempo, aumenta la dificultad de absorción del hierro. ¡Es un hecho demostrable! ¿Por qué?

Como cualquier otra alimentación, la macrobiótica, también sigue una teoría, pero en este caso, se trata de una filosofía y ciencia de más de 5.000 años de antigüedad. Ésta, muestra una manera de hacer muy didáctica a la hora de seleccionar la calidad y cualidad de base de los alimentos, de cocinarlos, acompañarlos, condimentarlos e ingerirlos. Es toda una educación alimentaria a la que en Extremo Oriente se le llama el Arte del Arreglo Alimentario.

No voy a ampliar más mi explicación en este apartado ya que para comprender la maravilla de la alimentación macrobiótica puedes leer el libro que tienes en las manos y probar esta gastronomía en un restaurante o en una casa donde se cocine bien. Luego comprenderás de qué te estoy hablando cuando afirmo que la cocina macrobiótica es mucho más que completa a nivel nutricional. Simplemente va más allá. Si quieras descubrir en qué dirección, solo tienes que probarla durante 10 días y podrás vislumbrar hacia donde te lleva. A mí me gusta decir que te lleva hacia ¡la felicidad eterna, la libertad infinita, la justicia absoluta y la salud perfecta!

De ahora en adelante, ya puedes olvidarte de los miedos acerca de esta *falsa necesidad nutricional* y solamente ocuparte de hacer fluir Yin y Yang en tu alimentación, en sintonía, con tu medio natural y humano y con tu constitución y salud-vitalidad. Y sobre todo, ir desarrollando tu arte culinario o Arte del Arreglo Alimentario en el día a día.

Si necesitas un empujón para terminar de comprender estos conceptos no dudes en venir a mis clases y preguntar. Esta es una gran oportunidad para liberarse del sistema de esclavos que promueve nuestra sociedad de consumo, abundancia y confort y volverse, un habitante más del continente perdido de Alicia en el país de las maravillas.

Transmutaciones biológicas.

Las transmutaciones biológicas tienen lugar en todos los ámbitos de la vida. En el mundo mineral inanimado, el mundo vegetal, el mundo animal y en los humanos. Entonces, según la teoría científica del profesor Louis Kervran, parece que el ser humano tiene la capacidad de realizar transmutaciones biológicas. Esto significa que eres una fábrica y que la vida humana, prefiere digerir y asimilar la sustancia alimentaria para luego transformarla en la sustancia óptima para su buen funcionamiento.

Significa que el arte de la alimentación solo debe ocuparse de no impedir que esta capacidad de transmutación esté funcionando. Si es así, el propio organismo siempre fabricará la sustancia ideal a cada momento de la vida. Si en la alimentación reinan el desorden y el caos, la capacidad de transmutación de la vida humana se verá entorpecida y probablemente empezará el proceso de la enfermedad.

Querer aportar nutrientes desde el exterior es una idea que nace de la ignorancia de la maravillosa e innata capacidad de transmutación biológica de la vida humana.

Existiendo estudios científicos que corroboran todo esto, parece mentira que hoy en día los profesionales de la salud todavía estén recomendado ingerir calcio y hierro cuando en el organismo existe una falta de los mismos.

Estos estudios verifican que cuando hay una ausencia de un elemento en el cuerpo, el problema más importante a tratar no es la ausencia de este, y por lo tanto, solucionarlo introduciéndolo a través de un medicamento o alimento. Sino que más bien, el problema a tratar es la *incapacidad por crearlo en la sangre*, o sea, la incapacidad de transmutar, por ejemplo, K i O en Ca.

Cuando descubrimos que el cuerpo tiene la capacidad de realizar estas transmutaciones biológicas, y cuando existe un déficit de calcio o hierro o de lo que sea en el organismo, el foco de atención ya no debe de ser el elemento en déficit, sino la pérdida de la capacidad de transmutar y autogenerar estos elementos en la sangre. En algunas ocasiones, como en el caso del hierro, también hablaré de la capacidad de retención de la sangre hacia el hierro o capacidad de fijación del hierro en la sangre, que es lo mismo.

Existe una sabiduría no consciente en tus células, sangre, tejidos, órganos y en tu cuerpo en general que supera, en creces, la sabiduría consciente que cualquier humano pueda adquirir en la vida. Permitir que se exprese y confiar en ella es la razón de muchas de las curaciones milagrosas que realiza la Macrobiótica. Ignorarla, entorpecerla y querer guiar tu salud con la sabiduría consciente del intelecto es la razón de muchas de las enfermedades que sufre hoy en día la humanidad. Me atrevo a decir que la ignorancia y la voluntad consciente de residir en ella, es en realidad, la enfermedad del siglo XXI.

No lo digo para señalar a los culpables, desde mi punto de vista el único culpable de lo que nos ocurre es uno mismo, pero prefiero llamar a esta culpabilidad, responsabilidad.

Entonces, aunque haya mucha trama dedicada a mantener operativa tu ignorancia, siempre tendrás la posibilidad de liberarte de esta trama y responsabilizarte de ti mismo.

El origen del Ego es la incapacidad por creer en la fuerza y el potencial de la parte sumergida de la conciencia (pág. 210).

Las transmutaciones que realiza tu cuerpo son interminables e impredecibles. Pero siempre que exista una buena salud, este, el organismo, realizará las transmutaciones justas y necesarias sin margen de error. Así, más valdrá ocuparse de crear y favorecer un medio interno, o sea, una sangre de buena calidad, para que dichas transmutaciones se realicen con éxito. Ocuparse de descubrir cuáles son las transmutaciones que realiza el cuerpo no es realmente útil, sobre todo, cuando sabemos que él, en un estado de buena salud, realizará las que le convenga para permanecer en un equilibrio óptimo.

Para comprender más de cerca qué es esto de las transmutaciones biológicas, te daré unos ejemplos. ¿Por qué las gallinas ponen huevos con cantidades infinitamente mayores de calcio del que es ingerido en su dieta? Porqué tienen la capacidad de transmutar su alimento en calcio. Es el orden de su naturaleza. ¿Por qué una vaca transforma la hierba, que es vegetal, en su carne, que es proteína, para desarrollarse sin la necesidad de alimentarse de esta? Porqué tiene la capacidad de transmutar el mundo vegetal en animal. Es el orden de su naturaleza. ¿Por qué el ser humano crece sano y fuerte sin la necesidad de absorber proteínas de origen animal en su dieta, ni grandes cantidades de vitaminas, minerales, etcétera? En realidad, ¿Por qué el ser humano desarrolla un juicio sano con una alimentación básicamente cerealiana? Por qué teniendo una alimentación base adecuada puede transmutar lo sencillo que hay en su dieta, los cereales orgánicos, en su carne, su salud y su felicidad. Éste es el orden de su naturaleza.

El mundo inorgánico, el mundo orgánico vegetal y el mundo orgánico animal se entregan al ciclo de la creación, ¿por qué el ser humano es el único que da la nota discordante en esta entrega a la vida?

La creación tiene un lugar y una finalidad especiales para el ser humano que solo logrará encontrar con la entrega incondicional. Cuando lo hace, siente plenitud, felicidad y alegría de estar en este mundo tan perfecto.

A partir de ahora, ya no debes preocuparte nunca más de absorber las necesidades nutricionales en las que te hacen creer que necesitas para estar en buena salud. Esto, siempre y cuando te preocunes por tener una alimentación cotidiana adecuada a tu naturaleza humana, a tu modus vivendi y a tu entorno. La Macrobiótica te puede ayudar mucho en esta tarea.

Creación de sangre y glóbulos rojos.

Generalmente tenemos un volumen concreto de sangre en el cuerpo. Esta se renueva cada día con la influencia de multitud de aspectos cotidianos como la alimentación, el aire que respiramos, el efecto de los fenómenos de la naturaleza y de la sociedad humana, etcétera.

Es un hecho demostrable que comiendo ciertos alimentos, estos se digieren en el estómago y con la interacción de la función del bazo, se crea un elixir que pasa a la sangre y se dirige hacia la zona de los pulmones, donde se junta con el aire que inhalamos. Esta sangre rica en nutrientes y oxígeno se dirige hacia el corazón y éste es el encargado de repartir ésta sangre por todo tu organismo. Así, dependiendo de la calidad de la alimentación y del aire que respiras, tendrás una sangre más o menos óptima circulando por tu cuerpo.

Existe una teoría médica extremo oriental sumamente válida y negada en su momento por ciertos profesionales occidentales que confirma cómo a través de tus alimentos, fabricas, creas o simplemente nacen los glóbulos rojos en tus microvellosidades intestinales. Si quieres leer más sobre este tema, busca un libro que se llama *Revolución de la biología y medicina* de Tomio Kikuchi, Ediciones GEA.

Este investigador muestra cómo los glóbulos rojos, bajo unas condiciones de buena alimentación, nacen en los intestinos. Muestra también cómo estas células, tienen una cualidad tutipotencial, o sea, que se pueden transformar en cualquier otra célula de tu cuerpo. Algo así como las células madre de las que tanto se habla en la actualidad. Además, comprueba cómo el resto de células de tu cuerpo, también tienen el potencial de transformarse en glóbulos rojos, a lo que llama, proceso de inversión.

Con toda esta información, se aclara y se comprende la importancia que Extremo Oriente le da a las tres alimentaciones del ser humano: el aire, los sólidos y líquidos y todos los fenómenos de tu entorno que provocan una reacción y una necesidad de adaptación del organismo hacia la vida en general. Cuando se dice “eres lo que comes”, a menudo no se comprende o no se dice con un conocimiento científico demostrable, pero a partir de ahora y con la información que aquí te acerco, puedes comprender un poco más de esta frase.

El desorden y el caos de la vida moderna y en la alimentación, provocan una pérdida de las capacidades humanas, una de ellas es la capacidad de crear glóbulos rojos tutipotenciales en las microvellosidades intestinales. Como el organismo humano se adapta a todo, cuando empieza a perder esta capacidad original, a cambio, sigue con el proceso de inversión celular en el que los glóbulos rojos salen de una transformación de las células de la médula ósea, pero con una diferencia abismal, que estas células rojas no son tutipotenciales, que lástima...

Tu sangre se crea y se destruye, según lo elijes, con las pequeñas acciones cotidianas, o sea, con la influencia permanente de las tres alimentaciones. Manteniéndote en un estado óptimo de creación celular y sangre prolongado en el tiempo, verás cómo ambas estructuras biológicas recuperarán ciertas capacidades que hasta el presente no sabías que tenían.

El grupo sanguíneo y la alimentación.

El orden en que fueron apareciendo los diferentes grupos sanguíneos en la evolución del ser humano fue marcado por las costumbres y los hábitos en la forma de vivir de las diversas edades. Y entre los factores influyentes en este cambio genético está la alimentación de los primeros grupos de humanos.

La forma en cómo el grupo sanguíneo ha ido cambiando a través de los tiempos solo nos revela la evidencia de que la vida está en continuo cambio y transformación. Dependiendo del medio al cual se tenía que adaptar el ser humano, su genética iba cambiando y adaptándose a las nuevas necesidades. Entonces la alimentación no es la causante del cambio en la genética humana sino la necesidad de adaptarse al entorno.

*

Se dice que el primer grupo de sangre en aparecer fue el "O", característico por tener el instinto primario muy latente, típico de cuando todos ocupaban un espacio concentrado, comían la misma dieta y respiraban el mismo aire. El siguiente en aparecer fue el grupo "A", que apareció con los primeros humanos que tuvieron la necesidad de adaptarse a nuevos ambientes más agrarios con una personalidad más cooperativa para adaptarse a las comunidades. Entonces apareció el grupo "B", adaptado ya a los nuevos climas, pero inmerso en una lucha entre el instinto animal y la reflexión humana. Al final apareció el grupo "AB" que es el más joven, se encuentra en menos del 5% de la población. Es una fusión entre la tolerancia del grupo "A" y el grupo "B" de origen todavía bárbaro pero más equilibrado. Tiene un tubo digestivo sensible y un sistema inmunológico muy tolerante.

Bien, todo esto es muy interesante, pero ¿para qué te debería servir? Quizás, para intentar comprender, con un poquito más de profundidad, de qué se trata exactamente todo esto del grupo sanguíneo.

El ser humano, se ha ido adaptando a los diferentes ambientes de la Tierra y a las diferentes necesidades de su entorno y con esto, ha ido cambiando sus costumbres que, al mismo tiempo, han efectuado un cambio en su genética, o sea, en su sangre y por lo tanto, en el grupo sanguíneo.

Si el cambio en la alimentación de aquella época, que fue provocado por la necesidad de adaptarse a nuevas situaciones, fue lo que dio lugar a cambios en la genética y a la aparición de grupos de sangre adaptados a diferentes ambientes, ¿por qué no seguir adaptando la alimentación a las necesidades del entorno actual?

Esta continua adaptación al medio y a todo lo que implica la vida, es la que ha promovido los cambios en la sangre, como un resultado de la capacidad de reacción y adaptación de la misma sangre, entonces, ¿Por qué deberíamos ahora guiar las acciones cotidianas, como la alimentación, teniendo en cuenta la historia del pasado en lugar de la experiencia y las exigencias de la adaptación al presente?

Mi conclusión respeto la teoría de la alimentación según el grupo sanguíneo es que no tiene en cuenta el factor *vida*, igual que la mayoría de tendencias científicas occidentales actuales. El factor *vida* implica adaptación a las cosas que están ocurriendo ahora y no a las que han ocurrido hace dos segundos, dos días, dos años, veinte mil años ni dos cientos mil años.

Entonces, no debes guiar tu alimentación según el grupo sanguíneo al que formas parte, sino adaptarte al entorno y dejar que el medio que te rodea te indique cual es el mejor alimento para cada situación y entonces, el grupo sanguíneo seguirá cambiando y evolucionando como lo ha hecho desde hace miles de años hasta el presente según las costumbres van influyendo en la genética humana.

Guiarse por el pasado..., que corto de vista;

Guiarse por el presente inmediato..., que inteligencia.

Las personas del grupo sanguíneo “O” están muy y me atrevo a decir demasiado vinculadas a los aspectos mecánico, sensorial y sentimental de la vida. El grupo “A” empieza a necesitar un juicio superior para adaptarse a la nueva vida y el grupo “B” es el resultado de la transformación interior del juicio conseguida gracias a la puesta en común de ideas de forma voluntaria. El grupo “AB” aparece cuando el humano se va liberando de los aspectos básicos del juicio y empieza a utilizar la razón, el aspecto social e ideológico, pero dependiendo del caso, todavía con muy poco acierto hacia el juicio supremo. Todo llegará. La humanidad es como un ente viviente que se beneficia de sus propias experiencias y se retroalimenta para su propia transmutación y evolución.

La alimentación para todos los humanos es una y es la misma, la que le corresponde a nuestra especie: el cereal integral en grano entero, muy bien masticado y acompañado de muchas otras pocas cositas. En el esquema de la *Las 7 Alimentaciones para las 7 especies* (pág. 309) que encontrarás en el Apéndice te lo explico un poco más. Lo afirmo tan rotundamente porqué lo puedo justificar, no a través de hechos científicos provenientes de una mentalidad estática sino con la realidad, con hechos demostrables que son cada una y todas las personas que han pasado cerca de mí y han hecho el cambio sin tener en cuenta el grupo sanguíneo y han conseguido introducir una alimentación en base al cereal integral, no por inculcación, sino por ellos mismos y debido a que se han sentido a corto, medio y largo plazo muy y muy bien, en la apariencia y en la profundidad, pudiéndolo demostrar a través de mejoras evidentes que se han observado periódicamente a través de un autodiagnóstico muy serio. ¿Cuánto tardará la población en darse cuenta de esta realidad?

La realidad de cada uno se ve modificada por el carácter y los deseos. Estos, a menudo, son los que guían en la decisión de lo que se quiere comer. El carácter y los deseos son los que hay que cambiar para transformar el enfermo y para curar la enfermedad, que sin duda, si tienes demasiado carácter y demasiados deseos, llegará en algún momento.

Hay muchísimas más cosas por descubrir que una simple teoría que te esclaviza a la prehistoria impidiendo la propia evolución.



Intolerancias y alergias alimentarias.

Un día me encuentro con una amiga que me dice: "Sí..., mira, yo soy intolerante al gluten, la lactosa, la miel, las harinas refinadas y tal y cual y cual..." A continuación le dije: "Sí que eres intolerante ¿verdad?" Y se puso a reír. Ante todo buen humor, pero sobre todo, hay que buscar el camino de la transformación de la intolerancia o alergia encontrando sus causas principales. Aceptar una intolerancia o alergia para toda la vida es típico de una mentalidad intolerante.

En realidad, hay intolerancias que son normales y que hoy en día, los profesionales de la salud, todavía no identifican como tal. La ciencia occidental o la nutrición occidental consideran al ser humano capaz de alimentarse de casi cualquier cosa o alimento y en cierto modo, es bastante cierto, pero ¿cuál es el estado de salud-vitalidad que tendrás con diferentes planificaciones en tu alimentación? Puede que si te alimentas con bastante producto de origen animal tu salud sea una, si te alimentas con una base de cereales integrales sea otra y si lo haces con una base de alimentos crudos todavía sea diferente.

Según utilices alimentos de los grupos extremo yin y extremo yang, tu cuerpo irá perdiendo capacidades como la de reacción y adaptación a los efectos de los alimentos. Esto provocaría la aparición de alergias e intolerancias cada vez más evidentes.

Quien inventó el análisis de las intolerancias alimentarias, tuvo una grandísima idea. ¡Se estará haciendo de oro! Sobre todo por qué todo el mundo tiene intolerancias. Con la alimentación industrial moderna es normal que el organismo pierda capacidades.

¿Has oído jamás de alguien que se hubiera hecho esta analítica y no le hubiera salido ninguna intolerancia? Una persona que se alimente bien según la filosofía macrobiótica sin grandes desordenes en su pasado, seguro que no daría ninguna intolerancia. Los macrobióticos no pueden tener intolerancias alimentarias ni alergias. Si las tienen, significa que no están haciendo bien la Macrobiótica. En realidad, las alergias e intolerancias son tan fáciles de curar como un simple dolor de barriga, dejando de comer y alimentándose del mejor suero que existe en la naturaleza, el cereal integral en grano entero, muy bien cocido, condimentado y masticado.

Por un lado, ser intolerante a la lactosa es algo normal. Todos lo seríamos tarde o temprano si adoptáramos el hábito de beber leche en nuestra dieta cotidiana. Si alguien ya lo hace y cree no ser intolerante, primero, que se haga la analítica. Y si le da negativo, que pruebe igualmente de dejar este hábito durante unas semanas. Con la sensación que tendrá, no le hará falta que le digan que es intolerante para dejar de beber leche a diario.

La leche del animal no está hecha para el consumo diario del humano, sino para la cría del animal. Quien no esté de acuerdo, una de dos: o bien se gana la vida con esta industria, o bien a perdido el norte, o el sentido común que es lo mismo.

No tengo nada en contra de la leche, con ella se pueden hacer recetas deliciosas, una cosa no quita la otra. Pero lo que he dicho sobre la leche, es válido para todas las intolerancias. Cuando abusas de un alimento que no forma parte de los alimentos principales de nuestra especie,

siempre acaban apareciendo alergias e intolerancias, es normal. Si dejas de tomar estos alimentos, la alergia y la intolerancia desaparecen en pocos días o semanas, también es normal.

Las intolerancias no siempre surgen en forma lineal, o sea ¿si abuso de los frutos secos, me volveré intolerante a estos? No se puede analizar de esta manera. No se pueden hacer suposiciones. Este juego les gusta mucho a los profesionales de la salud, el de intentar clasificar y adivinar lo que ocurriría si... Pero el diagnóstico macrobiótico sucede al revés. Primero se mira lo que hay, luego se investiga un poco con Yin y Yang, luego se aplica una dieta reguladora que se irá adaptando al proceso de recuperación y al final, cuando se ha solucionado el problema, ya se sabe exactamente lo que ocurría.

Entonces, ser intolerante al gluten, cuando se ha estado abusando durante años de productos o alimentos exageradamente yin como las harinas industriales, el azúcar blanco, la fruta, las bebidas refrescantes y tantos otros, es normal. Si este abuso a lo yin no existiera, la celiaquía tampoco existiría, es matemático. Pero cada persona con este problema es diferente y tiene su propio proceso de rehabilitación. Por esta razón, hasta que no se ha superado, no se puede saber la causa exacta de su alteración.

Ser intolerante a los frutos secos no es normal. Pero como te decía, si has abusado de alimentos demasiado yin y has perdido la fortaleza digestiva, a la más mínima que comes alimentos yin, sientes el efecto o la queja de tu estómago. Y los frutos secos son muy yin, por ello provocan dicha reacción en las personas con esta debilidad.

Se puede mirar el tema de las intolerancias desde otra perspectiva que la convencional. En general se vive una intolerancia como una injusticia, como si uno mismo no tuviera ninguna culpa o responsabilidad. Cuando en realidad, es absoluta y completamente responsabilidad tuya. Si no crees que sea así, tienes un problema que solucionar antes de seguir leyendo.

Si tu cuerpo está sano y fuerte, raramente reaccionará alérgicamente ni sufrirás de ninguna intolerancia alimentaria. Pero si has perdido la fortaleza de tu sangre y te aparece alguna reacción alérgica o intolerancia alimentaria, primero, pide perdón a tu cuerpo y luego, empieza el proceso que he comentado más arriba. Todos estos casos se deben a una mala interpretación del Orden de la Naturaleza del cuerpo, o sea a la ignorancia del funcionamiento del cuerpo humano.

Las intolerancias y alergias pueden ser a alimentos, polen, ácaros, etcétera. Pero hoy podemos hablar también de intolerancias y alergia a ciertas situaciones o vivencias.

¿Recuerdas que hablé de las 3 alimentaciones? El aire, los sólidos y los líquidos, y todas las vivencias que hacen reaccionar y adaptar el organismo hacia la vida. Pues de la misma manera que un desorden en la segunda alimentación puede provocar una alteración en el sistema de reacciones y luego aparecen alergias e intolerancias; un desorden en la primera o tercera alimentación también altera el sistema de reacciones y luego aparece alergia o intolerancia a ciertas situaciones o vivencias.

Deja la puerta abierta a toda esta información en tus reflexiones y luego, ya la seleccionarás según tu juicio. Pero no niegues lo nuevo de buenas a primeras, si lo haces, es que tienes miedo a perder el control de tu vida, de hecho, ya lo hiciste porque eres rígido y estático, completamente diferente a la vida por sí misma, que es flexible y dinámica, como el agua.

Carbohidratos de asimilación lenta: fuente de energía solar para el humano.

El arroz, el trigo, el mijo, la avena, la cebada, el centeno, el sarraceno, el kasha, el maíz y también los derivados de los granos integrales como la pasta, el pan, las tortitas de arroz, los crackers de sarraceno, las sémolas y las harinas, constituyen la alimentación principal del ser humano libre que vive en paz consigo mismo y con su entorno.

La energía del cereal permite la creación inicial de una buena sangre y glóbulos rojos en los intestinos, permite el desarrollo de la constitución biológica y fisiológica del humano y además, permite desarrollar la comprensión y el entendimiento acerca del Orden del Universo.

El grano integral, cocido con una punta de sal marina gris sin refinar, tiene una composición bioquímica muy parecida a la de tu sangre. Esto hace que al injerirlo como alimento cotidiano, tengas una fabricación de sangre de alta calidad que beneficiará a todas las etapas de desarrollo del individuo en su conjunto.

El origen de la vida humana proviene del aire, la tierra, el sol y el agua. Sin estos elementos, la vida humana no es posible. La madre nutriz que alimenta al ser humano es el mundo vegetal. Sin este último, tampoco es posible.

Por lo tanto, tiene que haber un alimento del mundo vegetal que transporte, dentro de sí mismo, la esencia de estos elementos de la naturaleza. Y este alimento es el grano integral del cereal, que al ser masticado por el humano, le entrega su elixir que es, la concentración, en estas pequeñas semillas, de varios meses de aire, tierra, sol y agua.

Cuando el humano mastica el grano integral, entra a formar parte del ciclo de la creación, cerrándolo, con la manifestación de la conciencia del infinito en sus células, su cuerpo, su mente y su espíritu.

Es muy recomendable escoger cereales integrales biológicos. Observa bien la calidad y el origen como su tamaño y forma. Estos detalles son los que harán de tu cocina una gastronomía de alta calidad.

Las plantas se nutren del sol y la tierra. Los animales y los humanos también se nutren del sol y la tierra. La mejor fuente de energía solar, a parte de la directa, son los carbohidratos.

Texto de Georges Ohsawa, El Zen Macrobiótico: El verdadero ayuno no consiste en abstenerse de toda alimentación o bebida sino por el contrario utilizar estrictamente todo lo indispensable para sostener la vida y nada más. No podemos apartarnos del aire, del agua ni de la luz, de los cuales los cereales, base de nuestra verdadera existencia, son la más maravillosa síntesis. El uso de los cereales, el fuego y la sal diferencian al ser humano, su civilización y su cultura de los animales. El humano casi ha olvidado esto por su búsqueda de satisfacer los placeres de los sentidos y nada más.

La alimentación macrobiótica aporta plena inmunidad ante los efectos perjudiciales de los fenómenos del medio natural y humano.

Contaminación ambiental, radiactividad, radiación terrestre, fenómenos contaminantes, corrientes telúricas, campos electromagnéticos, torres de alta tensión, tecnologías secretas...

Existen muchos fenómenos que influyen continuamente a la vida humana y que vienen del medio en el que vive. La contaminación atmosférica y ambiental, la radiación solar, la radiactividad, etcétera. Hay muchos fenómenos que provienen de la propia naturaleza y otros que son fabricados por el mismo ser humano. Las líneas de alta tensión, la radiactividad de baja frecuencia de los aparatos electrónicos que tenemos en casa, los rayos X, la lluvia radiactiva que generan las centrales nucleares, etcétera.

Se podría escribir un libro de más de 300 páginas para explicar los tipos de contaminación que recibimos cada día del entorno inmediato, la naturaleza y lo que ha fabricado el ser humano sobre la Tierra. Y otro igual de grande sobre los efectos perjudiciales de estos fenómenos para la salud pudiendo, por qué no, culpar a los virus, al polvo radiactivo, a las torres de alta tensión, a la maravillosa luz del sol, etcétera y responsabilizarlos de todos los problemas en la salud humana.

Pero ni uno ni el otro son el objetivo de este apartado ni del libro que tienes en tus manos. Una vez más, vengo a revolucionar con una perspectiva un tanto diferente pero ya conocida para algunos.

Lo que vengo a decirte es que puedes conseguir plena inmunidad (significa adaptación) delante del clima exterior, o sea, el medio natural, el medio humano y los fenómenos llamados contaminantes o perjudiciales para la salud y todo esto, gracias a una buena alimentación.

El clima exterior, por ejemplo el frío, ¿cuántas personas son altamente sensibles a él y se ponen malas cuando están demasiado tiempo en exposición? O simplemente les cambia el humor. Lo mismo ocurre con el calor.

La influencia de vivir en una ciudad o un pueblo hacia la vida biológica y fisiológica de la persona no es la misma. Si le pregunto a alguien de ciudad ¿cómo es que vives en este medio tan estresante? Con seguridad, responderá defendiendo y justificando, como pueda, la parte bella de la ciudad, que por supuesto la tiene. Pero más allá de esto, la ciudad, a la larga, que es cuando se ve el efecto real de las cosas, tiene una influencia extrema que termina en muy yin, que descompone. El pueblo, al ser poco yin, sobre todo si se adopta la vida típica y activa que le pertenece, permite al individuo fluir entre estados yin y estados yang de forma armoniosa.

El efecto invasivo de los virus (que por cierto, se cree que vienen del clima exterior y en realidad vienen del clima interior, o sea, los fabrica uno mismo...), los ácaros, el polvo radiactivo, la

contaminación radiactiva de baja frecuencia, la influencia de las torres de alta tensión y muchos más, son los culpables de muchas enfermedades y dificultan el día a día a muchísimas familias.

Pero alguien se ha preguntado alguna vez ¿porqué todos estos fenómenos de la naturaleza o fabricados por el ser humano afectan a unos más y a otros menos? Quizás dependa en gran parte de la naturaleza constitucional de cada uno ¿verdad? Tiene sentido.

Simplemente debes saber que tienes la posibilidad de cambiar. Te han enseñado a que eres como eres y no puedes cambiar, pero eso no es verdad, tú puedes cambiar lo que quieras de ti mismo. Como si no quieras cambiar nada. Da igual, ¡solo depende de ti!

Pero si decides fortalecer tu constitución, que sepas que en realidad será una ilusión..., ya que antes, te has debilitado y por esta razón te afectan las cosas del exterior. Así que simplemente estarás volviendo a tu naturaleza original, a la fortaleza que viene de la capacidad de reacción de la que hablaba en la incógnita sobre *Intolerancias y alergias alimentarias* (pág. 205).

¿Porqué la mayoría de personas no cambian ni fortalecen primero su constitución antes de decir si esto o lo otro es nocivo para la salud? ¿Por qué se cae tan fácilmente en culpabilizar todo lo que viene del exterior antes de a uno mismo? Seguramente por pereza. Me he dado cuenta que en general, existe una gran falta de voluntad. Estoy casi seguro de que esta falta de voluntad viene de la educación actual de la sociedad de abundancia, consumo y confort, que no hace más que mimar y entorpecer a los habitantes de este ideal de vida, volviéndolos lentos, gordos y cortos de reflexión.

Aceptar el *Mea Culpa* o lo que es lo mismo, aceptar la parte de responsabilidad en lo que me ocurre y buscar comprender el porqué lo exterior afecta al interior o la salud y solucionarlo poniendo orden en la alimentación, es una acción propia de una persona con voluntad y verdaderas ganas de transformar el desorden.

Comenzar la *dieta macrobiótica tipo* para lograr tener la sensación de autogobierno de la salud es el primer paso para fortalecer la constitución y conseguir la inmunidad ante estos fenómenos.

*

Si en algún momento fuera cierto y te preocupa lo que se dice en ciertos círculos acerca de los *planes de control* sobre la vida en la Tierra dirigidos por aquellos a los que llaman *Gobierno Secreto*, te diré que no te preocupes, sencillamente haz bien las cosas, me refiero muy concretamente a que comas muy bien y verás como todas sus tecnologías de control sobre la vida no tendrán ningún efecto sobre ti.

Iceberg de la vida humana.

La ciencia que conoces hoy en día se ha desarrollado inmensamente y con unos resultados excelentes, pero es una lástima, solo lo ha hecho en un ámbito muy limitado de lo que en realidad es la vida humana. La parte de la vida que la ciencia está estudiando y contemplando, hasta hoy, se puede comparar con la punta de un iceberg. Entonces, todavía queda mucho por descubrir. La parte del iceberg que está sumergida, es el continente perdido de la conciencia humana.

La vida humana se puede definir como un conjunto de aspectos magnéticos, energéticos, con electricidad, partículas pre-atómicas, elementales, vida atómica, química, bioquímica, con una biología, una anatomía, una manera de estructurarse, una vida orgánica, morfológica, fisiológica, motriz, capacitada de una psique, una expresión, de ciertos comportamientos corporales, con instintos básicos, libre de sensaciones, emociones, con un razonamiento, una vida social, ideológica, espiritual y finalmente, el conjunto de todos los anteriores, forma la vida humana conocida hasta el día de hoy.

Seguramente, me he dejado alguna característica sobre lo que se puede decir que es la vida humana. Pero mi intención aquí no es llegar en exactitud a la definición, sino mostrar que la vida humana tiene muchas dimensiones y que existe una parte sobre la vida que está muy bien estudiada, pero que en realidad, todavía queda todo el iceberg sumergido por descubrir.

Tengo la sensación de que el descubrimiento de la parte sumergida del iceberg debería ser como un proceso personal de autodescubrimiento y no, un estudio otorgado a la ciencia tal y como se conoce hoy en día.

La práctica cotidiana de la alimentación macrobiótica te permite descubrir la parte de la conciencia que está debajo del agua y te permite trasladar esta parte de la conciencia que todavía es "no conciencia" encima del agua y así, entra a formar parte de tu conciencia cotidiana.

Es como un proceso de despertar a una realidad más profunda. Creo muchísimo más en esta ciencia-experiencia individual y personal y en su compartir que en cualquier ciencia extra-personal que intente definir por nosotros tal como cree que es la vida.

Desde la conciencia no se puede ver la no conciencia, si la vislumbras, ya forma parte de la conciencia.

Es una lástima, pero definitivamente creo que todos los estudios que el humano haya hecho, haga o intente hacer acerca del *continente perdido* o de la *no conciencia* o *la parte de la vida humana profunda* para intentar definirla y explicarla, son en vano.

Esta situación podría ser un punto alentador, ya que estoy seguro que en muchas ocasiones habrás pensado que lo que te decían que era cierto sobre tu verdadera existencia no acababa de cuadrar con tus sensaciones.

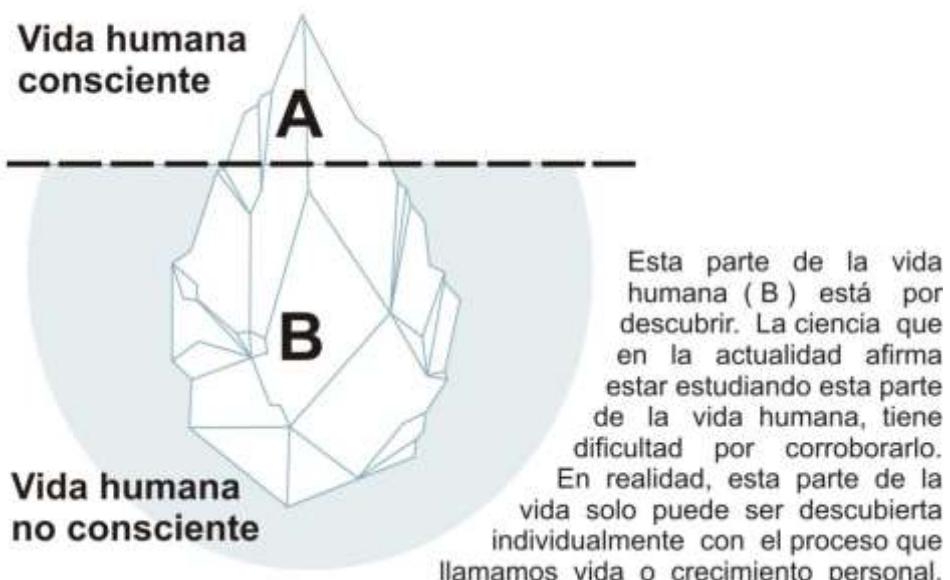
Puede que haya una verdad más cierta en tu interior, que solamente tú puedes despertar y dejar que salga a la luz, o lo que es lo mismo, al consciente. Creo que un mundo basado en estas profundas y verdaderas experiencias sería muchísimo más Justo.

El carácter de la persona está marcado por la parte de la psique no consciente que emerge a la psique consciente.

A continuación tienes un dibujo ilustrativo del Iceberg de la vida humana:

La ciencia actual estudia esta parte de la vida humana (A), y según la Espiral Logarítmica del Orden del Universo Infinito y sus etapas de aparición, existen las siguientes facetas de la vida humana:

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| - Infinito (A+B). | - Biología. | - Sensaciones. |
| - Magnetismo. | - Estructura / Morfología. | - Emociones. |
| - Energía. | - Tejidos / Órganos. | - Razón. |
| - Electricidad. | - Fisiología. | - Sociabilidad. |
| - Partículas elementales. | - Movimiento. | - Ideología. |
| - Elementos. | - Psique. | - Intuición. |
| - Química. | - Comportamiento. | - Espíritu / Expresión. |
| - Bioquímica. | - Instintos. | |



No existe la enfermedad psicosomática.

Cuando se habla de enfermedad psicosomática, se dice que es la mente la que crea la enfermedad física y aunque en realidad es un poco cierto, a menudo no se explica con suficiente profundidad ni claridad.

Las células tienen una memoria que se la puede llamar psique celular o memoria celular y que en realidad, es la que hace que cada grupo celular en el cuerpo desenvuelva sus funciones correspondientes con éxito.

Cuando una zona, tejido, órgano, o sencillamente, cuando una parte de tu cuerpo está ínfimamente dañada o perjudicada por cualquier razón, las células de esta zona reaccionan, aun sin existir un daño grave en la zona, avisando a las células y órganos encargados de la planificación y estructuración de la vida orgánica, o sea, a través del sistema nervioso, a tu psique, cerebro o mente.

Luego, la mente, es la encargada de traer esta sensación a tu conciencia. Pero al principio, como todavía no hay un problema crítico, solamente llega como una idea o sensación sutil. Esta idea o sensación, de que algo no va bien en el cuerpo, es la que se llama, erróneamente, la psique que somatiza, cuando en realidad, es la soma la que avisa a la psique y esta se traslada a la conciencia.

Entonces, si no haces caso a la primera idea o sensación, suele venir otra sensación más intensa y así progresivamente, hasta que te haces consciente. Por lo tanto, si no actúas de forma preventiva durante el primer aviso, la sensación se vuelve más fuerte y tu preocupación por la salud va creciendo a medida que el problema físico también va cogiendo terreno, hasta que es evidente y ya forma parte de tu conciencia.

Si por el contrario actúas preventivamente, solucionando el origen del problema, el proceso se invierte regresando al estado de salud y entonces, el aviso y la sensación también cesan.

Si no cambias el origen del problema físico, la mente te sigue avisando del desorden y parece como si ella estuviera provocando dicho trastorno pero en realidad, tan solo es una lucecita que te indica el problema que ya existe. Es cuando pones solución al problema, que la lucecita se apaga y desaparece hasta nuevo aviso.

Si actúas como lo hace la medicina sintomática, destruyendo la lucecita que avisa del problema que emerge, pierdes la posibilidad de localizar su origen y de transformarlo de raíz.

La solución casi siempre reside en recuperar una chispa más de conocimiento de ti mismo o de tu no-conciencia que está constantemente emergiendo. Pero cuidado, no debes impedirlo con los tratamientos modernos, innovadores, alternativos, técnicos, mágicos, precisos y sintomáticos que existen en la medicina actual.

Se debería dejar que cada uno descubriera la solución por sí mismo y esto, solo es posible dejando tiempo y espacio para el descubrimiento. Entenderás por lo tanto, que cuando uno quiere hacer, no suele lograr y que cuando uno no busca, suele encontrar algo verdadero, más allá de lo adecuado o inadecuado, algo definitivo que le convence para su momento y su conciencia.

He podido constatar que en la mayoría de situaciones donde existe una pérdida de la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida, en realidad falta espacio y tiempo para permitir sentir lo que está ocurriendo en la propia carne.

Por esta razón, el arte de la Macrobiótica insiste tanto en una dieta bien adaptada al interior y al exterior, para fluir con el orden natural del que siempre hemos formado parte, pero del que muy a menudo el humano se aleja sin darse cuenta de que este distanciamiento es la causa principal de su enfermedad, las guerras y el crimen.

Soy muy consciente de lo que digo, pero creo que alguien lo tenía que decir. Estamos viviendo momentos de muchos cambios en la sociedad, la política, la economía y en general en la conciencia de la humanidad. A lo que se llaman desastres o enfermedad, es el precio a pagar por habernos alejado tanto de la naturaleza original, y la dificultad por recuperar nuestra propia salud y la de la sociedad, es proporcional al distanciamiento del humano respecto al Orden del Universo.

Por esta razón la Macrobiótica no se ocupa del enfermo, sino del proceso de despertar de la conciencia a través del Arte del Arreglo Alimentario. Para no perder la fe en Dios y en uno mismo, hacen falta reflexión y acción en la cocina, ya que solo hablar o escribir no es suficiente para cambiar el mundo.

¡Rápido, pon la cazuela con el arroz encima del fuego y una vez cocinado, mastica..., mastica..., mastica bien... y tu cuerpo estará en buena salud, tu mente será sensata y tu espíritu se liberará!

Regulación de las emociones.

Existen emociones yin y emociones yang, pero primero, hay que aprender a identificar el estado emocional global. Si por lo general, las emociones te controlan en lugar de tu dominarlas, significa que existe un fuerte desorden. Entonces, es cuando una alimentación reguladora, ayuda a apaciguar las emociones más exageradas.

Las sensaciones y emociones son mensajes del cuerpo que te están acercando, a modo de termómetro, la intensidad de las vivencias cotidianas. En los años que llevo como cocinero macrobiótico, he podido constatar, que existen emociones normales y emociones exageradas.

Una persona sana, tiene emociones normales, las puede dominar y estas, acercan las vivencias cotidianas a la conciencia del individuo. Una persona enferma, suele tener emociones exageradas, entonces, estas controlan el proceder natural del individuo y lo mantienen en una especie de prisión sensitivo-emocional.

Las emociones normales son las que surgen en el día a día y te ayudan a medir lo que ocurre en tu entorno. Las emociones exageradas, si son ocasionales, son una forma más de medir lo que ocurre en el entorno, pero si aparecen cotidianamente, están indicando un desorden de tipo biofisiológico muy grave.

Parece que las emociones van muy relacionadas con el carácter o temperamento. Los seres humanos, desde el nacimiento, tienen unas tendencias generales que normalmente, cada uno, sigue a lo largo de su vida. Pero, ¿quién ha dicho que no se pueda cambiar el carácter? Si tus emociones son siempre exageradas, esto, en realidad, no forma parte de la naturaleza del carácter, sino de la alteración de la salud. Por lo tanto, regulando las 3 alimentaciones, se regulan también las sensaciones y emociones.

Más que poner orden en las emociones, habrá que poner orden en el estado emocional. Así que la mejor herramienta para regular el estado emocional general es la acción de poner orden en las 3 alimentaciones, pero sobretodo, en lo que comes y bebes diariamente.

El equilibrio general que aporta una buena alimentación, conduce a una vida sentimental y emocionalmente sana, es decir, sin altibajos exagerados y sin que estos, sentimientos y emociones, te controlen excesivamente.

Cuando hay un exceso de yin, el cuerpo tiende a la irritabilidad biofisiológica, o sea que la sangre reacciona exageradamente. Después de esta primera reacción, a posteriori, la sangre se vuelve pasiva. Este exceso de Yin, al principio, también repercute con la aparición de sensaciones y emociones exageradas. Luego, aparece un estado de apatía, o sea, casi como si no hubiera sensaciones ni emociones.

Cuando hay un exceso de yang, el cuerpo tiende, primero, al embotamiento y a posteriori, aparece un bloqueo progresivamente in crescendo de la vida biofisiológica. Además de sus repercusiones físicas, esto llevará, al principio, a una vida sentimental y emocionalmente fría y reprimida. Al

extremo, las emociones casi no existen, están totalmente bloqueadas y entonces, el ser humano, entra en una fase cruel en la que organiza guerras y crímenes contra sí mismo y contra los demás.

Está estudiado que las emociones tienen una relación muy directa con las glándulas endocrinas. Estas segregan unas hormonas que provocan una reacción bioquímica y que al mismo tiempo, el organismo traduce en una emoción.

Parece que si hay una alteración biofisiológica en las glándulas, aparece una segregación exagerada que provoca una emoción también, exagerada. Si por el contrario no hay ninguna alteración biofisiológica, la vida emocional sigue su transcurso normal.

Entonces, ¿quién mejor que tu propio organismo, para decidir cuáles emociones exaltar más y cuáles menos según las vivencias cotidianas?

Por lo tanto, mientras la sensación general sea de dominio de las propias emociones, indicará que no hay ningún desorden grave en tu vida físico-emocional. En este estado, las emociones fluirán por si solas según el organismo te quiera hacer conscientes con más o menos intensidad de las vivencias cotidianas.

Si por el contrario, la sensación es que las emociones controlan tu vida, por ejemplo, con las siguientes impresiones: "Esto me saca de quicio..." o "No puedo aguantar más..." o "Que rabia me da...", indicará que existe un grave desorden en el sistema físico-emocional. En este estado, las emociones exageradas controlan la situación y te encuentras encerrado en la prisión de las sensaciones y emociones.

En este último caso, hasta que no haya una regulación de la alimentación, el individuo será preso de su propia ignorancia. Cuando actúe y decida regular su alimentación, será como despertar de una pesadilla, pero cuidado, se puede volver a caer muy fácilmente en otra pesadilla.

Según lo que explico, todos somos un poco prisioneros de nuestras emociones. No se trata de ser totalmente libre o esclavo, hay muchas situaciones intermedias, pero sí que importa la tendencia fundamental.

¿Entonces, tiendes a dominar las emociones o por lo contrario, son ellas las que te controlan?

Finalmente, deberías diferenciar entre dos estados emocionales. Uno, donde la emoción controla al individuo, y el otro, donde el individuo aprende a dominar sus emociones. La única diferencia entre ambos, es el estado de salud biofisiológico. En el primero, hay una tendencia a la enfermedad y en el segundo, a la salud.

Cuando una persona dice *Mi problema es emocional*, en realidad, viene de una mentalidad separatista, dualista y relativa. Es la excusa perfecta para no tener que cambiar de alimentación, porqué la verdad es que no es fácil. Pero es la única forma de transformar el estado emocional desde la raíz.

Los mamíferos evolucionados aprendemos por imitación. Pero el humano actual, si quiere evolucionar por la vía de la salud, la felicidad y la diversión, deberá añadir la reflexión.

**MEDICINA ALIMENTARIA
PREVENTIVA & CURATIVA**

COCINA MACROBIÓTICA

Una nueva realidad sobre la salud

El proceder natural del ser humano, a lo largo de la vida, es la concentración in crescendo..., si este proceso se impide con la influencia de la sociedad de consumo, abundancia y confort, con la alimentación que la acompaña y con otras causas que distraigan la atención de lo que es esencial, el individuo se dispersa y entonces, ya no puede comprender nada profundo sobre la vida, está demasiado yin y en este estado es manipulable por todos lados, ve el mundo como una competición e incluso una amenaza y entonces, suele dirigirse espontáneamente hacia la enfermedad.

Mantener el yang interior es el objetivo de la Macrobiótica y de la vida misma. En este estado el individuo ve el mundo como una oportunidad por complementarse y entonces, suele dirigirse espontáneamente hacia la salud.

*

La Macrobiótica camina junto a la Medicina Suprema de la cultura ancestral de Extremo Oriente. Entonces, para comprender la profundidad de la “Medicina Macrobiótica”, espera a haber leído todo este capítulo.

SALUD-VITALIDAD

La verdadera salud

Quizás creas en una única forma de salud, aquel estado en que la enfermedad no aparece. Pero la verdadera salud no implica ausencia de enfermedad, ya que en la mayoría de casos, esta ausencia, simplemente indica que se está engendrando. La enfermedad, cuando hay una falta de sensibilidad en los primeros síntomas, crece silenciosa y tan progresivamente, que suele terminar en una fatalidad.

La filosofía de Extremo Oriente, y por lo tanto, la Macrobiótica, considera la enfermedad como un proceso natural por el cual todos pasamos. Pero, ¿de qué manera? Esto es importante, puedes vivir la enfermedad como un infierno o como un proceso más o menos agradable. Sigue leyendo y lo entenderás.

El estado de enfermedad, no implica que haya una falta de salud. Esta, la enfermedad, es un proceso a través del cual tu cuerpo intenta restablecer sus funciones. En este proceso de

restablecer las funciones o capacidades, hay dos posibilidades principales: lograrlo, entonces, enhorabuena, o no lograrlo todavía y entrar en una etapa de supervivencia temporal, en un estado enfermizo crónico. Pero sobrevivir no es el primer objetivo de la vida humana, más bien medrar o divertirse, cosa muy diferente. En todo caso, son diferentes posibilidades que te ofrece la vida.

Más allá del estado de salud y enfermedad relativo del cual te acabo de hablar, existe un estado de salud muy especial, el que te abre las puertas al mundo infinito, más allá del relativo. Es un concepto de salud-vitalidad que defino como un **estado dinámico y agradable entre la salud y la enfermedad** en el que no existe el estancamiento excesivo a ninguno de los dos. Pero lo suficiente, en la salud, para hacerte consciente del bienestar y lo suficiente, en la enfermedad, para hacerte consciente de que existe un desorden de base en tu vida y una falsa comprensión del orden de la Naturaleza.

Entonces, ¿cómo sabrás cuándo hay un problema de salud? Las sensaciones de **dolor insopportable y sufrimiento excesivo** son una buena señal de que hay un problema. Pero por si solos, no son el problema.

Por lo tanto, cuando el estado entre la salud y la enfermedad no es dinámico, tendrás que estar atento a la salud estática, seguro que esconde la gestación de la enfermedad. Si la enfermedad es estática, es evidente que existe un desorden. Tanto en un caso como en el otro, puedes hacerte el autodiagnóstico que propongo en este libro (pág. 69) para identificar tu salud-vitalidad real.

Cuando el estado entre la salud y la enfermedad es dinámico pero desgradable, indica que todavía te quedan cambios por hacer para mejorar la verdadera salud-vitalidad. Y si finalmente, el estado entre la salud y la enfermedad es dinámico y agradable, indica que estás en muy buena forma física, mental y espiritual.

Si tu reacción cuando enfermas es la de realizar cambios a favor de tu curación, indica que tienes un buen instinto y si logras la verdadera salud-vitalidad, indica que tienes una buena intuición.

*

La salud implica que haya **vitalidad**. La vitalidad es un estado de disponibilidad inmediata y de predisposición por hacer cualquier cosa en cualquier momento. La más mínima señal de pereza ya está indicando una pérdida de vitalidad. Si afirmas lo siguiente “...sí, mi médico me ha dicho que tengo una salud de hierro y mis análisis de sangre están perfectos...”, puede que te sorprendas al hacerte el autodiagnóstico que propongo en este libro. Quizás te des cuenta de que en realidad no tienes tan buena salud. Tu vitalidad no debería sino crecer con la edad. Por supuesto, no me refiero al estado energético de un niño de 7 años, sino a la disponibilidad inmediata y la ausencia de pereza.

La salud también implica que haya **regularidad, durabilidad y profundidad** en la vitalidad. Que no haya altibajos y que no sea superflua ni superficial. Con una buena salud, una buena vitalidad y lucidez, tus decisiones en la vida serán más acertadas.

¿Qué es normal?

En general no se enseña así pero en realidad, **lo normal es el estado de salud-vitalidad** y ésta, te pertenece por naturaleza. Dios te hizo a su imagen y semejanza. Si la has perdido o has nacido sin ella, es tu responsabilidad y elección el regresar a dicho estado natural.

La educación occidental moderna enseña el camino del bien y suprime el camino del mal. En ocasiones hay personas que escogen el camino del mal y suprimen el camino del bien. Te diré que ambos caminos te alejan del Reino de los Cielos a la misma velocidad. Esto causa mucho desorden y caos en la comprensión del mundo y los fenómenos. Este mundo está hecho de dos. De Yin y Yang. De lo agradable y lo desagradable, lo confortable y lo inconfortable. De la abundancia y la carencia. De lo bueno y lo malo. Evidentemente siempre son relativos.

Gracias a la educación actual, los niños crecen siguiendo el camino unilateral de lo agradable, confortable, abundante, bueno, etcétera y anulan, la posibilidad de experimentar los opuestos a estos. Pero en la realidad, en la vivencia cotidiana, siguen existiendo los dos lados.

La educación que enseña a huir de uno de los dos lados de la realidad conduce a una pérdida de adaptabilidad del individuo dentro del mundo que habita. Siempre estará luchando contra el lado opuesto, siempre estará en conflicto. En cambio, la educación que muestra con normalidad la existencia de los dos lados de la realidad y que muestra, cómo desarrollar la capacidad de reacción y adaptación a ambos lados, conduce a que las personas comprendan la misma realidad pero de una forma más profunda. La educación que muestra los dos lados de la realidad, guía al individuo hacia su camino del medio.

Este camino enseña a ser feliz en la felicidad y la tristeza. Enseña a ser rico en la riqueza y la pobreza. Enseña a estar sano en la salud y la enfermedad. Enseña a estar cómodo en la comodidad y la incomodidad. Enseña a disfrutar de lo agradable y lo desagradable. Y no se trata de un estado psicológico, sino de una realidad biológica y fisiológica.

El niño que crece con una educación dinámica no huye de la enfermedad, la acepta y aprende a transformar su causa. El niño que crece con una educación unilateral y estática, huye de la enfermedad, la niega y aprende a eliminarla sin transformar su causa. Por lo tanto, desarrolla una mentalidad superficial.

Una persona de mentalidad estática, acepta que lo normal es la salud y la ausencia de enfermedad. Sí a la salud, no a la enfermedad. Entonces, cuando tiene dolor o sufrimiento, los elimina, pero no su causa. Más tarde, el dolor y el sufrimiento regresan, pero esta vez más fuertes y así, la persona sigue luchando contra los dos.

Una persona de mentalidad dinámica, acepta que existe la salud y la enfermedad. Sí a las dos. Entonces cuando tiene dolor o sufrimiento, intenta comprender su causa para realizar los cambios pertinentes a favor de su salud. Consigue hacer desaparecer el dolor y el sufrimiento sin lucha ni oposición.

La enfermedad

Los síntomas y la enfermedad son avisos de la vida, la Naturaleza o de Dios que te están diciendo que no vas por el buen camino, que te has separado del Orden de la Naturaleza. Hasta que no reacciones, vas a pasar por una etapa de negación de los problemas de salud. Una etapa de negación de una parte de ti mismo. Haces la vista gorda y entretanto, aprendes a aceptar las molestias, el dolor y el sufrimiento como normales.

¿Cómo puede alguien dar por sentado que lo normal es el estado enfermizo? Hay quien no sabe qué hacer con un dolor de espalda y lo acepta como una vivencia desagradable del día a día. Ha decidido que lo normal es lo alterado, la molestia. Y cuando el dolor es insoportable y lo quiere curar, se opone directamente a él, haciéndolo desaparecer a través de cualquier método, sin comprender, que el dolor solo es la lucesita que señala al problema real, que existe una causa mayor y que mientras no se transforme de raíz, el dolor, seguirá apareciendo en diferentes formas. ¿Hasta cuándo? Hasta que no comprenda que no hay que curar ningún dolor ni sufrimiento, simplemente no hay que provocarlos.

Si aceptas la salud y la enfermedad en tu vida, aprenderás a disfrutar de la salud y a buscar el origen de la enfermedad para descubrir cómo volver a estar saludable. La salud no tienes que construirla, sino dejar que se manifieste sin impedirla.

El origen de la enfermedad

El origen de la enfermedad siempre está en los hábitos cotidianos de la persona. En las pequeñas cosas que hace cada día y en la influencia de su entorno. Estos dos pasan de generación en generación con la educación de los padres, los abuelos, etcétera.

Si ves la enfermedad como un camino normal de evolución, te darás cuenta de que seguir las tradiciones de forma ciega no tiene ningún sentido. Debería existir una selección natural de las tradiciones que quieras continuar y las que no.

Entonces, los hábitos alimentarios, que son una parte muy importante de lo que construye la salud, son la causa principal de la enfermedad. Estos hábitos, transmitidos de generación en generación por los padres y abuelos, pueden conducir a la salud, a la enfermedad o a la verdadera salud.

Podrías considerar la enfermedad como un camino de evolución. Las características de tu enfermedad las recibes de tus antecesores. Dependiendo de la profundidad de todos los hábitos y costumbres que te transmitieron, podrás manifestar la enfermedad estática, la salud estática, la salud dinámica desagradable o la salud dinámica agradable.

Cuando te vuelves independiente, empiezas a tomar tus propias decisiones y a menudo cambias de hábitos y costumbres respecto a los de tus padres y abuelos.

Lo ideal sería que a través de las generaciones, las personas se dirigieran a la perpetuación de la verdadera salud a través de hábitos y costumbres en continua adaptación a las necesidades del momento y guiados por la sabiduría de sus ancestros.

La enfermedad siempre tiene una causa genética (hábitos y costumbres de los antecesores) y una responsabilidad de la propia persona (la elección personal a lo largo de la vida). De hecho eres la continuación de la genética de tus antecesores. La genética se traduce en hábitos cotidianos repetidos generación tras generación. Entre ellos está la alimentación. De pequeño, tus hábitos dependían totalmente de tus padres y abuelos. Si se manifestó una enfermedad, era totalmente responsabilidad suya. Por lo tanto, quien debe curarse no es el niño, sino los padres. Pero cuando te haces adulto, a partir de que empiezas a tomar tus propias decisiones, la enfermedad ya es totalmente responsabilidad tuya, aparecerá un estado u otro de la salud-vitalidad dependiendo de los hábitos que te hayan transmitido tus padres y de los que hayas decidido perpetuar o no.

*

El objetivo principal de la Macrobiótica es despertar el juicio o la conciencia. Si tu objetivo es curarte a cualquier precio, sin comprender nada de todo esto ni darte cuenta de qué y cómo has fabricado tu enfermedad, ya te dije al principio de este libro que no siguieras leyendo. Pero si lo has hecho, quizás sea porque estás intentando comprender algo más profundo en tu vida. En realidad, lo tienes en tu interior y espero que este libro te sirva para descubrirlo.

CAPACIDAD DE REACCIÓN Y ADAPTACIÓN A LA VIDA

El cuerpo humano, por naturaleza, tiene una capacidad de reacción y adaptación a los cambios de su entorno. Todas las estructuras orgánicas o biológicas más pequeñas que el cuerpo en sí; los sistemas, órganos, tejidos, células, la sangre, también tienen la misma capacidad. El entorno inmediato de cada persona, al que llamo *clima exterior* y donde se encuentra una parte importante de las 3 alimentaciones que distingue la filosofía de Extremo Oriente, construyen día a día su constitución-condición y su salud-vitalidad. La capacidad de reacción y adaptación es otra denominación de la salud-vitalidad.

Todo lo que existe en el mundo manifestado reacciona al entorno y a las condiciones continuamente cambiantes del medio en el que se encuentra. El mundo entero, formado de magnetismo, energía, partículas pre-atómicas, átomos y elementos, vegetales, animales y humanos, es como un organismo. El mundo está perfectamente ordenado y todo mantiene una

relación con todo. Incluso un escritorio tiene vida, ya que reacciona a diferentes temperaturas, grados de humedad o condiciones del medio en el que se encuentra.

La reacción y adaptación son cualidades que tiene la vida. Y los seres humanos, somos parte de la vida. La salud del humano existe mientras tiene vida. Por esta razón la llamo salud-vitalidad. Pero existen diferentes intensidades en la salud-vitalidad dependiendo de la tendencia fundamental de la capacidad de reacción y adaptación, llamada también, fuerza de la homeostasis.

Mientras la capacidad de reacción y adaptación del organismo fluye, existe una salud-vitalidad particular. Pero si esta capacidad tiende al estancamiento, existirá también una alteración en la salud-vitalidad y según la gravedad de la alteración, aparecerá la enfermedad.

*

Cuando una persona come un alimento, una preparación o en proporción demasiado ácido, el cuerpo suele reaccionar neutralizando esta acidez, por ejemplo, con reacciones bioquímicas. Tal y como expliqué en el primer apartado del libro, la primera estructura biológica que se ve perjudicada por el exceso de acidez son las células rojas, las células transformadas y la sangre. Y en este caso también todos los tejidos internos del sistema digestivo, sobre todo las mucosas.

Si esta acción solo ocurre en una o dos ocasiones, la sangre no necesita adaptarse, simplemente reacciona de forma oportuna. Pero si la persona sigue ingiriendo demasiada acidez, la sangre no tendrá más remedio que adaptarse a un grado de acidez mayor y consecuentemente, las siguientes estructuras corporales deberán reaccionar a esta sangre hiperácida.

Si la hiperacidez se soluciona en este momento, los tejidos no sufrirán el efecto continuado del exceso de acidez. Pero si la influencia sigue, los tejidos también se verán obligados a adaptarse a este grado de excesiva acidez. Y así, consecutivamente en los órganos y vísceras, los sistemas orgánicos, sus funciones y finalmente, en la expresión, la psique consciente, el carácter y el comportamiento.

Durante las fases de adaptación de las diferentes estructuras biológicas a las situaciones anormales que hemos aceptado como normales, es cuando se pierde o disminuye la capacidad de reacción y adaptación del organismo. Aparece el principio del estancamiento a una de las etapas de la enfermedad. Por lo tanto, la pérdida progresiva de la salud-vitalidad avanza.

Curar cualquier enfermedad es muy fácil si comprendes el siguiente concepto:

Si la capacidad de reacción y adaptación de tu organismo ha decrecido o tiende al estancamiento en alguna de las etapas de la enfermedad, es porque la has alterado con demasiados altibajos o excesos de Yin y excesos de Yang. Por lo tanto, si reaccionas restableciendo un equilibrio dinámico, o sea, utilizando alimentos reguladores que te conduzcan de nuevo a tu camino del medio, como

los cereales integrales en grano entero, conseguirás la primera y la más importante de las fases de la curación. La siguiente fase, se trata de adaptarte al camino que ya has tomado.

Lo que en la cultura occidental de la medicina se denomina homeostasis, es a lo que yo llamo la capacidad de reacción y adaptación del organismo a la vida. La homeostasis es un mecanismo de autorregulación que siempre mira de mantener la vida del cuerpo humano en su máxima salud o equilibrio para que el proceder lo más cerca posible de la normalidad tenga lugar.

En ocasiones, el proceder está muy lejos de la normalidad. Pero incluso en estos casos, la homeostasis y la capacidad de reacción y adaptación son mecanismos orgánicos que siguen funcionando, lo hacen hasta el límite de la vida, o sea, hasta la muerte corporal.

*

Así que cuando hablo de salud-vitalidad, en realidad, estoy hablando de esta capacidad de reacción y adaptación del organismo a la vida y de su nivel de funcionamiento.

Lo curioso es que la capacidad de reacción y adaptación siempre funciona, no se pierde cuando enfermas, sino que va pasando a diferentes prioridades en el cuerpo. Cuando tienes los primeros síntomas de una enfermedad, la capacidad de reacción y adaptación se centra en regularlos. Si sigues provocando los mismos síntomas, la enfermedad avanza de etapa y la capacidad de reacción y adaptación deja de actuar en la primera etapa de la enfermedad para hacerlo en la siguiente.

A veces te parecerá que has perdido la capacidad de reacción, pero en realidad, esta capacidad simplemente intenta regular la siguiente etapa de la enfermedad y por ello, te parece que estás perdiendo la capacidad en la etapa anterior. Esto sucede cuando hay un cambio en la etapa de la enfermedad.

Pero esto no es un problema. A lo largo de la vida todos pasamos varias veces por las mismas etapas de la enfermedad, evolucionamos en forma espiraloide revisando, por ejemplo, etapas de la enfermedad del pasado. Cada nueva ocasión es el momento ideal para solucionar la enfermedad en más profundidad.

*

Cuando provocas demasiados altibajos en el cuerpo, la capacidad de reacción y adaptación de una de las etapas de la enfermedad se agota, al mismo tiempo el sistema de reacciones del cuerpo, o sea, el sistema nervioso, se altera y empieza el proceso de manifestación estática de una etapa de la enfermedad mientras que en la siguiente etapa, la capacidad de reacción y adaptación sigue intentando regular.

Ya lo expliqué en otro momento, si existen las acciones correspondientes a regular la alimentación, la capacidad de reacción se reactiva en todas las etapas de la enfermedad,

regulando las etapas presentes, pasadas y futuras de la enfermedad. Hasta que un día llega la muerte natural. Si por el contrario, no existen las acciones correspondientes a regular la alimentación, la enfermedad sigue avanzando, la capacidad de reacción sigue estancándose en las etapas anteriores e intentando regular en las etapas posteriores, pero sin resultados y entonces, sigue avanzando hasta la muerte por enfermedad.

En los próximos apartados verás que las acciones a realizar para recuperar el estado normal de salud-vitalidad no son tan evidentes, en realidad, dependen mucho de cada individuo. Pero si consigues empezar con la primera fase de la curación, la aplicación de una alimentación macrobiótica en el día a día, las siguientes fases, ocurrirán espontáneamente según tu juicio se vaya desvelando.

La capacidad de reacción y adaptación a la vida se puede observar a diferentes niveles. Se puede ver en las células, la sangre, los tejidos, los órganos y vísceras, los sistemas orgánicos, en sus funciones y en el cuerpo humano en general. Además, a nivel exterior, esta capacidad se manifiesta en la expresión y el comportamiento del individuo creando un espíritu, una psique particular, un carácter, un comportamiento y un entendimiento o comprensión de la vida que lo rodea.

Esta capacidad es un tesoro, es una preciosidad en todos sus aspectos. Debería ser la única preocupación para alguien que ha perdido el rumbo o la salud y quisiera recuperarlos. Por lo tanto, antes de hablar de métodos, estrategias o soluciones para recuperar la salud, uno debería hacer 3 meses de buena macrobiótica imitando, lo que un buen guía macrobiótico le recomendara. Después, la misma persona debería darse cuenta de cuál es la dirección y el camino a seguir.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MEDICINA MACROBIÓTICA

“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.”

“Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades.”

Hipócrates.

Hay poco más por añadir. Si entiendes lo que dicen estas frases, solo te hará falta descubrir cómo hacerlo. La vida está llena de posibilidades y cada acción, te conduce por un camino diferente. Realmente es posible prevenir y curar cualquier enfermedad solo y únicamente por el camino de la alimentación, sin métodos ni técnicas añadidos.

Lo esencial es comprender que la Macrobiótica en su profundidad no es una medicina, técnica ni método. Los alimentos no son medicamentos. En la alimentación macrobiótica no existen

medicamentos y para lograr la curación, no hacen falta medicamentos, sino alimentos de base para el ser humano que permitan la manifestación de su naturaleza divina.

Más adelante hablaré de la medicina preventiva y la medicina curativa. De momento, la medicina alimentaria macrobiótica se fundamenta en llevar una alimentación justa y necesaria a cada situación, para que la fuerza del infinito, que ya vive en ti, sea la que se ocupe de decidir y realizar las transmutaciones bioquímicas necesarias para prevenir o curar. Esto implica desarrollar tu juicio y para ello, debes avanzar con la teoría y la práctica al unísono.

Los dos siguientes puntos te ayudarán a comprender la base de la medicina macrobiótica.

LAS 3 ETAPAS DE LA CURACIÓN

La explicación acerca de este tema está ampliada en el ANEXO (pág. 304). La filosofía del Principio Único de Extremo Oriente habla de las tres terapias y los tres niveles de profundidad en la curación. Para comprender los principios de base de la medicina alimentaria macrobiótica hay que conocer estas tres etapas:

La primera curación o terapia es la **sintomática**. El cuerpo tiene síntomas, que en realidad, solo son señales que indican algún desorden. Buscar con más o menos profundidad en el síntoma dependerá de ti. El objetivo de la primera curación y de la terapia más superficial es intentar **destruir el síntoma** con cualquier método. Es una medicina ciega. Si destruimos la lucecita que nos indica que falta aceite en el coche y no lo reponemos, ¿qué ocurrirá? La Macrobiótica propone una medicina sintomática respetuosa con la naturaleza del cuerpo humano, pero al mismo tiempo mucho más.

La segunda curación o terapia es la **educativa**. El principio de la segunda curación es buscar el porqué aparece un síntoma y cómo puede desaparecer. La filosofía Extremo Oriental muestra el orden del universo y lo explica a través del Yin y el Yang. Esta dialéctica ayuda a **comprender el origen del síntoma**. Buscar con más o menos profundidad en el origen del síntoma dependerá de ti. Si llegas a encontrar la causa primera de cualquier problema de salud, te habrás convertido en un maestro de la salud. No es difícil. La Macrobiótica propone una medicina educativa consciente y respetuosa con la naturaleza del cuerpo humano, pero todavía ofrece un poco más.

La tercera curación o terapia es la del **espíritu**. Se trata de resolver todas las dudas sobre el síntoma: su origen, sus consecuencias, como transformarlo y resolverlo. Comprender el orden Yin y Yang del síntoma te dará tranquilidad. El conocimiento de este orden natural puede ser más o menos profundo. Si te **liberas del miedo**, que bloquea y hace perder el rumbo a la mayoría de personas, significa que has logrado la tercera etapa de la curación. La que te libera del miedo, la desgracia, la incertidumbre y que te permite ver entre líneas, ver lo que no se ve y te permite, simplemente, ser tu propio médico, tu propio guía y por supuesto, cada vez con más acierto.

Si tu objetivo es permanecer en la primera etapa de la curación, la sintomática, la Macrobiótica no te hace falta. La medicina occidental es muy eficaz en este terreno. Si buscas curarte a través de un método psicológico o analítico, la macrobiótica tampoco te hace falta. Existen métodos mucho más divertidos. Pero si tu objetivo es perder el miedo y liberarte de toda incertidumbre, los demás métodos no te servirán de nada. La Macrobiótica, tal y como la divulgaron su fundador, el maestro Georges Ohsawa, y René Lévy, uno de sus seguidores, es la mejor guía para conseguir este objetivo. En realidad, es la mejor herramienta para descubrir y vivir la eternidad en nosotros mismos.

LAS 7 ETAPAS DE LA MEDICINA DE EXTREMO ORIENTE

La explicación acerca de este tema está ampliada en el ANEXO (pág. 306). La medicina de Extremo Oriente se clasifica en 7 etapas. No son siete maneras diferentes de afrontar el mismo problema de salud, sino diferentes fases de profundidad para afrontar, transformar y resolver las diferentes etapas de la enfermedad, buscando siempre, *el acompañamiento* desde el origen del desorden.

Según la persona y el momento en que se encuentre, se aplicará una o varias de las 7 etapas de la medicina. En ocasiones, es suficiente aplicar la primera etapa, la solución mecánica del problema, apaciguar el síntoma. Y en otras, conviene aplicar la medicina preventiva, educativa, macrobiótica, social, espiritual e incluso suprema.

Cada situación requiere una acción y según la etapa del juicio y la enfermedad en que se encuentra la persona, también precisa de una etapa de la medicina.

Para explicarme mejor te voy a dar un ejemplo. Un dolor de cabeza es algo aparentemente simple, pero según la persona y su particularidad, se podrá solucionar de varias maneras. Se puede solucionar mecánicamente con un remedio sintomático, por ejemplo, tomando un té de tres años con tamari. Se puede aplicar la medicina preventiva, fortaleciendo el organismo. Se puede aplicar la medicina educativa, es decir buscar comprender el mecanismo del dolor de cabeza a través de la filosofía Yin y Yang y así, evitar su causa. Se puede aplicar la medicina macrobiótica, o sea, aprender a comer de una manera que corresponda a la naturaleza humana. Se puede aplicar la medicina social, es decir, buscar la solución teniendo en cuenta la moral y la ética, como lo hace el *Tao*. Se puede aplicar la medicina espiritual, que trata de liberarse y desapegarse del mundo material, sensitivo, emotivo, intelectual, social e ideológico. Y finalmente, la medicina suprema muestra el camino a la liberación de todos los miedos por el camino de la comprensión del Orden del Universo Yin y Yang. Dependiendo de la etapa del juicio y la enfermedad en la que se encuentre la persona con el dolor de cabeza, recomiendo que se focalice en una o varias de las etapas de la medicina.

Anteriormente has visto que a lo largo de la vida, todos pasamos por diferentes etapas de la enfermedad. Estas etapas se experimentan de una forma más agradable o más desagradable dependiendo de la salud. Durante estas etapas, se aplican y comprenden las diferentes etapas de la medicina. Existe una relación directa entre las 7 etapas del juicio, las 7 etapas de la enfermedad y las 7 etapas de la medicina. Las características de estos tres, son códigos del alma que marcan

una tendencia fundamental a lo largo de la vida. La Macrobiótica ayuda a las personas que desean trascender el propio destino trascendiendo en las etapas de la enfermedad.

Cuando una persona identifica en qué etapa del juicio se encuentra, lo cual depende de una simple relación por edades, en seguida puede identificar en qué etapa de desarrollo está su enfermedad y por lo tanto, qué etapas de la medicina le conviene aplicar.

Una persona sana, pasa por las diferentes etapas de la enfermedad de una forma dinámica y agradable. Mientras que una persona enferma, pasa por las mismas etapas de la enfermedad, pero de una manera más estática, dolorosa y enfermiza.

*

El siguiente es el ejemplo de un niño de 9 años que tiene un problema de dolor de estómago y dificultad por evacuar. Normalmente, un niño, a los 9 años se encuentra en el juicio sensorial. Influenciado por lo que haya aprendido hasta entonces, su juicio decidirá las cosas según lo que le agrada y le desagrada. Si sus padres le han enseñado a frecuentar lo que le gusta y lo que no, el niño no debería tener ningún problema grave, con los años se dirigirá por si solo hacia su camino del medio. Pero si sus padres le han enseñado, desde pequeño, a comer con tendencia a lo que le gusta, automáticamente se habrá alejado de lo que no le gusta y entonces, seguro que habrá abusado de alimentos “buenos” sensorialmente, los cuales, agravan el problema. Esta enseñanza conducirá al niño a comer alimentos cada vez más extremo Yin y extremo Yang, lo cual, lo alejará de su camino del medio, la única autoguía para alcanzar la paz y la felicidad en la vida.

El niño se encuentra en la segunda etapa de la enfermedad, la del dolor y el sufrimiento, la que le corresponde a su edad y su etapa del juicio, la segunda también. Pero la enfermedad no pertenece exclusivamente a la segunda etapa, sino que como una planta que crece, tiene las raíces en la primera etapa, en la fatiga y el cansancio, que son provocados por una vida caótica y desordenada en el hogar y luego, la enfermedad, ha crecido en forma de dolor y sufrimiento debido a un desorden en la alimentación.

Como se encuentra en la segunda etapa del juicio y la segunda etapa de la enfermedad, la solución, deberá focalizarse en la etapa correspondiente de la medicina, la segunda, la preventiva, pero al mismo tiempo, en las anteriores etapas de la medicina, o sea la primera, la medicina sintomática. La curación a través de la macrobiótica sigue este procedimiento.

Por lo tanto, el niño se curaría muy fácilmente con un remedio sintomático, el kudzu con umeboshi, y un remedio preventivo, comiendo arroz caldoso con tamari durante 3 a 7 días. Si el niño aprende a encontrar su camino del medio desde una edad temprana, no encontrará grandes dificultades ni enfermedades en la vida. Si por el contrario, se aleja de su camino del medio, su enfermedad irá ganando terreno y cada vez le costará más que la medicina le ayude a curarse, o sea, a encontrar su camino del medio.

Si un niño manifiesta un problema de salud que pertenece a una etapa posterior de su juicio y su enfermedad, en realidad, se trata de una manifestación de la enfermedad de los padres en la vida

del niño. En estos casos se deberá aplicar la etapa de la medicina según la etapa de la enfermedad que corresponda con la etapa del juicio de los padres a ellos mismos. El niño se curará solo si los padres lo hacen primero.

La etapa de la medicina que se aplica a primera instancia es la que corresponde a la etapa del juicio y la enfermedad, pero no hay que olvidar aplicar las anteriores etapas de la medicina. Así, una mujer con cáncer a los 38 años, que se encuentra en la etapa ideológica del juicio, deberá aplicar la medicina del pensamiento junto a la medicina social, macrobiótica, educativa, preventiva y sintomática.

¿En qué consta exactamente la aplicación en cada una de las etapas de la medicina? Lo explico en el Anexo: *Las 7 etapas de la medicina* (pág. 306).

Las 7 etapas del Juicio	Las 7 etapas de la Enfermedad	Las 7 etapas de la Medicina
Mecánico	Fatiga y cansancio	Mecánica o sintomática
Sensorial	Dolor y sufrimiento	Preventiva
Sentimental	Síntomas crónicos, enfermedades	Educativa
Intelectual	Símpaticotonía, vagotonía	Alimentaria
Social	Órganos	Social, moral, educativa
Ideológico	Psique, emoción	Del espíritu o filosófica
Supremo	Espiritual	Suprema

MEDICINA PREVENTIVA

La idea de querer hacer algo especial para prevenir la enfermedad, más allá de buscar el orden simplemente natural en los hábitos cotidianos, viene de la ignorancia de lo que se hace para fabricarla, su causa principal, que suele ser el caos y el desorden en los propios hábitos cotidianos como la alimentación. Sanear el terreno de los hábitos cotidianos es la única acción que puede prevenir y transformar la enfermedad desde la raíz.

Cuando la medicina oficial de los países civilizados, que gobierna y decide todo acerca de la salud y la enfermedad de todos los países del mundo entero a través de organizaciones como la OMS, abra los ojos a esta realidad, empezará la primera revolución social en contra de la enfermedad y a favor de la verdadera salud-vitalidad. Hasta entonces, existirá una especie de situación de interés de las grandes industrias farmacéuticas, entre otras, que impedirán esta revolución, ya que la misma, será el principio de su caída. Llegará su momento, ¿Cuándo? Depende, en gran parte, de todos nosotros.

Mientras sigas poniéndote en manos de los profesionales modernos e ignorando tu propia responsabilidad de conocerte en más profundidad, no llegará el momento de su caída. El día que

las grandes masas de ciudadanos empiecen a responsabilizarse de sí mismos o a creer en los guías que les enseñen a realizarlo, empezará dicha revolución a favor de la salud y automáticamente, en contra de todos los métodos de salud irrespetuosos para la naturaleza divina de la humanidad.

*

¿Crees que la salud y la enfermedad son una simple cuestión de buena o mala suerte? La filosofía extremo oriental del Yin y el Yang explica el orden en como aparece y se desarrollan la salud y la enfermedad en el ser humano a altos niveles de precisión, según las acciones cotidianas como la alimentación.

Una vez comprendas que no existen medicamentos en la alimentación macrobiótica, podré empezar a hablar de medicina alimentaria, refiriéndome a los alimentos principales para la especie humana que no curan, sino que simplemente corresponden a su naturaleza, por lo tanto, no lo enferman.

En este apartado del libro estoy utilizando la palabra *medicina* para acercar un concepto de más de cinco mil años de antigüedad y aplicable al cien por cien en la actualidad.

Es cierto que el humano se adapta a todas las alimentaciones y que el cereal no es la alimentación principal de todos los humanos o todas las "especies humanas". En el apartado de *Las 7 Alimentaciones* del Apéndice (pág. 309) verás que hay siete alimentos principales para siete especies animales. Verás también que el humano, en ocasiones, siente una sintonía especial con alguna de estas etapas de la alimentación y que una de las posibilidades, es la sintonía con el cereal integral. Pero también lo puede ser con la carne, la fruta, lo crudo, etcétera.

Más allá de esta sintonía, existe una realidad comprobada: que sea cual sea la naturaleza del humano que enferma, cuando adopta el cereal integral como alimento principal, siempre termina despertando la fuerza autocurativa que lleva consigo, por lo tanto, curándose. No se puede explicar mejor que con ejemplos reales.

Parece que la sexta y la séptima etapa de la alimentación corresponden a todas las especies de humanos, en cambio las otras no.

Este alimento tan especial, el cereal integral en grano entero, hace evolucionar al humano hacia una transformación que los otros alimentos no le permiten. En todo caso, te animo a que lo pruebes. Haz diez días de *dieta macrobiótica tipo* o dieta estricta de cereales y quizás podrás comprender mejor estas palabras.

Entonces, como ya sabes que los alimentos principales de la cocina macrobiótica son todas las preparaciones con cereales integrales en grano entero, **¿cuál es la mejor forma de prevenir la enfermedad?**

Adoptando una *dieta macrobiótica tipo* que te despierte la **sensación de poder autoguiarte** en el camino de la salud, la vitalidad y la felicidad. Es esta sensación de poder decidir por ti mismo la que es preventiva, liberadora y curativa de verdad.

Utilizar los alimentos en forma de medicina no es el objetivo principal de la Macrobiótica. Comprender que si comes cereales integrales en la base de tu dieta, deja de tener sentido utilizar medicamentos, sí es el objetivo de la Macrobiótica. La única forma de prevenir la enfermedad para siempre es comer siguiendo el orden de la Naturaleza.

DIETA MACROBIÓTICA TIPO

Por lo tanto, empezar a comer macrobióticamente significa dar espacio a una gastronomía basada en el cereal orgánico. La *dieta macrobiótica tipo* (pág. 192) significa realizar esto en el día a día y es con esta acción, que despertarás una sensación de autoconocimiento más profunda.

Si no tienes esta sensación, simplemente significa que no estás aplicando una buena base inicial para tal fin y sin esta sensación, te será imposible recorrer el camino hacia la libertad infinita, la felicidad eterna y la justicia absoluta, verdaderos objetivos de la cocina macrobiótica.

Así, la medicina alimentaria para prevenir la enfermedad, es la sensación de dominio de tu propia vida que te aporta la *dieta macrobiótica tipo* que sin duda, solo sirve para comenzar el viaje que te lleva al descubrimiento del continente perdido y de tu conciencia o juicio. En este viaje, descubrirás que tu conciencia crece a través de unas etapas concretas desde el nacimiento hasta el infinito.

*

Comprender la naturaleza medicinal de los alimentos estrictamente macrobióticos significa comprender que cada alimento y condimento tienen su razón de ser y utilidad en el conjunto de la alimentación.

Por ejemplo; el gomasio se utiliza para condimentar el cereal. No tiene sentido utilizarlo como potenciador de sabor, pero sí como un condimento que neutraliza ligeramente la acidez de la sangre. Tiene sentido utilizarlo con una alimentación poco ácida como la macrobiótica, pero no en la alimentación actual que suele ser demasiado ácida y en la que el gomasio no tendría ningún efecto remarcable. La ensalada, por ejemplo, tiene un grado de acidez tan elevado que no vale la pena condimentarla con gomasio. Este acto solo puede provenir de una mentalidad demasiado sensorial.

La Macrobiótica no te cura, sino que te devuelve la fuerza autocurativa que la vida humana tiene por naturaleza y la cual, habías perdido.

La Macrobiótica aumenta y potencia la capacidad de decisión sobre tu vida. Normalmente reaccionamos, pero ¿quien actúa verdaderamente? ¿Qué diferencia hay entre acción y reacción? Todos reaccionamos pero ¿consciente o inconscientemente?

MEDICINA CURATIVA

Cada enfermedad pertenece a un enfermo y ambos, deben considerarse como una unidad inseparable, única y ser curados al mismo tiempo. Cada caso de enfermo y enfermedad siempre tienen un “algo” que cuando lo encuentras, se vuelven extremadamente fáciles de transformar. Dar la vuelta a la situación crítica, sin importar los años en que la enfermedad lleve instalada en el cuerpo y en la mente de la persona, se puede hacer casi metódicamente. Solo hace falta una condición previa a la transformación de la enfermedad y es la voluntad del enfermo por curarse trascendiendo en la comprensión del origen y la naturaleza de la misma. Es decir despertar su juicio o conciencia. Esto, a través del camino que se recorre modificando la alimentación, es fácil de realizar. Si aparecen complicaciones, es porque cuesta creer que pueda ser tan fácil. Pero más allá de si es fácil o complicado, esta transformación solo se consigue a través de la aplicación y en este caso, la aplicación de la “dieta macrobiótica tipo”.

El siguiente procedimiento está pensado para las personas que tienen un problema de salud y quieren saber el camino que propone la Macrobiótica para lograr la curación. Pero también está pensado para las personas que ya siguen un orden en su alimentación y quieren tener una herramienta que les ayude a transformar las situaciones cotidianas de malestar, dolor y sufrimiento y así, poco a poco, ir comprendiendo un poco más sobre sí mismas.

Cuando algo no va bien, el instinto te debería llevar al ayuno, y la intuición, despertar a través de la oración. Significa que podrías reflexionar sobre lo que has hecho para llegar a dicho estado mientras te alimentas de lo esencial. Cuando descubres la causa, se hace fácil aplicar soluciones. La primera solución es transformar dicha causa. Y en el momento que lo creas necesario, sobre todo cuando el dolor y el sufrimiento son insoportables, aplicar las preparaciones específicas.

La medicina macrobiótica curativa se resume en un proceso del que te hablaré en el siguiente apartado. En este proceso, existe la posibilidad de utilizar unas aplicaciones, internas y externas, elaboradas a partir de alimentos y productos muy naturales y profundamente respetuosos con la vida humana. Estos acompañan en el proceso de transformación del origen del desorden pero en ningún caso pretenden curar, repito, sino **acompañar** en el proceso que por sí solo ya está teniendo lugar.

Por ejemplo: si te das un golpe en la rodilla y se te hincha, estará teniendo lugar un proceso natural y querer pararlo solo puede traerte problemas posteriores. En lugar de esto, el objetivo de la medicina macrobiótica es dejar que el proceso siga su curso de inflamación, acompañándolo y frenándolo sutilmente en caso de que produzca dolor o llegue a un estado extremo. En el momento en que la inflamación llega a su estado máximo, normalmente, hace un giro y cuando los tejidos, por su proceso natural, empiezan la desinflamación, puedes aplicar un remedio curativo para favorecer, como ya he dicho antes, a través del acompañamiento, la desinflamación y la recuperación óptima de la lesión.

Esto lo puedes aplicar de forma automática en cualquier caso. Pero este acompañamiento solo lo puede realizar la misma persona en el caso de que sea válida u otra persona, muy cercana, en el caso de que sea dependiente. El hecho de aplicar una alimentación muy sencilla o estrictamente esencial durante el proceso de acompañamiento es una condición imprescindible.

Si quieres curar tu problema de salud de forma ciega, sin dejar lugar a este acompañamiento, probablemente no lograrás ningún resultado remarcable, sino todo lo contrario, entrarás en un camino de dudas y juicios superficiales que nacen de una falta de confianza en ti mismo.

Para llegar a sentir los efectos mágicos de esta alimentación, primero, debes hacerla de corazón, no sirve de nada probar cuatro cositas durante cuatro días. En realidad, muy pocas personas llegan a sentir esta sensación. Haciendo 10 días seguidos de buena cocina macrobiótica podrás sentir los beneficios en tu salud, vitalidad y felicidad. Luego, podrás decidir libremente, cuando conozcas la verdad.

El libre albedrio no es la libertad de elección entre dos posibilidades al azar, aunque no lo parezca, en esta situación todavía eres esclavo. El libre albedrio es la libertad de elección entre el camino del humano que eres y el camino de la verdad. La verdad es transformación.

PROCEDIMIENTO

El camino a la salud y la felicidad a través de la alimentación pasa por el camino del medio y más cerca al de la simplicidad que al de la complejidad y más cerca a la práctica que a la teoría.

El proceso de curación que propongo consta de 4 puntos. Un enfermo que quiera curarse con la ayuda de la Macrobiótica, primero, debe empezar a comer bien para sentir de forma más clara lo que le está ocurriendo y poder comprender la causa principal de su enfermedad. Al mismo tiempo que empieza a comer bien, gracias a la claridad de visión que despierta, irá comprendiendo la naturaleza y el comportamiento de su enfermedad. Gracias a las impresiones que tendrá durante los primeros días, irá modificando ciertos hábitos alimentarios a favor de su curación. Y en cualquier momento de este proceso, si es necesario, puede aplicar las preparaciones específicas internas y externas que crea conveniente.

Lo maravilloso de este proceso es que no hay una forma correcta de llevarlo a cabo. Se trata de empezar la *dieta macrobiótica tipo* o la *dieta macrobiótica estricta* durante por lo menos 10 días y todo lo demás seguirá solo.

A continuación desarrollo los cuatro puntos del proceso de curación a través de la Macrobiótica:

Comer bien para comprender la causa principal de la enfermedad

Aplicar una *dieta macrobiótica tipo* o una *dieta macrobiótica estricta* a base de cereales integrales es la única manera de entrar en un sentir más consciente y más profundo de tu estado personal y por lo tanto, poder empezar a entrever el origen o la causa principal de tu problema de salud. No es la dieta en si la que beneficia, sino el estado de más conciencia en el que entras gracias a dicha dieta, que en realidad, se modificará y adaptará continuamente a tus necesidades gracias a la sensibilidad que recuperas después de unos pocos días de comer lo estrictamente esencial.

El origen o la causa principal de cualquier problema de salud, a groso modo, se encuentra en el desorden y el caos de la educación alimentaria en la infancia. Pero concretamente, en el momento en que te diagnostican una enfermedad, seguramente tendrás unos hábitos alimentarios que faciliten su desarrollo. Estos hábitos presentes, también serán parte del origen o la causa principal del problema de salud.

La forma de proceder de la medicina alimentaria macrobiótica para curar la enfermedad inicia siempre con el primer objetivo, encontrar el origen o la causa principal del problema de salud. Aplicar una solución sintomática solo se hace en casos de dolor y sufrimiento evidentes. Pero

incluso así, el primer paso sigue siendo la aplicación de una alimentación base que permita la búsqueda del primer objetivo.

La ciencia, filosofía y medicina ancestrales de Extremo Oriente se dieron cuenta de que la salud del ser humano depende muy directamente de todo lo cotidiano, lo cual, te provoca una reacción y una necesidad de adaptación. A todos estos factores cotidianos les llama las 3 Alimentaciones (pág. 259).

Lo que comes, bebes, respiras, lo que te emociona, te altera los nervios, etcétera, absolutamente todo lo que entra o percibes a través de los cinco sentidos, de alguna manera, alimenta y fabrica tu salud y modifica tu expresión, pensamiento y forma de ver el mundo.

Por ello, en Extremo Oriente, se aplican diferentes terapias con más o menos profundidad según la curación que quieren conseguir. El primer cambio y como el único remedio que conduce a la 3^a curación siempre aplican una modificación de los hábitos alimentarios. Este es el único método que verdaderamente va a transformar la enfermedad desde la raíz, regulando el organismo, sus funciones, su energía y su estructura desde las bases. En el caso de no haber resultados obvios en pocos días, siguen con el régimen alimentario y aplican las plantas medicinales, únicamente, como remedio sintomático. Estas actúan interna y directamente en los órganos, ayudando al cuerpo a realizar la transformación de la enfermedad orgánica. En caso de que las plantas medicinales tampoco tengan efectos inmediatos, siguen con el régimen alimentario y aplican la acupuntura, la moxibustión y el masaje Shiatsu también, como alternativas puramente sintomáticas que ayudan a regular la energía primaria que circula por el organismo.

La Macrobiótica original que enseñó Ohsawa, René Lévy y que enseño yo mismo, consigue transformar la enfermedad y desvelar el juicio del enfermo únicamente a través del camino de la alimentación. Es una síntesis muy poderosa, precisa y eficaz de la filosofía ancestral de Extremo Oriente y de todas las grandes culturas. Se ha conseguido simplificar profundamente la aplicación de esta filosofía sin perturbar sus principios esenciales.

El origen o la causa principal de cualquier problema de salud siempre son el desorden y el caos en la vida en general y se suele manifestar en una forma insana de alimentarse. Si repasas las siete etapas de la enfermedad recordarás los siguientes pasos por los que sigue desarrollándose.

La primera acción para lograr la curación de cualquier problema de salud del presente, de cualquier rastro en el cuerpo de los hábitos del pasado y prevenir cualquier problema de salud físico, mental o espiritual del futuro, es aprender el método macrobiótico, aplicarlo y conseguir sentir sus efectos en el día a día.

Es así como desaparece la enfermedad de tu vida, porque cambias su causa, su complementario o su razón de ser y en seguida, cuando transformas la raíz, la enfermedad pierde su razón de ser y desaparece. Si eliminas la enfermedad con métodos sintomáticos, su raíz sigue en el cuerpo y como una mala hierba, sigue creciendo, pero esta vez más fuerte y resistente al método que la eliminó en el pasado. Y así sucede, hasta que no comprendas la raíz del problema y no cambies la

situación. Nunca solucionarás la raíz del problema haciendo desaparecer a este. Es como sacar la mala hierba del jardín sin arrancar la raíz. Volverá a salir muy pronto.

Debes comprender la naturaleza del problema e invertir la situación que lo hizo aparecer, tal y como lo hizo una amiga mía, cambiando el opuesto-complementario del mismo.

Ella tenía problemas con adoptar la dieta macrobiótica y decía que tenía la sensación de que era por el cereal, decía que no podía comer tanto cereal (60%) en el plato. Hablando con ella descubrí que como tanta otra gente, tenía problemas con su padre, el cual, la comprimía (yang) bastante. Además, la presión laboral (yang) y la presión social (yang) estaban muy presentes en su vida. Le expliqué que le costaba comer cereal porque no podía tener demasiados fenómenos que la yanguizaran en su día a día durante demasiado tiempo. La relación con el padre, la vida laboral y social ya era bastante presión (yang) y para compensar esto necesitaba una alimentación más yin que la yinizara-relajara un poco. Pero llegó el momento en el que no se encontró bien y tuvo que tomar una decisión. Para cambiar los polos magnéticos y conseguir fortalecerse le recomendé que aguantara unos días comiendo un porcentaje elevado de cereal en el plato. Finalmente, al cabo de una semana me llamó y me explicó que le había dicho *¡Basta!* a su padre y que de repente sentía que soportaba mejor la presión social y laboral. Cómo era lógico, no podían convivir demasiados fenómenos yang juntos por largo tiempo. Y cómo aguantó con el cereal, el cual la yanguizó, los otros, la relación con su padre y la vida social y laboral, se suavizaron un poco. Gracias al esfuerzo inicial, cambió algo con el opuesto-complementario a su problema original con la alimentación (yin), la relación con su padre (yang), la sensación de presión social y laboral (yang) y posteriormente, este cambio le facilitó poder seguir con su objetivo inicial, aplicar una buena Macrobiótica en su vida cotidiana a favor de su salud.

*

Hace pocos días leí un artículo en el periódico que anunciaba el posible descubrimiento del proceso de metástasis del cáncer. Parece que las células cancerígenas fabrican una proteína que actúa a modo de antídoto contra las defensas del organismo. El hallazgo se trata de una enzima que podría ayudar a eliminar la protección que fabrican naturalmente las células cancerígenas. Sin esta protección, hay otras células que ayudarían a eliminar las cancerígenas.

Pero finalmente, tengo la sensación de que no están mirando bien cuál es la causa principal del cáncer, sino, se darían cuenta de que por mucho que modifiquen las flores y los frutos del árbol, las raíces siguen desarrollándose. Si finalmente logran neutralizar o eliminar las células cancerosas en la metástasis, ¿por dónde avanzará luego el cáncer? ¿Aparecerá una nueva forma de metástasis? ¿Aparecerá una nueva enfermedad más severa derivada del cáncer?

Metafóricamente, lo que hace la medicina en estos casos, es querer parar bruscamente el cabal natural de un río salvaje. Y lo bueno es que lo consigue, pero no se da cuenta de que luego el río sigue avanzando por otro lado.

La causa de la enfermedad son el caos y el desorden en las 3 alimentaciones. Modificando la segunda, la ingesta de sólidos y líquidos, automáticamente regularás las demás por un proceso general de toma de conciencia o despertar del juicio.

Comprender la naturaleza y el comportamiento de la enfermedad

Se trata de **escuchar, sentir y acompañar** el problema de salud. Es en el proceso y no antes, que lograrás comprender la naturaleza y el comportamiento de la enfermedad. Mientras aplicas una *dieta macrobiótica tipo* o una *dieta macrobiótica estricta*, además de adentrarte en la comprensión de la causa del problema de salud, también avanzarás en la comprensión de la naturaleza y el comportamiento del mismo.

Es esencial lograr esta comprensión con la mirada Yin y Yang. Luego te será más fácil realizar los cambios en la alimentación también según Yin y Yang.

Por ejemplo: la causa de una fibromialgia (yin) es un estado yin generalizado en la zona afectada. Reducir los alimentos demasiado yin y potenciar los reguladores (yin y yang en buenas proporciones) será una parte importante de la transformación de la causa de la enfermedad. La enfermedad en sí, desaparecerá sola después de transformar su causa.

Cualquier síntoma o enfermedad tienen un ciclo vital que, valga la redundancia, es de vital importancia comprender. Existe el momento de la aparición, que no tiene porqué coincidir con el momento en que la persona se hace consciente de ello. Puede haber un lapso de tiempo entre ambos momentos dependiendo del nivel de insensibilidad de la persona consigo misma. Luego se encuentra la etapa de desarrollo. Es la etapa en que la enfermedad toma su rumbo por el cuerpo, afectando a diferentes niveles dependiendo de múltiples factores como las 7 etapas del juicio y las 7 etapas de la enfermedad. Y finalmente viene el momento de la desaparición.

Si existe una práctica de transformación del origen de la enfermedad a través de la regulación de la alimentación en el proceso personal del individuo, el ciclo se repite de forma decreciente hasta que desaparece del todo, momento en que se puede afirmar la transformación completa del problema de salud. Si por el contrario no existe una práctica consciente con la intención de transformar la causa primera del problema de salud, este ciclo se sigue repitiendo en el tiempo pero de una forma progresivamente creciente hasta que la persona reacciona o... simplemente se muere de enfermedad. Esto no es un drama, es una realidad cotidiana.

Para comprender la naturaleza de tu problema de salud, primero, debes escuchar y sentir lo que te pasa. Por esta razón, no te aconsejo que apliques un remedio contra el dolor ni el sufrimiento desde el principio. Esta acción es típica de una persona que ignora el proceder cíclico de los fenómenos de la naturaleza del cuerpo humano. Y probablemente, de una persona de bajo juicio que juzga las cosas con excesiva dependencia de uno de los juicios inferiores de su pasado. Si eliminás el dolor y el sufrimiento desde el principio, en realidad, estarás impidiendo darte cuenta de cuál es su causa principal, su naturaleza y su comportamiento. No te estarás permitiendo escuchar, ni mucho menos sentir ni acompañar el problema de salud.

¿Qué es lo que te afecta, cómo lo hace y porqué lo hace en ti y no en otra persona? Estas son preguntas que te ayudarán a comprender la naturaleza y el comportamiento de tu problema de salud. La mirada Yin y Yang, de nuevo, es imprescindible para comprenderlo.

Lo que viene del exterior y te hace daño, no siempre es malo. En muchísimas ocasiones, estos elementos provocadores te están ayudando a descubrir algunas debilidades que traes contigo, en tu constitución.

Muchas personas dan la culpa de sus pequeños desórdenes de salud al frío, el calor, la humedad, los virus y en general, a las situaciones externas pero nunca, a uno mismo. La inmensa mayoría de las personas no aceptan el *mea culpa*. Hacerlo no significa castigarte, sino aceptar tu parte de responsabilidad en la enfermedad.

Modificar los hábitos alimentarios cotidianos

Debes tener **voluntad** y un **objetivo** claro para lograr modificar los hábitos alimentarios a favor de recuperar la fuerza de autocuración de tu organismo.

Si tu objetivo es curarte sin más, puede que te quedes por el camino de la curación como en un estado crónico de casi conseguirlo, como lo hace la medicina alopática. Pero el camino de la medicina suprema de Extremo Oriente no es mejor, ni peor. En todo caso te lleva por un camino de autosuperación constante.

Si tu meta es de autosuperación a través de la transformación de la enfermedad por el camino de la comprensión de su existencia, significa que empiezas un camino de modificación de hábitos alimentarios muy interesante. En todo caso, vas a comprender muchas cosas que hasta el día de hoy formaban parte del azar o de la buena y la mala suerte.

El primer paso para modificar los hábitos alimentarios es aplicar una dieta macrobiótica tipo para que consigas entrar en aquél estado de *sensación plena* de ti mismo. Es casi una sensación de *reinicio* o *reset* general a partir de la cual, sentirás mejor qué hábitos te convienen y cuáles no. Así es como empiezas a modificar y asentar hábitos alimentarios, no porqué te los indique alguien, sino por ti mismo.

Si el caso de enfermedad y enfermo lo requiere, en lugar de aplicar una *dieta macrobiótica tipo* se puede aplicar la *dieta macrobiótica estricta* nº 7 o nº 6 (pág. 291). La dieta estricta es mucho más eficaz y te conducirá a esta *sensación plena* por el camino más rápido.

Aplicar las preparaciones específicas

Estas preparaciones sintomáticas conscientes solo se aplican en los casos donde el dolor es insoportable y/o el sufrimiento excesivo. No importa si es antes, durante o después, simplemente se aplican cuando se considera estrictamente esencial y en forma de acompañamiento de la

naturaleza y el comportamiento de la enfermedad. La transformación de la enfermedad la realiza la fuerza de la naturaleza que reside en ti y solo esta.

Las preparaciones específicas están elaboradas con productos profundamente respetuosos con la naturaleza de la vida humana. Se utilizan como específicos para ciertos casos y siempre hay que aplicarlas después de escuchar al cuerpo para acompañar en el proceso que está teniendo lugar.

Cada síntoma y proceso de enfermedad tiene su ciclo vital o ciclo de desarrollo. No conviene actuar en contra de la naturaleza de este proceso. Por esta razón, debes tomarte el tiempo suficiente para identificar en qué momento se encuentra y así poder acompañarlo.

La enfermedad aparece, se transforma y desaparece. En el momento en que aparece no puedes pretender hacerla desaparecer debido a que su proceso natural es el de aparición. En todo caso, si existe un dolor insoportable y/o un sufrimiento excesivo, podrás aplicar alguna preparación específica para aliviar.

El objetivo general es acompañar la enfermedad o el síntoma en su proceso de aparición, desarrollo y desaparición con la dieta macrobiótica tipo o la dieta macrobiótica estricta nº7 o nº6. Y en el momento adecuado, acompañar con la aplicación, siempre que sea estrictamente necesario, de las preparaciones específicas.

PREPARACIONES ESPECÍFICAS

Las preparaciones específicas de la cocina macrobiótica tienen propiedades benéficas a favor de:

- La creación inicial de glóbulos rojos o células madre en los intestinos y la óptima transformación en células corporales.
- La fabricación de una sangre y líquidos corporales de buena calidad y capaces de reaccionar y adaptarse a los flujos y cambios bioquímicos de la vida interna del organismo.
- El óptimo funcionamiento del sistema nervioso orto y parasimpático.
- La formación de tejidos corporales.
- La modelación de los órganos y las vísceras.
- La estructuración de los sistemas orgánicos.
- La regulación de sus funciones.
- La coordinación del conjunto del organismo como unidad de aspectos energéticos, motrices, orgánicos o biológicos y psíquicos.
- El despertar del juicio y la mejora de la comprensión.
- La salud-vitalidad, la felicidad y la libertad del individuo.
- La capacidad de reacción y adaptación en todas las estructuras anteriores como en el individuo.
- La expresión libre.

La regulación de los hábitos alimentarios siempre debe preceder a cualquier aplicación específica. Esta regulación alimentaria creará las bases de sea cual sea el cambio que se desee realizar a nivel de la salud-vitalidad o la enfermedad.

Los específicos de la macrobiótica son ciertos alimentos y condimentos que, tomados de una manera concreta, acompañan en la regulación de la salud-vitalidad del individuo, o sea, colaboran a regular todas y cada una de las etapas citadas en la lista anterior significando la resolución del origen de la enfermedad por el camino de la educación en el ámbito alimentario.

En el siguiente apartado solo puedo indicarte el uso general y el sistema orgánico con el que se suele relacionar cada específico. Para concretar más, se necesita ver a la persona y su problema como una unidad.

Las indicaciones que podrás leer a continuación te serán de gran utilidad. Pero por otro lado, tienes la posibilidad de buscar comprender la naturaleza de la enfermedad con yin y yang y la naturaleza de los específicos con yin y yang y así, intuir por ti mismo el remedio que encaja mejor con el problema de salud en cuestión.

Específicos internos

DIGESTIVO 1.-Kudzu con umeboshi: Diluye una cucharada pequeña colmada de kudzu y una cucharada pequeña rasa de puré de umeboshi en 125 mililitros de agua fría. Remuévelo y caliéntalo a fuego medio hasta que se vuelva transparente. Evita la ebullición. Viértelo en un vaso que contenga 3 a 6 gotas de tamari. Esta preparación debes hacerla en un cazo esmaltado removiendo con un utensilio de madera. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema digestivo.

RESPIRATORIO 2.-Kudzu con Lotus: Diluye una cucharada pequeña colmada de kudzu y una cucharada pequeña rasa de raíz de Lotus en polvo en 125 mililitros de agua fría. Remuévelo y caliéntalo a fuego medio hasta que se vuelva transparente. Evita la ebullición. Viértelo en un vaso que contenga 3 a 6 gotas de tamari. Esta preparación debes hacerla en un cazo esmaltado removiendo con un utensilio de madera. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema respiratorio.

VITALIDAD 3.-Kudzu con tamari: Diluye una cucharada pequeña colmada de kudzu en 125 mililitros de agua fría. Remuévelo y caliéntalo a fuego medio hasta que se vuelva transparente. Evita la ebullición. Viértelo en un vaso que contenga 3 a 6 gotas de tamari. Esta preparación debes hacerla en un cazo esmaltado removiendo con un utensilio de madera. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema digestivo y falta de vitalidad.

DESINFECTA 4.-Kudzu con sal: Diluye una cucharada pequeña colmada de kudzu en 125 mililitros de agua fría y una punta de sal marina. Remuévelo y caliéntalo a fuego medio hasta que se vuelva transparente. Evita la ebullición. Esta preparación debes hacerla en un cazo esmaltado removiendo con un utensilio de madera. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema digestivo, desinfecta.

FATIGA 5.-Te de tres años con tamari: Prepara el té de tres años (nº200) y llena un vaso que contenga 125ml de té con 3 a 6 gotas de tamari. **Aplicación:** Para el cansancio, el mareo o la sensación de fatiga.

MAREO 6.-Tamari: Se compra ya preparado en las tiendas especializadas. **Aplicación:** En casos de pérdida de conocimiento, desmayo o mareo. Mójate los dedos con tamari e introducelos en la boca de la persona desvanecida tocando sus encías. Penetra directamente en la sangre.

NEUTRALIZA HIPERACIDEZ 7.-Gomasio: Prepáralo siguiendo las indicaciones de la guía práctica (nº107). **Aplicación:** En casos de hiperacidez, psoriasis, eccema, dolor de cabeza. Regula la acidez de la sangre. Para neutralizar la hiperacidez de la sangre debes tomar una cucharada de postres rasa de gomasio cada dos horas durante dos días haciendo una dieta nº7 o nº6. Mastica cada cucharada durante 3 minutos. Para el dolor de cabeza, debes masticar una cucharada sopera llena de gomasio durante 3 minutos cada 15 minutos y repetirlo 2 o 3 veces, hasta que el dolor de cabeza desaparezca.

DIGESTIVO 8.-Te de tres años con ciruela umeboshi: Agrega una ciruela umeboshi en un vaso de té de tres años caliente. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema digestivo.

RESPIRATORIO 9.-Lotus con tamari: Diluye una cucharada pequeña rasa de polvo de raíz de Lotus en 125 mililitros de agua fría. Caliéntalo hasta la ebullición y viértelo en un vaso que contenga 3 a 6 gotas de tamari. **Aplicación:** Para alteraciones del sistema respiratorio.

ANTIBIÓTICO 10.-Agua de arroz: Proporciones: 1 litro de agua, 20 gramos de sal marina sin refinar, un trozo de alga kombu, una cucharada sopera colmada de pequeño arroz integral redondo tostado. Preparación: Tuesta el arroz en una sartén removiéndolo durante unos 2 o 3 minutos hasta que salga el aroma. Añade el arroz, la sal y el alga kombu en el agua y llévalo a ebullición. Déjalo hervir a fuego muy lento para que no se evapore el agua durante 1 hora. **Aplicación:** En casos de fiebre, gripe, problemas de la sangre en general e infecciones. Es un antibiótico natural muy potente y eficaz, pero hay que aplicarlo con una dieta nº7 o nº6.

TRANSPRAR, DINAMIZA LÍQUIDOS 11.-Zumo de rabanito con tamari: Ralla tres rabanitos crudos y dilúyelos en tres veces su volumen en agua. Déjalos hervir durante 2 minutos a fuego suave y viértelo en un vaso que contenga 3 a 6 gotas de tamari. **Aplicación:** Para el sistema respiratorio. Para expectorar. Para favorecer la transpiración en casos de fiebre excesiva. Activa la vitalidad sanguínea.

ALIMENTO PARA GUARDAR REPOSO 12.-Arroz recocido: Pon arroz a cocer como habitualmente pero con 6 hasta 10 volúmenes de agua durante 2 a 3 horas. El resultado es un arroz mucho más húmedo de lo habitual. Condíméntalo con tamari o tekka o gomasio. **Aplicación:** Alimento ideal para cualquier problema que requiera guardar cama. Fiebre, gripe, varicela, constipado, estreñimiento, etcétera. Cuando no te encuentras bien y quieres comer lo estrictamente esencial, puedes comer arroz recocido durante varios días. La sensación es de recuperación general.

ALIMENTO PARA GUARDAR REPOSO 13.-Arroz tostado recocido: Tuesta el arroz en una sartén durante 2 o 3 minutos hasta que salga el aroma. El punto del tostado debe ser ligeramente dorado. Pon el arroz a cocer como habitualmente pero con 6 hasta 10 volúmenes de agua durante 2 a 3 horas. El resultado es un arroz mucho más húmedo de lo habitual en el cual se le ha reducido el efecto pegajoso del almidón. Condíméntalo con tamari o tekka o gomasio. **Aplicación:** Alimento ideal para cualquier problema que requiera guardar cama. Fiebre, gripe, varicela, constipado, estreñimiento, etcétera. Cuando no te encuentras bien y quieres comer lo estrictamente esencial, puedes comer arroz recocido durante varios días. La sensación es de recuperación general. Tostar el cereal del plato antes de cocerlo es un específico para mucosidades en general.

GASTROINTESTINAL 14.-Trigo sarraceno crudo tostado: Para conseguir un efecto constrictivo, yanguizador muy rápido. Tuesta el grano crudo en una sartén durante unos 3 a 5 minutos hasta que quede ligeramente dorado. Condíméntalo con una punta de tamari. Toma una cucharada sopera colmada cada hora durante todo el día. Mastica cada cucharada hasta volverlo líquido. Dependiendo del caso se puede hacer durante uno, dos o tres días. Evitar beber cualquier tipo de líquido.

PULMONES, CORAZÓN, SANGRE, CIRCULACIÓN 15.-Tekka: Se compra ya preparada en las tiendas especializadas o también la puedes preparar en casa siguiendo las indicaciones de la guía práctica (nº113). Toma éste condimento dosificadamente con el cereal cocido. Es un condimento muy yang. Si abusas en cantidad te puede dar sed. **Aplicación:** Para problemas de vitalidad en los pulmones, la sangre y el corazón. En realidad es un condimento muy yang y adecuado, si se ingiere adecuadamente, para yanguizar las personas muy yin.

Específicos externos

HERIDAS SUPERFICIALES 16.-**Agua con sal:** Diluye agua caliente con sal marina en una concentración del 15% - 20%. **Aplicación:** Para limpiar heridas superficiales. Hacer gárgaras en los casos de infección de las anginas. Para limpiar las vías respiratorias hay que absorber el agua salada templada por la nariz y retirarla por la boca.

PICORES 17.-**Aceite de sésamo con sal:** Diluye aceite de sésamo con sal marina en una concentración del 15%. **Aplicación:** Aplicar en zonas con picores, en los eccemas o en psoriasis si no hay heridas graves. En casos de mucha temperatura en el cráneo y posterior sequedad de su piel con aparición de caspa, masajear el cuero cabelludo con este aceite y dejarlo 20 minutos. El aceite de sésamo sin la sal es muy nutritivo para la piel seca.

INFECCIÓN OÍDO 18.-**Aceite de sésamo con jengibre:** Ralla un trozo de jengibre fresco y vierte 5 gotas y una punta de sal marina en 50 mililitros de aceite de sésamo. **Aplicación:** Para infección en el oído. Verter dos o tres gotas en el interior del oído.

BAJAR FIEBRE 19.-**Emplaste de col:** Coge las hojas más verdes de la col y machácalas ligeramente con la ayuda de algún utensilio hasta que empiece a soltar la clorofila. **Aplicación:** Para bajar la fiebre: aplicar las hojas de col machacadas en la frente y sujetarlas con un pañuelo. Ir cambiando cada 25 minutos hasta conseguir bajar la fiebre. Si no tienes col, puedes mojar una toalla con agua fría.

REGULAR INTESTINOS 20.-**Moxa de artemisa:** Recoge artemisa fresca y déjala secar al sol. Guárdala en un lugar seco. En el momento de la aplicación debes hacer una bolita prensada con los dedos con las hojas secas. Pon una base de sal marina gruesa en la zona de aplicación y quema la artemisa encima de la base de sal. **Aplicación:** En la zona del ombligo se suele hacer para problemas intestinales, para activar los intestinos. En otras zonas se sigue el principio de activación de puntos corporales.

PROBLEMAS DE BOCA, DIENTES 21.-**Dentie:** Se compra ya preparado en las tiendas especializadas. **Aplicación:** Para enfermedades de la boca, infecciones bucales, dolor de muela, etcétera. Diluir con agua caliente y enjuagarse la boca dejando que este líquido cure todas las zonas. También se puede aplicar directamente con el dedo. Para ayudar a cicatrizar úlceras de estómago puedes diluirlo con agua templada y beberlo en ayunas un par de veces al día.

QUEMADURAS 22.-**Miso:** Se compra ya preparado en las tiendas especializadas. Escoge preferentemente el miso de cebada madurado durante 3 años que no sea pasteurizado. La misma aplicación la puedes hacer con el puré de umeboshi. **Aplicación:** Para quemaduras de la cocina con el horno, agua, vapor o aceite. Poner un grosor de medio centímetro en la zona quemada y en su alrededor. Dejar durante 2 horas antes de quitar.

ACTIVAR CIRCULACIÓN 23.-**Sal caliente:** Calienta sal gruesa en una sartén a fuego intenso. Cuando empiece a chispear aguanta un minuto más, sácala del fuego y ponla dentro de una funda de algodón. **Aplicación:** Para activar la circulación en ciertas zonas corporales, para relajar los tejidos

de algunos puntos del cuerpo, etcétera. Para descongestionar los pulmones cuando hay mucha mucosidad. Evitar la aplicación en el corazón, la columna vertebral y la cabeza.

ABSORVER DOLENCIAS DE ARTICULACIÓN 24.-Arcilla con jengibre: Ralla 15 gramos de raíz de jengibre y mézclalo con arcilla verde. Dilúyelo con agua hasta conseguir una pasta espesa. Pon un grosor evidente encima y alrededor de la zona lesionada envolviéndolo con un pañuelo. **Aplicación:** Para dolores articulares.

JAQUECAS, DOLORES DE CABEZA 25.-Manzana cruda rallada: Pela y ralla una manzana. **Aplicación:** Para fuertes dolores de cabeza o jaquecas, masajear la frente. Tiene que hacerlo otra persona mientras el enfermo se relaja.

DOLORES VARIOS 26.-Cebolla entera hervida: Hierve la cebolla entera sin pelar durante 25 minutos. **Aplicación:** Para ciertos dolores articulares, musculares, para picaduras de insectos, etcétera. Cortar la cebolla hervida por la mitad y aplicar todavía caliente en la zona deseada sujetándola con un pañuelo.

CICATRIZAR HERIDAS, CORTES 27.-Polvo de arcilla con dentie: Mezcla 1 parte de arcilla verde en polvo con 1/5 parte de dentie en polvo. **Aplicación:** Para detener la hemorragia de un corte pequeño o mediano y ayudar a curarlo. Lo mismo sirve para ayudar a cicatrizar heridas crónicas que les cuesta mucho secarse.

DESINCRUSTAR MUCOSIDAD 28.-Clapping: Es una técnica que consiste en dar golpes secos y ligeramente intensos y alternados con las dos manos en la espalda de otra persona. **Aplicación:** Para las personas que están depurando mucosidades fuertemente impregnadas en los pulmones. Hacer un par de veces durante el día. Cada vez se hace durante dos minutos aproximadamente.

DOLORES FUERTES 29.-Compresas de jengibre: Consiste en calentar unas toallas pequeñas empapándolas en agua con jengibre al punto de ebullición e ir aplicándolas cada dos minutos en la zona necesitada. **Procedimiento:** Pon 5 litros de agua a calentar. Mientras tanto pela y ralla dos raíces de jengibre y ponlo dentro de un pañuelo fino. Cuando el agua llegue a ebullición añade el jengibre y déjalo hervir a fuego suave durante 10 minutos. En este momento está listo para utilizar. Debes mantener el agua justo antes de la ebullición durante toda la aplicación. Coge una toalla de unos tres palmos de largo por las puntas y empapa toda la parte central en el agua de jengibre. Espera unos segundos, retírala, escúrrela muy bien y aplícalo directamente en la piel de la zona corporal necesaria. Tapa con una toalla seca más gruesa para que guarde el calor. Espera un minuto o dos, hasta que ya no queme. Mientras tanto prepara la siguiente toalla. Retira la toalla seca, retira la toalla húmeda que ya no quema y en seguida pon la otra húmeda que viene de la olla. Vuelve a tapar con la toalla seca más gruesa y repite esto unas 15 veces o durante unos 20 minutos. **Aplicación:** Es una aplicación externa muy buena para suavizar e incluso hacer desaparecer fuertes dolores punzantes. Para ayudar a reducir inflamaciones. En general hace circular la sangre de la zona donde se aplica. Para vitalizar tejidos externos e internos como órganos. Evitar la aplicación en el corazón, la columna vertebral y la cabeza.

LIMPIA OJOS 30.-Te de 3 años con sal: Sirve un vaso de té caliente y añádele una punta de sal marina. **Aplicación:** Para cualquier tipo de dolor o molestia en los ojos. Esperar a que se temple un poco y aplicar un algodón empapado y escurrido encima del ojo cerrado dejando que el calor penetre en la zona afectada.

PICADURAS 31.-Sal fina: Comprar una calidad de sal marina gris sin procesar. **Aplicación:** Para picaduras de insectos. Humedecer la zona de la picadura con saliva o agua y frotar y presionar enérgicamente con sal durante un minuto.

*

Todas las preparaciones específicas internas y externas que encuentras en este recopilatorio son las que me han sido y siguen siendo de utilidad más cotidiana. Si necesitas más aplicaciones puedes dirigirte al libro *El Zen Macrobiótico* de Georges Ohsawa, PORCIA EDICIONES (FLOR DE LIS EDICIONES). En él encontrarás una gran variedad de aplicaciones para enfermedades y síntomas.

APÉNDICE

ESPIRAL LOGARÍTMICA DEL ORDEN DEL UNIVERSO INFINITO

“Explicación de la Espiral del Orden - Constitución del Universo Infinito”

Ver esquema de la página siguiente:

El universo del infinito (7º Cielo) se bifurca para formar el universo con dos polos (6º Cielo) y allí solamente está la frontera entre el infinito (7º Cielo) y todos los mundos finitos (6º a 1º Cielo).

Los cinco mundos inferiores (5º al 1º Cielo) están enteramente gobernados por las dos fuerzas principales de este segundo universo (6º Cielo) y además por el Universo del Infinito (7º Cielo). Nada, absolutamente nada, puede escapar a su doble gobierno: la vida y la creación.

La creación de energía por dos polos no tiene comienzo ni fin. La energía magnética tiene su origen en el mundo de la polarización (6º Cielo). La energía (5º Cielo) crece, intensificándose progresivamente, a través de la intensificación e interacción de Yin y Yang (6º Cielo).

Las partículas preatómicas o premateria (4º Cielo) están entre dos mundos, entre la energía y la materia. En este mundo (4) se confunde la energía con la materia. En el mundo del 3º Cielo (elementos, planetas y estrellas), el magnetismo se diferencia en electricidad. El fenómeno llamado de gravedad terrestre, aparece en ese mundo (3) sobre la superficie de los planetas. Este fenómeno es producido por la expansión infinita que pone a los planetas en movimiento. Todo lo que está sobre la superficie de los planetas es empujado hacia abajo por la misma fuerza. El pensador copernicano llama a este fenómeno: gravedad. Cavendish asimila esta gravedad a la afinidad que ciertos elementos experimentan por otros, como un fenómeno de magnetismo.

La radiación es el viaje de vuelta de la expansión infinita, liberada por el mundo limitado, finito, yendo libremente dentro de las profundidades del espacio infinito.

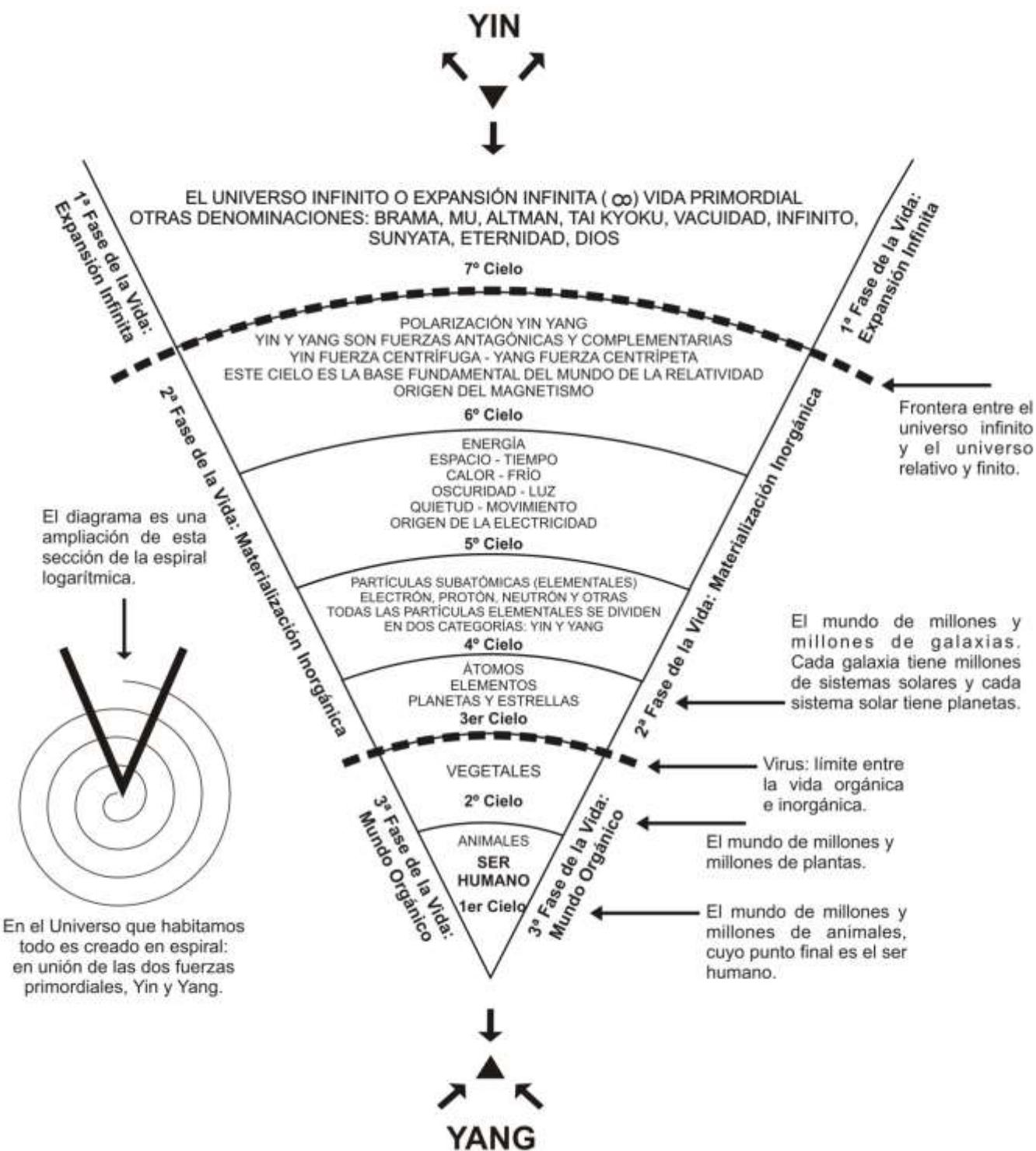
La expansión infinita fue denominada incorrectamente; hace miles de años la llamaban “espacio”. Se estimaba que el espacio era vacío. En realidad, el espacio es la madre invisible e infinita, indeterminada e inimaginable de toda cosa en el universo, como el aire produce el sonido.

Decía Disraeli: “la vida es demasiado corta para ser trivial”, pero la grandeza en los universos (del 6º al 1º) especialmente en el universo del ser humano (1º) significa utilidad infinitesimal en el Universo infinito. Porqué el Universo (1º) es un simple pasaje corto y transitorio entre la extremidad del mundo finito y el infinito. En este mundo infinitesimal, la utilidad es un apego que oculta el pasaje hacia el mundo infinito (el Paraíso), de manera que la vida es difícil de atravesar y sólo el aventurero con mayor desapego puede alcanzar aquel mundo infinito.

El vegetal se sacrifica para nutrirnos y para integrarse en el animal o en el ser humano. La tierra, o los elementos, se sacrifican para nutrir y volverse vegetal. De la misma manera la partícula pre-atómica, la energía y los dos polos, se integran cada uno a su vez.

¿Por qué el ser humano no debería hacer lo mismo? ¡Entregarse! ¿Cómo se puede entregar? Cumpliendo su misión... (Agregado por el autor)

Aquellos a los cuales no se les haya inculcado, desde su infancia, el orden en la vida cotidiana, son incapaces de poner las cosas y sus asuntos en orden por sí mismos; en consecuencia, sus cuartos, cajones y cabezas están desordenados de manera incurable.



Las tres fases de la vida son:

- La **Expansión infinita**: el mundo sin comienzo ni fin, libre de espacio y de tiempo. (1^{er} mundo) “*Potencial de creación*” (Agregado por el autor)
- La **Espiral**: la polarización de Yin y Yang, o sea, el mundo de la materialización inorgánica. (2^o mundo)
- Los **seres orgánicos**: aparición de los seres vivientes, o sea, el mundo de la vida. (3^{er} mundo)

Lo que se denomina el mundo de la vida es ese tercer mundo. El segundo mundo es el de la muerte. En consecuencia, la muerte es la madre de la vida. La muerte es un pasaje durante el cual los seres vivientes se liberan del mundo finito para ir hacia el primer mundo (el Infinito, Dios): dos polos → energía → partículas elementales → elementos (del átomo a la estrella) → plantas → animales → ser humano → infinito.

Llamamos al primer mundo: Brahma, Atman, Dios, Espíritu, Amida, Tai-Chi, Tai-Kyoku, Padre, Infinito, Nada, Vacuidad, etcétera, etcétera.

Los mundos segundo y tercero son los mundos de la mutabilidad, inestabilidad, vida, mundos pasajeros, ilusorios y efímeros.

El primer mundo, la Expansión Infinita, sin comienzo ni fin, penetra en el segundo y el tercer mundo donde se le dan los nombres de Espíritu Santo, Tao, Yin Yang, Dharma, etcétera.

Aquel que en el tercer mundo enseñaba ese Tao y ese Dharma y otorgaba la paz a los pueblos se llamaba sangha, hijo, santo, etcétera.

Y así es como podemos comprender el verdadero significado de la trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo) o del sampo (Buda, Dharma y Samgha).

Muchas curas milagrosas, muchos fenómenos de rejuvenecimiento y tomas de conciencia de la felicidad obtenidos por la medicina oriental macrobiótica demuestran la superioridad de la filosofía de Extremo Oriente que explica esas tres fases de la vida.

El Infinito se polariza y se manifiesta en forma de polarización de los dos polos magnéticos: yin y yang, dos fuerzas antagónicas y complementarias. La frecuencia y la constancia de este juego permanente entre los dos polos, crea la energía que a su vez da lugar a las partículas pre-atómicas o elementales. Estas se organizan en átomos y elementos llegando a formar planetas, estrellas y galaxias enteras. El mundo inorgánico se transforma en orgánico vegetal y este simultáneamente en orgánico animal del cual, el ser humano actual es la fase más reciente de la evolución. (Agregado por el autor)

El esquema de la *Espiral logarítmica del Orden - Constitución del Universo Infinito*, representa una sección de la espiral logarítmica mostrando la absoluta continuidad del Universo, del Infinito y de los universos de relatividad en la profundidad de este Universo Infinito.

Hace unos 25 siglos, Lao-Tse explicaba esta continuidad de la siguiente manera: "Uno produce dos. Dos produce tres. Tres produce todas las cosas (en nuestro mundo relativo del 6º al 1º cielo y para siempre).

Pocos eran los que comprendían estas palabras. La expansión *ad-infinitum*, 7º Cielo, es la vida misma. La vida orgánica o biológica en los mundos 2º y 1º es el punto crucial del viaje de la Vida en los mundos limitados, infinitamente pequeños, a partir del cual la vida retoma su libre viaje, sin límites, directamente en el infinito.

La Memoria, la Comprensión, la Justicia, la Libertad, la Paz, la Felicidad, etcétera... son todos nombres que expresan esta expansión *ad-infinitum*, o su función. Solo aquél que puede contemplar, comprender y regocijarse en la constitución de este orden del universo infinito, puede poseer la felicidad eterna, la libertad absoluta y la paz eterna en este mundo.

*

Este apartado ha sido extraído del libro *El Orden del Universo* de Georges Ohsawa

*

LAS 3 ALIMENTACIONES

Al nacer, el bebé respira por primera vez en este mundo y sus pulmones se inundan de un maravilloso alimento, el aire. El dolor que siente en los pulmones durante la primera inspiración sigue de un llanto que anuncia la llegada de un nuevo ser. Por lo tanto, el aire es la *primera alimentación* del ser humano. La respiración no cesa de alimentar a todas las células desde el nacimiento hasta la muerte con este elixir de la naturaleza, el aire.

A continuación, el bebé busca el pecho de la madre para nutrirse. El alimento en forma de sólido y líquido es la *segunda alimentación* del ser humano. La masticación de la comida y la bebida que ingieres a diario no deja de alimentar a todas las células de tu organismo desde el nacimiento hasta la muerte.

Al cabo de unas horas de haber nacido va despertando el juicio del bebé. El juicio mecánico empieza a manifestarse en la vida del recién nacido. Todas las vivencias (*tercera alimentación*) que irá acumulando son experiencias que alimentan las células y a todas y cada una de las etapas del juicio del individuo. Así, la vida mecánica y sensorial al principio y la vida emocional, intelectual, social e ideológica más adelante, se desenvuelven gracias a la tercera alimentación que son todas las experiencias que llevan al organismo a reaccionar y adaptarse a las fluctuaciones de la vida. Con el paso de los años se va desarrollando y forjando el juicio supremo del humano. La tercera alimentación permanece en continua influencia hacia la futura constitución del ser humano desde el nacimiento hasta la muerte.

Para ganarte la salud-vitalidad más representativa de la vida humana en su máximo esplendor, las tres alimentaciones deben ser consideradas al unísono con igual de importancia. Es cierto que en algunas ocasiones la alimentación en forma de sólidos y líquidos tiene un peso determinante sobre la salud-vitalidad del individuo y en otras, la primera o la tercera alimentación son la clave para la recuperación de la salud.

La segunda alimentación tiene un 70% de influencia sobre el bienestar y la felicidad de la persona y el 30% restante viene de las otras dos alimentaciones. Se puede decir que la alimentación en forma de sólidos y líquidos tiene un peso del 70% en la construcción de la vida biológica y fisiológica del individuo.

El aire que respiras es más importante de lo que a menudo imaginas. Pero sin una buena alimentación de base, por muy puro que sea el aire y avanzada la técnica que utilices para ejercitarte esta función, existen elevadas probabilidades de no asimilarlo de forma óptima. La explicación es muy simple, es una cuestión de calidad de la sangre, sin esta, los glóbulos rojos fijan menos oxígeno y la sangre aprovecha menos nutrientes del aire.

Las vivencias en sí son otra parte importante de tu conformación. A menudo la gente dice lo siguiente: “*es lo que hay*” o “*jme ha tocado a mí!*” o “*así son las cosas*” en un tono demasiado

conformista. Si esta es tu forma de entender la vida es que te has vuelto un derrotista y seguramente no conoces la maravillosa constitución de la vida y del proceder de los fenómenos en este mundo. Poner orden en la alimentación indudablemente te ayudará a poner orden en estas vivencias.

Por lo tanto, la segunda alimentación, los sólidos y los líquidos que ingieres, interviene muy concretamente en la calidad de asimilación de las demás. Por esta razón, todo lo que comes y bebes tiene tanta influencia en tu salud-vitalidad y tu felicidad.

Curiosamente, podrás observar como las tres alimentaciones se compensan entre ellas en los adultos. Significa que a menudo un exceso de yang en la tercera alimentación se compensa con un exceso de yin en la segunda y viceversa.

Como en el ejemplo que he explicado en la página 243: una amiga que me pidió consejo para su caso y me explicó que hacía macrobiótica desde hacía dos años pero que todavía le costaba mucho comer el cereal en un 60/70 % del volumen del plato.

Ya la conocía, por lo tanto, no me fue difícil encontrar la correspondencia entre un exceso de yang en su infancia (la educación del padre) con un exceso de yin en su alimentación actual. Además había adoptado el carácter y la educación de su padre y tenía un trabajo con una responsabilidad que le aportaba mucha presión (yang) cotidiana. Así que estaba compensando todo este yang con un exceso de yin en la alimentación en forma de sólidos y líquidos.

Después de explicarle esta relación de manera que la pudiera entender, le dije que solo había sitio para un factor yang en su vida. Si quería seguir como hasta entonces, solo tenía que ir compensando el exceso de yang de su tercera alimentación y que se empezaba a instalar de forma crónica, con un exceso de yin en la comida y bebida, que al mismo tiempo, repercutía en su salud.

Ella me confirmó que al comer tan yin, llegaba a menudo a sentir los efectos perjudiciales en su cuerpo y le dije que si quería realizar un cambio tenía que dejar sitio para la energía (yin/yang) equilibrada del cereal en su vida.

El hecho de introducir el cereal en una proporción mayor en su alimentación cotidiana la llevó obligatoriamente a regular el exceso de yang en la tercera alimentación, la relación con su padre y el exceso de presión en el trabajo y al poco tiempo, como era de esperar, la situación se invirtió.

La energía equilibrada del cereal influenció en su vida y fue así como la tercera alimentación también se equilibró. Ahora está a punto de cambiar de trabajo y la relación con su padre se ha suavizado mucho.

Es así como la enfermedad desaparece, porque cambias su causa, su complementario o su razón de ser. Cuando dejas de alimentar la raíz de la enfermedad, pierde su razón de ser y desaparece.

Si eliminas la enfermedad con métodos sintomáticos, su raíz seguirá en el cuerpo y como una mala hierba, seguirá creciendo y creciendo, pero esta vez, más fuerte y resistente al método que la eliminó en el pasado. Y así hasta que no comprendas la raíz del problema y cambies la situación. Nunca solucionarás la raíz de una enfermedad haciendo desaparecer la enfermedad. Debes comprender su naturaleza e invertir la situación como lo hizo esta amiga. Cambiando el opuesto-complementario del problema en cuestión.

DIAGNÓSTICO YIN Y YANG DE LOS ALIMENTOS

El diagnóstico yin y yang completo de los alimentos se establece a través de las siguientes fases:

Según el aspecto:

Físico: La forma, el tamaño, la densidad o peso y el color (la luz y la longitud de onda).

Químico: La riqueza en agua, la proporción de Na y K, la riqueza en vitaminas y minerales, el gusto, el aroma, el efecto químico, biofisiológico, contráctil o dilatador.

Bioquímico: El tropismo: la humedad o la sequedad, el frío o el calor.

Bioecológico: Repartición geográfica, altitud, climatología, forma de crecimiento (velocidad, posición y dirección).

Histórico: País de origen, adaptabilidad en el tiempo y el espacio geológico, geográfico, biológico y embrionario.

Juicio Supremo: Valor humanista, biofisiológico, médico, macrobiótico, sociológico, moral, filosófico.

Aspecto físico

Según la **forma**: Todo lo que es más redondo o cuadrado y plano es más yang comparado con lo más alargado o rectangular y vertical que es más yin.

Según el **tamaño**: Todo lo que es más pequeño y concentrado es más yang comparado con lo más grande y dilatado que es más yin.

Según la **densidad** y el **peso**: Todo lo que es más denso, por lo tanto pesa más, tiene tendencia a descender y está más influenciado por la energía centrípeta Yang. Y todo lo que es más ligero, pesa menos, tiene tendencia a ascender y está más influenciado por la energía centrífuga yin. Por lo tanto todo lo que sube está compuesto por elementos más ying como vitaminas y todo lo que baja está compuesto por elementos más yang como los minerales. Si observas un puerro, podrás ver este principio. La parte de abajo es más compacta, densa y pesa más, por lo tanto está más influenciada por la fuerza centrípeta de la tierra y será por lo tanto rico en elementos más yang como los minerales y de efecto energético más constrictor en comparación con la parte superior de las hojas que es todo el contrario de lo anteriormente dicho; menos compacta, pesa menos, por lo tanto está más influenciada por la fuerza centrífuga del cielo y será por lo tanto rica en elementos más yin como vitaminas y ácidos y de efecto energético más dilatador.

El **color** se clasifica según el espectro luminoso de la naturaleza. En el Arco Iris ves todos los colores clasificados de Yin a Yang: violeta, índigo, azul, verde, amarillo, naranja y rojo. Según la sensación o el efecto que provoca cada color en el cuerpo, se clasifica como más yin o más yang. Por ejemplo los colores violáceos tienden a relajar a las personas que los observan y los colores cálidos tienden a activar. Las tonalidades suaves tienden a relajar y las tonalidades intensas o fuertes tienden a activar.

Según el **calor** y el **frío**: Se ve fácilmente a través del color. Los colores yin tienen tendencia a relajar y enfriar el cuerpo a través de la dispersión de las moléculas por lo tanto, el frío es yin. Prueba de exponer a alguien que ya es friolero al color violeta en ciertas condiciones y verás como a los pocos minutos empezará a quejarse del frío. Ocurriría diferente si la misma persona bajo las mismas condiciones la expones a colores yang como el rojo o el naranja, se sentiría confortable y cálida. Por lo tanto, el calor es yang.

Según la **longitud de onda** se puede clasificar la luz y las diferentes radiaciones: Cuanto más largas las ondas, tanto más yang (rojo, infrarrojo). Y cuanto más cortas, tanto más yin (violeta, ultravioleta).

Aspecto químico

Según la **riqueza en agua**, lo que es más rico en agua es más yin que lo que es menos rico en agua que será más yang. Por ejemplo una manzana que haya sido recién recogida del árbol estará más hidratada que otra que haya reposado dos semanas en casa. La manzana que has dejado en casa, poco a poco se ha deshidratado, por lo tanto yanguizado. Una cebolla tierna es más yin que una cebolla seca que es más yang. La fruta es más rica en agua, por lo tanto más yin comparado con la verdura, menos rica en agua y por lo tanto menos yin.

La **proporción de sodio y potasio** en los alimentos es un aspecto muy importante. La sangre guarda una proporción bioquímica aproximada de 1Na a 5/7K. Esta proporción es fundamental para la vida del organismo. Así, según la clasificación espectroscópica en espiral de los elementos, el *Na* es yang y el *K* es yin. Por lo tanto, todos los alimentos con una proporción superior en potasio son más yin y de efecto dilatador respecto a los que tienen una proporción superior en sodio que son más yang y de efecto constrictor. Si quieres utilizar esta información en la planificación de tu alimentación, busca una tabla que te indique estas proporciones en los alimentos.

La **riqueza en vitaminas y minerales** en los alimentos es otro indicador de yin y yang. Todos los alimentos más ricos en vitaminas son más yin comparado con los que son más ricos en minerales que son más yang.

El **gusto** y el **aroma** son característicos de cualquier alimento. Los gustos principales que se conocen de yin a yang son: el azúcar químico, el picante, el agrio, el ácido, el azucarado, el dulce, el salado, el amargo, el áspero y el alcalino. El aroma es una cualidad del alimento que se expande en el aire de su entorno alcanzando el sentido olfativo. Suelen ser moléculas volátiles de la composición atómica del alimento que se distribuyen en el ambiente debido a su fuerza expansiva,

por lo tanto, todos los alimentos más aromáticos son más yin comparado con los que no lo son tanto que serán menos yin.

El **efecto químico** de los alimentos es la reacción que provocan en la sangre y en el organismo al ser ingeridos. Existe una reacción instantánea y un efecto más profundo o a la larga según la ingesta de diferentes alimentos, preparados de diferentes maneras e ingeridos en diferentes proporciones en el menú. Los medicamentos alopáticos son potentes compuestos químicos aislados que provocan un efecto químico casi instantáneo en la sangre y el cuerpo. Los alimentos también están compuestos por ciertas sustancias químicas pero rodeadas de su ambiente orgánico y también provocan un efecto químico en la sangre. Por ejemplo la acidez que aporta un trozo de naranja o limón puede provocar la generación espontánea de Na o Mg en la sangre como compensación bioquímica. Yin produce yang: el ácido dilatador yin del limón o la naranja provoca la fabricación de elementos contráctiles yang en la sangre. Pero estas reacciones tan fuertes llevan al organismo a un estado alterado en el que no se siente cómodo y a la larga, se agota y se relaja yin, lo cual le lleva a un estado profundo de yinización que no le corresponde por naturaleza y donde las capacidades orgánicas pierden su potencial. Si se injieren alimentos ricos en sodio y magnesio, se favorece la fijación del hierro y el calcio en el organismo. Esta reacción química es normal, no se trata de ninguna reacción agresiva ni compensatoria.

El **efecto biofisiológico** es cuando un alimento provoca un efecto en el funcionamiento y la estructura biológica del individuo. Hay alimentos que intervienen directamente en ciertas funciones del organismo. Por ejemplo el kudzu tiene un efecto biofisiológico favorable para los intestinos. Los azukis favorecen el mecanismo de acción de los riñones, las raíces silvestres potencian la vitalidad de los intestinos, el gomasio alcaliniza y tonifica la sangre, etcétera. En el efecto biofisiológico está intrínseco el efecto químico o bioquímico.

El **efecto contráctil o dilatador** es la reacción que tienen las células, los tejidos y los órganos ante ciertos alimentos, bebidas y hábitos alimentarios. Por ejemplo, ante la sal y los alimentos ricos en sales minerales, el cuerpo suele contraerse. Por ello ante un exceso de acidez con inflamación e infección de los tejidos (yin), se recomienda el gomasio (salado-yang). La medicina alopática o naturista seguramente recomendaría un medicamento o alimento bastante ácido-yin que provocaría una reacción de contracción súbita en el cuerpo, pero que a la larga, seguiría relajando. Con el ejemplo que acabas de leer podrás comprender la diferencia entre la 1^a curación o terapia que tan solo busca eliminar el síntoma (la acidez) y la 2^a curación o terapia que busca transformar el origen del síntoma, el motivo de la existencia del exceso de acidez (o sea, la calidad del terreno que viene de la calidad de la sangre que viene de la calidad yin y yang de la alimentación).

Aspecto bioquímico:

Según la naturaleza del alimento, el **tropismo**, podemos valorar un alimento como más yin o más yang. Un alimento que por naturaleza es más **húmedo** tiene una energía yin expansiva en su profundidad. Un alimento que por naturaleza es más **seco**, tiene una energía más constrictiva yang en sus orígenes. Igualmente un alimento que aporta más **calor** es más yang y un alimento

que aporte más **frío** es más yin. Por ejemplo el mijo, por naturaleza rechaza el agua y aporta calor, por lo tanto, es seco-cálido-yang-constrictivo, ayuda a que amanezca el sol interior.

Aspecto bioecológico:

Según la **geografía**, los alimentos provenientes de geografías más yang, son yin y viceversa. Por ejemplo, los alimentos que crecen en la montaña (yin) son yang en comparación con los alimentos que crecen en la llanura (yang) que son yin. Los alimentos que crecen en la costa (yang) son más yin comparado con los que crecen en el interior (yin) que son más yang. Los alimentos que crecen en ambientes más silvestres/salvajes son más yang comparado con los que crecen con el cuidado del ser humano que son más yin.

Según el **ritmo de crecimiento**, todo lo que crece lentamente y con más tiempo es más yang comparado con lo que crece espontánea y súbitamente en poco tiempo que es más yin.

Según la **forma de crecimiento**, todo lo que crece bajo tierra es más yang comparado con lo que crece por encima que es más yin. Todo lo que crece en horizontal y bajo tierra, como la patata, es más yin comparado con lo que crece verticalmente y bajo tierra, como la zanahoria que es más yang. Todo lo que crece horizontalmente encima de la tierra, como la calabaza, es más yang comparado con lo que crece verticalmente encima de la tierra, como la judía verde o el tomate que son más yin.

Aspecto histórico:

Según el **país de origen**, los alimentos que provienen de climas cálidos o tropicales (yang) son más yin comparado con los que provienen de climas fríos (yin) que son más yang. Las condiciones climáticas son distintas en cada zona, por esta razón, el ser humano seguirá enfermando fácilmente mientras siga alimentándose de alimentos que hayan crecido en condiciones climáticas diferentes a las suyas y sin tener en cuenta la lógica del Orden de la Naturaleza. En caso de adoptar alimentos de otras regiones se deberían seleccionar con el *juicio supremo*.

Si la **adaptabilidad** en el tiempo y el espacio geológico, geográfico, biológico y embriológico de las plantas que se cultivan en tu región pero que provienen de otra es óptima, puedes introducirlas en la dieta después de haber realizado la observación con yin y yang según el resto de aspectos de este *Diagnóstico*. Si una planta necesita invernadero para crecer, indica vulnerabilidad (yin). Las plantas que necesitan protección de las condiciones climáticas, geológicas y geográficas no son originarias del lugar en el que se encuentran, por lo tanto, no se recomienda utilizarlas en la dieta cotidiana.

Una planta que viene de otra región o país y se adapte bien en el tiempo y el espacio y que además haya pasado el resto de aspectos del *Diagnóstico*, podrá ser utilizada en la cocina cotidiana de la macrobiótica. Las alubias azuki y la calabaza Hokkaido son dos ejemplos. Aun que lo ideal sea buscar alimentos tradicionales y locales que cumplan los requisitos necesarios para ser introducidos en la dieta macrobiótica de base, siempre que no se encuentren en la proximidad, se podrán buscar en la distancia pero en climas parecidos.

El Juicio Supremo:

Es importante tener en cuenta el valor humanista que tiene el alimento, el efecto biofisiológico que provoca en el cuerpo, el valor médico, macrobiótico, sociológico, moral y filosófico. Todos estos puntos de vista dependerán de la profundidad del *juicio supremo* del observador. Hay ciertos alimentos como el cereal en grano integral que por su forma de cultivo y su cantidad de producción, convienen más a la ecología del planeta, a la salud-vitalidad del ser humano y nutren a un número mucho mayor de individuos que otros alimentos como la carne.

Ejemplo de alimentos que tienden a enfriar, humidificar, dilatar, acidificar, expandir, provocar atonía, favorecer a la pasividad, dispersar, yinizar: Los de formas más alargadas y estilizadas, los de proporciones más grandes y dilatadas, los más ligeros y de colores más violáceos, verdes y fríos; los más ricos en agua, los más ricos en potasio, calcio y vitaminas y los de sabores más ácidos y picantes o ricos en aromas; los de clima más cálido-tropical, de la estación del año más cálida y los que crecen más cerca del mar o en la llanura; los que crecen más súbita y rápidamente; los que por debajo de la tierra crecen horizontalmente y por encima de la tierra lo hacen verticalmente; y los de tendencia expansiva.

Ejemplo de alimentos que podrían calentar, secar, contraer, alcalinizar, concentrar, provocar tonicidad, favorecer a la actividad, unificar, yanguizar: Los de formas más redondeadas y cuadradas, los de proporciones más pequeñas y contraídas, los más densos, pesados y de colores más rojizos, anaranjados y cálidos; los menos ricos en agua, los más ricos en sodio, magnesio y minerales y los de sabores más amargos y salados o pobres en aromas; los de climas más fríos, de la estación del año más fría y los que crecen más lejos del mar o en la montaña; los que crecen más progresiva y lentamente; los que por debajo de la tierra crecen verticalmente y por encima de la tierra lo hacen horizontalmente; y los de tendencia constrictiva.

Todos los alimentos son una fusión de cualidades yin y yang al mismo tiempo. No hay nada absolutamente yin o yang y estas cualidades energéticas siempre están cambiando. Para definir un alimento como yin o yang debes hacerlo en base a un balance de todos los aspectos anteriormente citados en el *Diagnóstico* y compararlo con el punto de referencia, el cereal integral. Después de haber valorado que propiedades yin y cuales yang tiene, se observa la tendencia que predomina en el alimento. Siempre hay que comparar la calidad yin y yang del alimento con la calidad yin y yang del organismo humano, sin esta comparación deja de tener sentido la utilización de este diagnóstico. Si por ejemplo predomina la tendencia a la constricción-yang sobre la de expansión-yin, diremos que este alimento es yang o que yanguiza al cuerpo, y viceversa.

La observación del *Diagnóstico* de un alimento te sirve para valorar su energía original. Luego, para valorar la energía de la alimentación en su conjunto deberás tener en cuenta las cualidades yin y yang originales del alimento (QUÉ), la transformación que sufre a través de la alquimia en la cocina (CÓMO), las proporciones alimentarias en el menú (CUÁNTO) y el resto de hábitos como la masticación, la cantidad de comida, etcétera.

CLASIFICACIÓN HORIZONTAL YIN Y YANG DE LOS ALIMENTOS

En el esquema de la página siguiente están clasificados todos los grupos de alimentos según si predomina yin sobre yang o yang sobre yin. El punto de referencia es el cereal integral en grano entero, el alimento que corresponde según yin y yang al ser humano.

Del centro hacia la derecha hay el mundo vegetal y hacia la izquierda el mundo animal. Según vayas alejándote del centro hacia la derecha, irás encontrando grupos de alimentos cada vez más yin: semillas, legumbres, raíces, algas, verduras, frutas, etcétera. Y según vayas alejándote hacia la izquierda de la clasificación, irás encontrando grupos de alimentos cada vez más yang: marisco, pescado, carne de granja, carne salvaje, huevos, etcétera. El mundo vegetal es el mundo de la clorofila y corresponde a la energía centrifuga de expansión, la dilatación, la pasividad, el frío, la quietud, la oscuridad, la acidez. El mundo vegetal es la madre del mundo animal. El mundo animal es el mundo de la hemoglobina y corresponde a la energía centrípeta de concentración, la constrictión, la actividad, el calor, el movimiento, la luz, la concentración mineral. El mundo animal es la transformación del mundo vegetal.

La estructura de la molécula de clorofila y hemoglobina son muy parecidas, pero la primera tiene un átomo de magnesio (Mg) en el centro y la segunda, uno de hierro (Fe). Por lo tanto, el ser humano y algunos animales herbívoros, transforman la clorofila en hemoglobina.

En el centro de este esquema hay los cereales orgánicos. Según vayas seleccionando alimentos de grupos cada vez más yin, deberás seleccionar alimentos cada vez menos yin dentro de cada grupo. Por ejemplo entre las verduras, deberás seleccionar las menos yin, entre la fruta, la que sea menos ácida o más yang. Y según vayas seleccionando alimentos de grupos cada vez más yang, deberás seleccionar alimentos cada vez menos yang dentro de cada grupo. Por ejemplo entre los pescados, los menos yang.

Así, a cada lado del centro y entre paréntesis hay unos grupos de alimentos marcados con los símbolos de un yin (▼) y un yang (▲). Estos grupos de alimentos son los que corresponden a una *dieta macrobiótica tipo*. Estos grupos de alimentos son reguladores. Significa que si utilizas un alimento de naturaleza yin en tu alimentación, también te aportará esta energía en el cuerpo y en su funcionamiento. Y si utilizas un alimento de naturaleza yang en tu alimentación, te aportará esta energía en el cuerpo y en su funcionamiento.

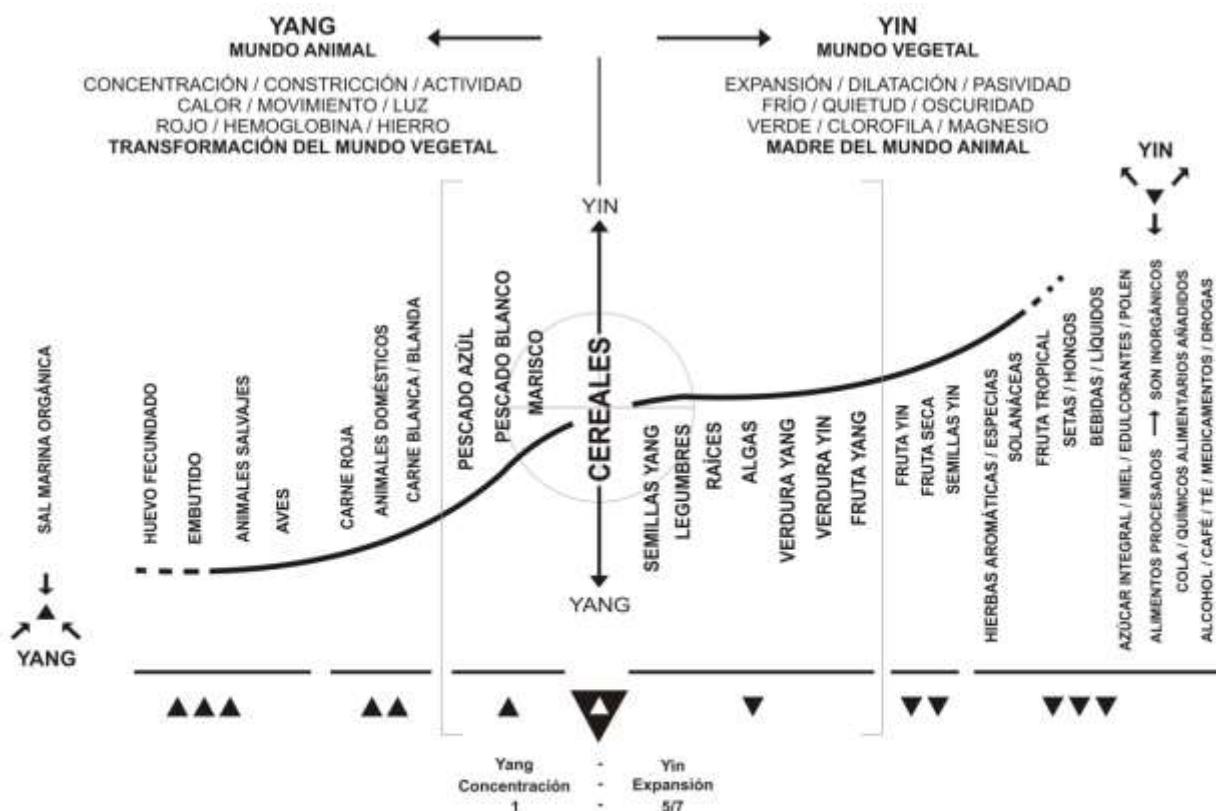
Más hacia los extremos de la clasificación hay los grupos de alimentos marcados con dos y tres yin y dos o tres yang. Estos grupos de alimentos se utilizan de forma más ocasional según la elección de cada cocinero. Estos grupos de alimentos son provocadores. Significa que según la naturaleza de la persona, cuando utiliza alimentos de naturaleza gran yin, le provocan una reacción yang en el

cuerpo y en sus funciones. Y los alimentos de naturaleza gran yang, le provocan una reacción yin en el cuerpo y en sus funciones.

Pero esta reacción solo existe en las personas de constitución bastante yang. En las personas enfermas, más débiles, de constitución más frágil o bastante yin, la influencia de alimentos un poco yin aporta un poco de yin y la influencia de alimentos bastante o muy yin provoca mucho yin. En las personas de la misma constitución, la influencia de alimentos un poco yang aporta un poco de yang, pero la influencia de alimentos bastante o muy yang no se asimila. La tendencia que adoptan los alimentos reguladores y provocadores depende de la constitución de cada persona.

Los alimentos reguladores de la *dieta macrobiótica tipo* y en concreto los cereales orgánicos, están equilibrados por sí mismo y se equilibran entre ellos de una forma muy harmoniosa con la naturaleza del ser humano permitiéndole una expresión sana.

Si los alimentos provocadores, o sea los más extremos, se utilizan de forma cotidiana, a la larga agotan el organismo y terminan provocándole un estado excesivamente yin, un estado de enfermedad.



Alimentos Reguladores: Son los alimentos que siendo ligeramente yang o ligeramente yin (\blacktriangle / \blacktriangledown / \blacktriangleright), aportan dicho efecto al organismo. Permiten que la persona disfrute de un estilo de vida armonioso con la naturaleza y sin altibajos. Permiten que la naturaleza del organismo se exprese y esta, siempre está relacionada con la salud, la vitalidad y la felicidad.

Alimentos Provocadores: Son los que siendo muy yang o muy yin ($\blacktriangle\blacktriangle\blacktriangle$ / $\blacktriangle\blacktriangle$ / $\blacktriangledown\blacktriangledown$ / $\blacktriangledown\blacktriangledown\blacktriangledown$), llevan al organismo a estados más allá de su comodidad provocando una reacción opuesta al estímulo. Conducen a la persona a la ignorancia del Orden del Universo y a una vida con altibajos frecuentes debido a que se pierde la capacidad de reacción y adaptación del organismo hacia la vida.

CLASIFICACIÓN VERTICAL YIN Y YANG

DE LOS ALIMENTOS

En las tablas de más abajo los alimentos están clasificados de más yin (▼) a más yang (▲). Los alimentos y bebidas incluidos en estas tablas están en el orden que determina la cantidad y la frecuencia en que debes ingerirlos.

Por lo tanto, los cereales siempre serán la base de una comida (en situación normal al menos entre un 60 y un 70% del plato). Los vegetales (verduras, legumbres, algas y ensaladas) serán un suplemento de los cereales y utilizados en menor cantidad y frecuencia que estos. Y los demás grupos de alimentos se introducirán usando el juicio yin y yang según se ha mostrado en este libro.

Todos los alimentos y bebidas de las tablas anteriores deben ser naturales y no preparados industrialmente o tratados de forma artificial. Ten cuidado con los alimentos adulterados con sustancias químicas como los pollos, los pavos y los patos cuyos huevos son también sospechosos. Cuidado también con todos los animales de granja que están tratados con hormonas y llenados de vacunas.

Hoy en día es muy complicado encontrar agua y sal en su estado original pero si buscas un poco seguro que encontrarás buena sal y una buena fuente en la montaña donde aprovisionarte de agua viva.

Incluso el aire mismo está contaminado, pero podrás resistir a los venenos que contienen los alimentos si tu organismo está bien equilibrado y tienes una sangre que goce de una capacidad de reacción y adaptación óptima.

CEREALES INTEGRALES	
▼▼▼ Germinados	Arroz glutinoso
▼ Maíz	▲ Pequeño arroz redondo
Centeno	Mijo
Cebada	Trigo
Avena	▲▲
Arroz largo	Trigo sarraceno

LEGUMBRES Y VERDURAS

▼▼▼ Berenjena	▼ Col lombarda	Azuki
Tomate	Brócoli	Fesol
Patata	Coliflor	Garbanzo
Pimiento	Col blanca	Rabanito
Habas	Lenteja	Nabo
Calabacín	Col verde	Cebolla
Alubias	▲ Diente de león	Perejil
Pepino	Rúcula	Perifolio
Espárrago	Canónigos	▲▲
Espinacas	Ortigas	Calabaza yang
Acelgas	Lechuga	Zanahoria
Alcachofas	Escarola	Salsifíes
Calabaza yin	Milamores	Raíz de puerro
Germinados	Hinojo	Raíz de bardana
Hongos/Setas	Endivia	Berro
▼▼ Guisantes	Col rizada	Raíz diente de león
Remolacha	Lenteja roja	Semillas calabaza tost.
Apio	Lenteja duPuy	▲▲▲
Ajo	Puerro	Sésamo

PESCADO Y MARISCO

▼ Ostra	Lenguado
Almeja	Atún
Pulpo	▲ Salmón
Anguila	Langostino
Carpa	Gambas
Mejillón	Bogavante
Merluza	Arenque
Pescadilla	Sardina
Camarón de Río	Anchoa
Trucha	▲▲
Lucio	Caviar

CARNES

▼▼ Caracol	Oveja
Rana	▲ Paloma
Cerdo	Perdiz
Ternera	Pato
Novillo	Pavo
Caballo	▲▲ Huevo
Conejo	▲▲▲ Faisán
Liebre	Jabalí
▼ Pollo	Embutido

LÁCTEOS

▼▼▼ Yogurt	▼ Camembert
Petit Suisse	Gruyere
Crema	Port-Salut
Queso cremoso	Queso Holandés
Margarina	▲ Roquefort
Mantequilla	▲▲ Queso curado
▼▼ Leche	Queso de cabra

FRUTAS

▼▼▼ Piña	Ciruela
Papaya	Almendra
Mango	Cacahuete
Pomelo	Sandía
Naranja	Cereza
Plátano	Fresón
Higo	Nuez
Limón	▼ Aceituna verde
▼▼ Pera	Aceituna negra
Uva	▲ Fresas pequeñas
Melocotón	Mora salvaje
Nectarina	Castaña
Melón	▲▲ Manzana

MISCELANIOS

▼▼▼ Miel	Aceite de maní
Azúcar refinado	Aceite de lino
Azúcar integral	Aceite de oliva
Siropes	▼ Aceite de girasol
Melazas	Aceite de sésamo
Grasas	Aceite de colza
Margarina	▲
▼▼ Aceite de coco	Aceite de sésamo tostado

BEBIDAS

▼▼▼ Café	Tomillo
Coca-cola	▲ Manzanilla
Chocolate	Romero
Jugo de frutas	Artemisa
Bebidas con gas y azúcar	Bancha / Kukitcha
Champagne	Malta
Vinos	Achicoria
▼▼ Cerveza	Kokoh
Te comercial	Café Ohsawa (Yanoh)
▼ Agua con gas	Café diente de león
Agua sin gas	Café de bardana
Agua de fuente natural	▲▲ Te Mú
INFUSIONES Y TES	
Tilo	Té de Raíz
Menta	Lotus
	▲▲▲ Ginseng

CONDIMENTOS

▼▼▼ Jengibre	Limón
Paprika	▼▼ Vinagre
Curry	Mostaza
Pimienta	Clavo de olor
Ají picante	Vainilla

Continuación de los condimentos

▼ Laurel	Perifolio
Ajo	Ajedrea
Anís	Tomillo
Anís estrellado	Romero
Comino	Cebolla
Nuez moscada	▲▲ Perejil
Cebollín	Salvia
Chalote	Azafrán
Estragón	Achicoria
▲ Canela	▲▲▲
Hinojo	Genciana
Orégano	Sal marina gris sin refinar

*

Este apartado ha sido extraído del libro *El Zen Macrobiótico* de Georges Ohsawa

*

LAS 7 CONDICIONES PARA LA SALUD Y LA FELICIDAD

Las tres primeras condiciones, de orden biofisiológico, suman 5 puntos cada una. Las tres siguientes, de orden psicológico, suman 10 puntos cada una y la séptima, la más importante, suma 55 puntos. Cuando se empieza la macrobiótica, se realiza este autodiagnóstico una vez al mes durante los primeros tres meses. Después se hace cada tres meses. Si te haces esta prueba a ti mismo o a tus amigos, te darás cuenta de que muchas personas que aparentan gozar de buena salud, en realidad, la tienen muy mala y viceversa.

Nunca estar cansado (5 puntos)

Significa curar la enfermedad. El cansancio es la primera fase de la enfermedad. Un resfriado indica que el organismo está cansado, ya que si no lo estuviera, tendría la capacidad de reaccionar y adaptarse al frío y al calor sin necesidad de entrar en estados de crisis o de alerta. Cualquier resfriado indica que tienes fatigada tu constitución desde hace muchos años. Los animales salvajes nunca enferman, por más frío que esté el clima. Cualquier resfriado indica que la raíz del mal es profunda.

Ser capaz de afrontar dificultades cada vez mayores es señal de fortaleza. Si de vez en cuando dices: "esto es demasiado difícil" o "imposible" o "no estoy capacitado para hacer tal cosa" ya estás mostrando un grado de laxitud, porqué quien esté en buena salud podrá sobrellevar las dificultades una tras otra con el mismo brío de un perro tras un conejo. Quien no enfrenta dificultades cada vez mayores es señal de una mentalidad derrotista que proviene de un cuerpo y un organismo agotado. Es necesario aventurarse en lo desconocido ya que cuanto mayor sea la dificultad, mayor será el placer.

Esta actitud señala ausencia de fatiga, toda fatiga es signo de enfermedad y podrá curarse muy fácilmente sin medicinas practicando con corrección el método macrobiótico de rejuvenecimiento y longevidad.

Buen apetito (5 puntos)

Quien no pueda tomar cualquier alimento natural con placer y con el mayor agradecimiento hacia el Creador es porque le falta apetito. Si encuentra muy apetitoso un simple pedazo de pan orgánico o arroz integral es porque tiene un buen apetito y un buen estómago. Hay que ser capaz

de aceptar, gozar y agradecer cualquier alimento. Si se come cuando el ronroneo del estómago avisa, indica que se tiene apetito por la justicia.

Un buen apetito sexual y su alegre satisfacción es una de las condiciones esenciales de la felicidad. Si el hombre o la mujer carece de apetito o placer sexual es porque, tanto uno como el otro, es extraño a la ley de la vida, a yin-yang. La violación de esta ley por ignorancia solo puede conducir a la enfermedad y deficiencia mental. El puritano es impotente y en consecuencia odia la sexualidad; todos aquellos amargados y descontentos, interior y exteriormente, nunca entrarán en el Reino de los Cielos.

Tener ganas de afrontar cualquier dificultad en este mundo y transformarla en la mayor alegría es señal de ausencia de cansancio y de un gran apetito por la vida. (Agregado por el autor)

Sueño profundo (5 puntos)

Cuando se hacen tres días de régimen cerealiano enseguida se nota que el sueño se acorta y se vuelve más profundo. Quien tenga insomnio, lo único que debe hacer es “Oración y Ayuno” hasta que consiga dormir unas pocas horas seguidas. (Agregado por el autor)

Dormir seguido y profundamente entre 4 y 6 horas sin apenas soñar y con un despertar lúcido y maravilloso es señal de buena salud.

Quien habla mientras duerme, sueña o hace ruidos mientras sueña es porque no está durmiendo bien. Normalmente se debería caer en la profundidad del sueño a los dos minutos de posar la cabeza en la almohada en cualquier momento del día y en cualquier circunstancia. Si no es así, es porque tu espíritu es preso de temores. Si no puedes despertar a la hora que te has fijado antes de ir a dormir, es porque tu sueño ha sido imperfecto. Levantarse despejado y a la hora fijada sin necesidad de despertador indica que se tiene una buena condición física.

El sueño profundo es una condición de aquellas personas que nunca están cansadas y persiguen toda dificultad afrontándola y resolviéndola con éxito, justicia y con gran elegancia. En estas personas no puede existir insomnio ni trastorno alguno en el sueño. Únicamente y de forma ocasional, pueden tener sueños reveladores. (Agregado por el autor)

Buena memoria (10 puntos)

Quien recuerda todo lo que ve o escucha es porque tiene una buena memoria. La capacidad de retención aumenta con la edad. Te sentirías desgraciado si perdieras el recuerdo de aquellos que te han ayudado; y sin una buena memoria en ámbitos muy variados, solo serías una máquina cibernética.

Sin una buena memoria no puedes tener un juicio sano y fracasarías. La memoria es el factor más importante de tu vida porque es la base de tu personalidad. Los yoguis, los budistas y los cristianos siempre tienen buena memoria. Algunos llegan a recordar vidas anteriores. Llegar a recordar vidas

anteriores es algo fácil de realizar con la práctica cotidiana de una alimentación rigurosamente macrobiótica.

Quien tiene poca memoria y limitada a este mundo relativo, es esclavo del porvenir. Quien goza de la memoria del infinito y recuerda todo en cuanto percibe con sus cinco sentidos, es un ciudadano del Séptimo Cielo.

Recuperar la memoria de este mundo es muy sencillo. Gracias a la Macrobiótica, cualquier persona puede desarrollar su memoria al infinito. Podrá comprobarlo con un diabético o una persona con alzhéimer quienes, con la práctica de este régimen, recuperan rápidamente la memoria y transforman la enfermedad en felicidad. Eso no es solamente cierto en los casos de diabetes y alzhéimer sino que también recuperan la memoria los idiotas e imbéciles.

No recordar a las personas que te han ayudado a lo largo de la vida indica arrogancia y exclusividad, por lo tanto, que perdiste de vista la ley natural yin y yang.

Quien afronta y resuelve las dificultades que le presenta la vida con alegría, nada le puede quitar el sueño y su memoria se desarrolla en profundidad hacia adentro. (Agregado por el autor)

Buen humor (10 puntos)

Libérate del enfado y tómate la vida con humor, diversión y alegría. Quien goza de buena salud, o sea que no sufre por temor o enfermedad, es alegre y ameno en todas las circunstancias y será tanto más feliz y entusiasta mientras aumenten sus dificultades. Su comportamiento, voz, conducta y sus mismas críticas deben provocar la gratitud de todos los que lo rodean.

Todo lo que expreses debe ser un canto de alegría y reconocimiento, como el de las aves y los insectos. Las estrellas, el sol, las montañas, los ríos y mares participan de tu naturaleza, entonces ¿cómo puedes vivir sin ser feliz? Deberías serlo como lo es un niño que recibe un regalo. Si no eres feliz es porqué tu salud es defectuosa.

Un hombre o una mujer sanos nunca muestran enfado. ¿Cuántos amigos íntimos tienes? Una gran cantidad de amigos íntimos y variados testimonia una grande comprensión del mundo. Un amigo es alguien que amas y admirás, y que retribuye el sentimiento, siempre dispuesto a ayudar, a cumplir tus sueños, cueste lo que cueste, aun sin ser solicitado. Si son pocos los amigos que tienes, es porque eres muy exclusivo o un triste delincuente y no tienes suficiente humor para hacer la felicidad de otros.

Pero no basta si entre ellos solo cuentas a los humanos, vivos o muertos. Debes admirar y amar a todos los seres vivos, a todas las cosas, incluso a cada hierba, cada grano de arena y cada gota de agua. Eso es el buen humor. Uno puede llegar a decir, y algunos llegan a eso, no haber jamás encontrado alguien que no pudiera querer.

Si es imposible convertir la propia mujer, marido e hijos en amigos íntimos es porqué uno está muy enfermo. No estando siempre feliz en cualquier circunstancia estarás ciego ante las maravillas del mundo.

Quien formula la menor queja sobre el orden social, será mejor que se encierre en su cuarto, como lo hace el caracol en su caparazón, expresando así su resentimiento. Quien no tiene amigos íntimos, que tome una cucharadita de gomasio a fin de neutralizar la acidez de su sangre. Puedes verificar este proceso con los hijos: deja de darles azúcar, miel, chocolate, etcétera, que acidifican la sangre y en una o dos semanas, un niño muy yin se volverá yang, es decir, lleno de alegría. El aceite de sésamo del gomasio cubre la sal y evita la sed, y la sal penetra en la sangre neutralizando la hiperacidez. ¡No olvides que un exceso de acidez es peligro de muerte! Raramente se encuentran personas agradables, pues gran parte de la gente está enferma. No debes censurarla, esa gente no sabe cómo alcanzar el buen humor.

Quien tenga conciencia de la maravillosa constitución de nuestro Universo deberá estar lleno de alegría y de un agradecimiento que no podrá dejar de compartir. Es bueno brindar tu buen humor, sonriendo y diciendo simplemente *gracias* con voz agradable en todas las circunstancias y tan a menudo como te sea posible.

En Occidente se dice “dar y recibir”, pero nosotros (en Extremo Oriente) decimos: “dar, dar, dar... tanto como sea posible”. Nada hay que perder porque has recibido la vida y todo lo demás de este mundo por añadidura. Somos los hijos predilectos del Universo Infinito que crea, anima, destruye y reproduce todo lo que necesitamos. Si lo comprendes, todo te llegará abundantemente. Si temes perder tu dinero o propiedades por el hecho de dar, es que estás enfermo y desdichado y porque tu comprensión suprema está parcial o totalmente velada. Te falta percibir el orden grandioso del Universo. Es mucho más grave la ceguera espiritual que la física. La debes curar lo más pronto posible y beneficiarte con el ordenamiento de la Naturaleza. Quien teme ser despojado de sus bienes es un desmemoriado. Olvido por completo el origen de su fortuna y vida.

La dádiva oriental es un sacrificio, una expresión de gratitud infinita; la comprensión de estar liberándose de todas las deudas. Sacrificarse significa dar lo más y mejor de lo que se posee. El sacrificio es una ofrenda al Amor eterno, la Libertad infinita y la Justicia absoluta. El verdadero sacrificio consiste en dar alegremente su vida o su principio omnisciente, omnipotente y omnipresente: el Satori. Es una liberación.

La madre Tierra, se da perpetuamente para nutrir la hierba, así como la hierba se da para nutrir a los animales. Las bestias animan este mundo con su alegría. La única nota discordante la da el ser humano que mata y destruye. ¿Por qué no se da el ser humano a los otros? En la Naturaleza, la muerte es seguida de una nueva vida, de forma que el ser humano, a su vez, debería darse para realizar el más extraordinario milagro de la Creación y encontrar la Libertad infinita, la Felicidad eterna y la Justicia absoluta. Los que no lo comprenden son esclavos, enfermos o insensatos.

Quien en toda circunstancia sienta la felicidad de dar a los demás la cosa más grande de este mundo, será querido por todos y muy feliz. Lo logrará si me escucha y adopta mis consejos, encontrando los nuevos horizontes del país con el cual sueña el ser humano desde hace más de 300 mil años. Esta medicina en realidad es un tipo de lámpara de Aladino o de alfombra mágica. Ante todo debes restablecer tu salud, ganando por lo menos 60 puntos sobre las 7 condiciones de la salud y la felicidad.

Así, quien gobierna su salud-vitalidad y alcanza a recordar su origen infinito, es premiado con el buen humor en su vida, ya que el verdadero ser humano feliz, solo puede estar alegre ante este mundo tan maravilloso repleto de criaturas que cantan y bailan a su reconocimiento. (Agregado por el autor)

Rapidez de juicio y ejecución (10 puntos)

Quien goza de buena salud debe tener la facultad de pensar, discernir y actuar correctamente con rapidez y elegancia. Si los pensamientos se quedan en la imaginación y no toman forma a través de la acción indica que eres demasiado mental y poco práctico. Empieza por ordenar las pequeñas cosas materiales de tu entorno como la alimentación cotidiana y ganarás en decisión y acción. Rapidez es síntoma de libertad. Quien sea rápido y preciso y esté listo para responder cualquier llamado o desafío está en buena forma y se destaca al realizar el orden en todo. Lo puedes constatar en el reino animal y vegetal. La belleza en las formas y en la acción es señal de acatamiento al Orden del Universo. La salud y la felicidad son igualmente manifestaciones del Orden del Universo expresadas en tu vida cotidiana, así como la serenidad. Además la vida, la salud, la divinidad y la eternidad no son más que uno.

Es imposible alcanzar todas estas condiciones sin practicar sencillamente el régimen macrobiótico, esencia de una antigua sabiduría de más de 5.000 años.

Entonces uno se transforma en el creador de su propia vida, su salud y su felicidad. Podrá curar no solamente sus malestares físicos presentes sino también sus deficiencias psíquicas pasadas y futuras. Si conoces un camino mejor, me lo puedes indicar y abandonaré el que sigo hacia la felicidad que siento desde hace 48 años, para adoptar el tuyo.

Justicia (55 puntos)

La 7^a condición de la salud es la Justicia. Para quien no la entienda lo que sabe de macrobiótica se convierte en pecado. No hay una persona en diez mil o un millón que comprenda la Justicia. Es la razón de tanta infelicidad. Aquel que está enfermo y desgraciado es un mentiroso sin voluntad por vivir la Justicia hasta el final.

Mi justicia es muy simple. Es otra denominación del Orden del Universo. Por esa razón quien vive confiándose en la Justicia adquiere la Felicidad eterna y la Libertad infinita.

¿Utilizarla para curar la enfermedad? Es tan fácil como matar una pulga con un martillo. Quien comprende el Orden del Universo, lo asimila, lo abraza y lo practica, no necesita dedicarse a estudiar leyes.

En Extremo Oriente la palabra *bontoki itu* significa: *todas las leyes se unifican en una*. Esta palabra evidentemente no existe en Occidente pero sin embargo es cierto que todos la buscan.

La 7^a condición de la salud, la Justicia, puede explicarse de esta manera:

- Nunca mentir para protegerse a sí mismo;
- Ser exacto;
- Amar a todo el mundo;
- Siempre buscar las dificultades, encontrarlas, superarlas, resolverlas y conquistarlas con toda la fuerza de que uno sea capaz;
- Ser cada vez más feliz distribuyendo la luz y la felicidad al mundo entero;
- Desechar toda duda, transmutar la desgracia en felicidad.

La única práctica a seguir para obtener los siete puntos citados es observar la macrobiótica cotidianamente. Sin embargo la Justicia no puede ser explicada sin escribir un gran libro, y ocurre lo mismo con la Salud y la Libertad.

Así pues me contentaré simplemente con decir: *toda cosa en este mundo es invento o ilusión, nada es verdadero, salvo amar al Principio Unificador y la Macrobiótica con un amor incommensurable. Ansiar convertirse en una persona que persuada a todo el mundo de esto, si no le será imposible obtener la Felicidad...*

*

Este apartado ha sido extraído del libro *El Zen Macrobiótico* de Georges Ohsawa

*

ALIMENTOS DE BASE DE MI COCINA MACROBIÓTICA

Absolutamente todos los alimentos que vienen de la naturaleza son macrobióticos. Pero como has podido leer en este libro, cada familia debería aprender a hacer su propia selección según las necesidades personales y familiares. A continuación tienes una lista de los alimentos más frecuentes de mi cocina macrobiótica. De todos ellos utilizo los que corresponden a la estación y voy variando en la cocción, frecuencia y proporción que considero adecuados a cada momento.

Los grupos alimentarios que siguen a continuación están clasificados según la importancia proporcional en el plato macrobiótico. Dentro de cada grupo alimentario, los alimentos están clasificados de yang a yin.

CEREALES Y DERIVADOS	
Cereales orgánicos	Derivados - Cereales integrales
Sarraceno	Copos de maíz (<i>Cornflakes</i>)
Mijo	Sémola de arroz recién hecha
Trigo	Sémola maíz precocida (<i>Polenta instantánea</i>)
Arroz redondo pequeño	Harina de sarraceno
Arroz glutinoso	Harina de espelta tamizada
Arroz largo, basmati, thai...	Tortas de arroz
Avena	Crackers de sarraceno
Cebada	Pasta
Centeno	Pan Ohsawa
Copos de cereales recién hechos	Chapatis

CONDIMENTOS		
Sal marina orgánica	Umeboshi	Aceite de colza
Tekka	Gomashio	Aceite de sésamo
Miso	Kudzu	Aceite de girasol
Tamari	Lotus	Aceite de oliva

HORTALIZAS YANG		
Semillas de sésamo	Cebolla	Col rizada
Semillas de calabaza tostadas	Nabo	Endivia
Berros	Calabaza cacahuete	Hinojo
Raíz de diente de león	Rabanito	Ortigas
Raíz de bardana	Chirivía	Llantén
Raíz de puerro	Lenteja duPuy	Diente de León
Salsifí	Lenteja pardina	Rúcula
Raíz de apio	Garbanzos	Canónigos
Zanahoria	Azukis	Xicoina
Calabaza Hokkaido	Puerro	Escarola
Perejil	Semillas de girasol	Lechuga
	Col de Bruselas	

ALGAS				
Iziki	Arame	Nori	Kombu	Wakame

HORTALIZAS YIN		
Col verde	Brócoli	Espinacas
Lenteja verde	Ajo	Pepino
Lenteja roja	Apio	Alubias
Col blanca	Guisantes	Habas
Col lombarda	Remolacha	Calabacín
Coliflor	Alcachofa	Judía verde
	Acelgas	

FRUTA YANG			
Manzana	Castaña	Mora salvaje	Fresa pequeña

FRUTA SECA / DESHIDRATADA		
Castaña pilonga	Nuez	Ciruelas secas
Piñones	Almendra	Albaricoques secos
Avellanas	Pasas	Dátiles secos

BEBIDAS		
Bebida de Umeboshi	Achicoria	Té de 3 años
Caldo de Miso	Kokoh	Infusiones
Té Mu	Té de arroz	Agua viva

FRUTA YIN		
Aceitunas	Níspero	Melocotón
Cerezas	Ciruela	Granada
Sandía	Melón	Uva
Albaricoques	Nectarina	Pera

HIERBAS AROMÁTICAS		
Azafrán	Ajedrea	Nuez moscada
Salvia	Albahaca	Anís
Perejil	Orégano	Laurel
Romero	Provenza	Cúrcuma
Tomillo	Canela	Curry

OTROS ALIMENTOS: Pan rallado con ajo y perejil, tahin (mantequilla de sésamo).

ALIMENTOS MUY OCASIONALES: Significa que se toma uno de los de la lista más o menos una vez a la semana:

- Pescado y marisco.
- Huevo.
- Queso.

Para empezar a ordenar y preparar tu despensa inspírate de esta lista de alimentos. Escoge los cereales orgánicos e integrales de la mejor calidad macrobiótica y de tu región. Abastécete de los mejores condimentos macrobióticos. Y selecciona las hortalizas de la estación, de tu región y las menos yin.

Con estos tres grupos de alimentos, una buena calidad de agua, fuego y tiempo, ya podrás empezar la cocina macrobiótica con éxito.

LAS 7 ETAPAS DEL JUICIO

La espiral logarítmica de las etapas del desarrollo del juicio y formación morfológica de todo el cerebro comienza al nacer.

Para identificar cuál es el juicio que predomina en una persona solo tienes que contradecirla en algo. Dependiendo de con qué tendencia te defienda el tema en cuestión, vas a ver muy fácilmente su “forma de ver el mundo”.

Si se defiende de forma agresiva sin justificación será que le domina el juicio mecánico. Si se defiende diciendo esto me gusta o no me gusta indicará que le predomina el juicio sensorial. Si lo hace diciendo prefiero esto que lo otro indicará que le domina el juicio sentimental. Si se defiende razonando significará que le predomina un juicio intelectual. Si se defiende pensando en los demás y no en él, querrá decir que le domina un juicio social. Si se defiende desde una perspectiva idealista o religiosa indicará que le predomina un juicio ideológico. Y si en lugar de defenderse, argumenta con una explicación sencilla, lógica y en la que tiene en cuenta la mayoría de las perspectivas anteriores querrá decir que goza de la facultad del juicio supremo.

Juicio Mecánico (MC)

Juicio físico o ciego. Es el más elemental. Vencer para comer. Despierta al cabo de unas decenas de horas de haber nacido. Enseña y ayuda a conocer los reflejos instintivos, inconscientes y automáticos. Es el amor espontáneo, instintivo, sexual. Apetito, sed, placer físico, confort, pulsiones primarias. Si en las próximas etapas de la vida predomina este juicio se manifestará en una vida de esclavo siendo empleado o asalariado. Uno vende su vida siendo trabajador de otros. En cuanto a la alimentación, el individuo está guiado solamente a comer por hambre y beber por sed. *El que a hierro mata, a hierro muere.*

Juicio Sensorial (SS)

Juzga lo agradable y lo desagradable. Me gusta o no me gusta. Al cabo de unos días este juicio empieza a funcionar y a percibir los dos polos de este mundo relativo: el calor y el frío. Se desarrolla de día en día y distingue poco a poco toda la gama y gradaciones entre estos dos extremos: el color, la forma, la temperatura, el sabor agradable y desagradable, la simpatía o la hostilidad, y todo esto en algunas semanas. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio es la danza, la gimnasia, las técnicas, todo lo que son reflejos condicionados. Es el amor fisiológico, físico en busca de confort, erótico, placer sensual, placer de los sentidos. Si en las

próximas etapas de la vida predomina este juicio, uno se vuelve vendedor y propulsor de placeres (mercader, actor, novelista, prostituta). En cuanto a la alimentación, el individuo está guiado por la glotonería, es un comedor voraz. *El que se rige por el juicio de los sentidos se destruye por placer.*

Juicio Sentimental (ST)

Juzga lo deseable y lo indeseable. Lo prefieres o no lo prefieres. Despues de algunos meses se llega al juicio afectivo o sentimental. Se empieza a distinguir lo que atrae afectuosamente y lo que asusta o hace daño. Existen preferencias. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio es la literatura, el teatro. Es el amor psicológico, emocional. Si en las próximas etapas de la vida predomina este juicio uno se vuelve vendedor y propulsor de emociones. En cuanto a la alimentación, el individuo se convierte en gourmet, conocedor de lo que le gusta y le disgusta. *El que depende del sentimiento cae en la incertidumbre.*

Juicio Intelectual (IN)

Es un juicio conceptual y científico. En la cuarta etapa, el juicio desarrolla la verdadera concepción de las dos categorías antagónicas: el bien y el mal, lo bello y lo feo, lo útil y lo inútil, el alimento sano y el veneno, lo justo y lo injusto, así como todas las concepciones naturales o científicas, físicas, psicológicas, etcétera. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio son la ciencia y las artes, se aprende a usar la razón. Es el amor científico, la comprensión intelectual, lo sistemático, lo calculado, el experto. Si en las próximas etapas de la vida predomina este juicio uno se vuelve vendedor y propulsor de conocimientos y técnicas. En cuanto a la alimentación, el individuo come según una teoría nutritiva. *El que se fía en el estudio se pierde en el análisis.*

Juicio Social (SC)

Juzga según motivaciones sociales: moralidad, política y economía. En la quinta etapa, el juicio se socializa. Percibe un horizonte más vasto: la economía y la moralidad. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio son la economía y la moral. Es el amor social. Si en las próximas etapas de la vida predomina este juicio uno es organizador de profesión u ocupación. En cuanto a la alimentación, el individuo se vuelve conformista, “desea ser como todos los demás”. *El pensamiento socialista que olvida al individuo, produce grandes oposiciones, hostilidad y luchas.*

Juicio Ideológico (ID)

Juicio basado en el poder del pensamiento, la justicia y la injusticia. ¿Qué ideal tienes en la vida? En la sexta etapa del juicio se desarrolla la ideología: dualismo, materialismo, espiritualismo, afirmación o negación de la vida, la sociedad de consumo puede ser un ideal. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio son la filosofía, la religión y la dialéctica yin y yang. El amor

es espiritual. Si en las próximas etapas de la vida predomina este juicio uno deviene un pensador u originador de teorías. En cuanto a la alimentación, el individuo observa un principio religioso. *La instrucción ideológica y espiritual exclusiva produce creyentes, supersticiosos y arrogantes.*

Juicio Supremo (SP)

Es un amor absoluto y universal que todo lo abraza y vuelve todo antagonismo en complementariedad. En la séptima y última etapa, el juicio llega a la constitución de la vida y del universo. Es cuando podemos abrazar todas las oposiciones para establecer una unificación grandiosa y universal. La enseñanza y el conocimiento en esta etapa del juicio son la autorrealización, la iluminación, el Tao, el Satori. El amor es universal, el amor que todo lo abraza. En las próximas etapas de la vida se deviene un hombre o una mujer libre y feliz, uno se divierte realizando todos sus sueños, uno tras otro, durante toda su vida. En cuanto a la alimentación, el individuo come y bebe con gran libertad y placer y con la mayor alegría y gratitud según el Orden del Universo. *Los seis primeros juicios pertenecen al mundo de la oposición, de la hostilidad y de la guerra. Sólo el séptimo juicio es el mundo de la paz y la libertad, resolviendo todos los antagonismos.*

Las cuatro primeras etapas del desarrollo del juicio son egocéntricas. Nadie puede poseer el juicio supremo desde el principio. Se debe primero desarrollar el juicio más inferior. Y para esto se necesita soportar el calor, el frío, el hambre, la sed y las mayores dificultades, no solo durante la infancia, sino durante toda la vida “*ivivere parvo!*” y más y más al avanzar en edad. Equivale a una vida bastante agitada, una vida llena de dificultades y tristeza. Se debe amar y ser traicionado. Una vida sentimental desesperada. Sin este requisito no se puede ni debe desarrollar la facultad conceptual del juicio. A continuación vienen la vida social y la vida ideológica, sendero del desarrollo del juicio hasta alcanzar la facultad suprema.

El *juicio supremo* debe ser fortalecido, desarrollado y engrandecido por la ejercitación de juicios de baja categoría junto con los más elevados. Las siete etapas del juicio no son extrañas e independientes unas de otras. Son fases distintas del mismo juicio. Son raíces, troncos, ramas, flores y frutos de un gran árbol que se llama “juicio”. Para que las ramas se desarrolle y se produzcan flores y frutos en cantidad en lo alto del cielo, deben desarrollarse raíces gruesas y finas en la profundidad de la negra tierra. La caridad imitada es como flores y frutos artificiales. La flor de loto, la flor del Buda, es bella y noble, elegante y piadosa. Pero es producida por el lodo más sucio del estanque.

*

Este apartado ha sido construido a partir de diferentes obras de Georges Ohsawa

*

DESARROLLO DE LAS ETAPAS DEL JUICIO POR EDADES

Etapas de desarrollo personal.

Cada individuo, animal, planta, estrella, planeta, elemento, cosa o fenómeno del universo es una unión de yin y yang. En el ser humano tanto la mujer como el hombre están constituidos por yin y yang, por lo tanto, una parte femenina (yin) y generalmente más desarrollada en la mujer y una parte masculina (yang) y generalmente más desarrollada en el hombre. Pero ambas forman parte de cada individuo y se desarrollan progresivamente según cada etapa de la vida.

Las etapas de desarrollo de la vida de la mujer y la parte femenina de la vida, fluyen por espacios de 7 años, mientras que las etapas de la vida del hombre y la parte masculina de la vida, fluyen en intervalos de 8 años. El infinito crea y se polariza en el mundo en dos fuerzas, yin y yang, aparentemente separadas y diferentes pero en realidad, interdependientes y complementarias la una con la otra. Como el día y la noche.

En la **primera etapa** de evolución, el niño y la niña, durante los primeros 7 y 8 años de vida respectivamente, desarrollan una *conciencia mecánica* y tienen sed de ciencias. Si cada uno se desarrolla en sus cualidades más yin y más yang durante el período de formación de la constitución individual, cuando llegue la edad de la atracción física, que sucede alrededor de los 15 años, esta será infalible llegando a crear parejas y familias felices y unidas por el instinto de la naturaleza y para siempre.

Hacia el final de la **segunda etapa**, hacia los 14 años la niña y los 16 el niño, empieza a despertar la *conciencia* o el *juicio sensorial*, tanto el niño como la niña empiezan a ver el sexo opuesto. Y un poco antes de los 21 años para la mujer y los 24 para el hombre, durante la **tercera etapa**, el *juicio sentimental* o emocional, cada uno empieza a diferenciar y potenciar sus deseos y tendencias naturales. Entonces, si ha habido un desarrollo de la vida biológica y fisiológica óptima por separado, la unión del hombre y la mujer que se crea en esta misma edad es una unión fuerte y para siempre.

A los 24 años el hombre se vuelve cada vez más yang, se vuelve un realista, tiene el deseo materialista, el afán de empresa, la fuerza posesiva. Y la mujer, hacia los 21 años se convierte en una soñadora llena de fantasía que tiene el deseo espiritualista suspirando por un ideal.

Pero la vida continúa y no es hasta llegar a la culminación de la etapa del sentimentalismo que empiezan, tanto el hombre como la mujer, a usar la razón y el intelecto para guiar sus pasos. Empieza el *juicio intelectual*. A esta edad, en la **cuarta etapa**, entre los 21 y los 28 años para la mujer y los 24 y 32 para el hombre, empieza la verdadera vida madura, el deseo sexual se vuelve

más fuerte y en el hombre se acentúa la actividad masculina con más fuerza. Hacia los 30 años se dice que se debería haber terminado la construcción fundamental del destino.

Es en la **quinta etapa**, entre los 28 y los 35 años para la mujer y entre los 32 y los 40 años para el hombre, cuando se desarrolla el juicio o la *conciencia social*, económica y moral. Hacia el final de esta etapa, el hombre y la mujer recuperan suavemente la tranquilidad y abren las puertas a la vida espiritual. Esto ocurre en el hombre hacia los 40 años y en la mujer hacia los 35.

Entre los 35 y los 42 años, en la **sexta etapa**, la mujer entra en una época de la vida más espiritual y la vida física disminuye. Se libera del dominio fuerte del deseo sexual. En este momento es cuando empieza la etapa del juicio y la *conciencia más idealista*. La mujer profundiza en la vida espiritual y comienza a sentir el acercamiento de la menopausia. El hombre, entre los 40 y los 48 años adquiere la tranquilidad y profundiza en la vida espiritual; la vida física disminuye y se libera, como la mujer en esta misma etapa, del dominio fuerte del deseo sexual.

A esta edad, si las últimas etapas se han generado positivamente, se produce el traslado del mundo físico de los placeres al mundo de la felicidad infinita. Desdichados los que no entran en el mundo espiritual y viven para siempre sumergidos en el mar del deseo del sexo y la alimentación.

En la última etapa del juicio y la conciencia, la **séptima etapa**, la mujer termina la menstruación. Finalmente entra en una vida tranquila y termina su vida sexual como mujer y esposa. Esto sucede entre los 42 y los 49 años. El hombre, a los 56 años, empieza la cosecha de la vida. Y a los 64 es liberado de la energía sexual y entrará en la vida espiritual tranquila.

*

Esta es una descripción aproximativa de los diferentes cambios que puede experimentar el ser humano a lo largo de su vida teniendo en cuenta las etapas del juicio o conciencia y los cambios que lo acompañan.

Así, tanto el hombre como la mujer, en condiciones óptimas de salud y bajo una forma de vida natural, desarrollan su juicio durante las siete etapas que ya hemos clasificado anteriormente. Desde la primera etapa, la conciencia mecánica; pasando por la sensorial; sentimental o emocional; intelectual o científica; social, económica y moral; ideológica; hasta la última, la conciencia de la globalidad o el juicio supremo. En cada etapa, donde transcurren aproximadamente 7 años para la mujer y 8 para el hombre, se desarrolla la conciencia o el juicio concerniente a aquella etapa, mientras transcurren por todos ellos al mismo tiempo.

Por ejemplo, la mujer, de los 14 a los 21 años está en una etapa de vida sentimental, donde todo lo que decida o le ocurra, lo interpretará y actuará con una conciencia y un punto de vista sentimental. Pero al mismo tiempo, según la edad exacta en que esté, este sentimentalismo predominante se verá suavemente influenciado por una opinión más intelectual o social entre los 17 y los 19 años; o por un afán de actuar mecánicamente o según los sentidos, lo que gusta o disgusta, entre los 14 y los 16 años.

Una niña o un niño, a partir de los 7 y 8 años respectivamente, empiezan a juzgar las cosas según lo que les gusta o no les gusta. Seguramente que antes también lo hacían, pero es a partir de esta edad en la que el juicio sensorial empieza un amplio recorrido de desarrollo. En el apartado de la alimentación por ejemplo, si los padres han enseñado al niño a aceptar las cosas buenas y rechazar las malas, expresará un carácter caprichoso siempre deseando y reclamando alimentos ricos sensorialmente y rechazando todos los demás de una forma más o menos radical. Si los padres han enseñado al niño que a veces hay cosas buenas y otras no tan buenas y que hay que aceptar las dos, el niño no será tan caprichoso y aceptará ambas situaciones. De esta manera, el niño encontrará su camino del medio por si solo durante todas las etapas del juicio posteriores, cosa que le llevará y permitirá desvelar todas las etapas hasta descubrir el juicio supremo.

Entonces, en la segunda etapa, la sensorial, el niño y la niña primero actúan de una forma sensorial muy mecánica, muy automática. Luego llega una etapa sensorial muy fuerte, es decir, dominada por la pura sensorialidad. Es en este momento que se ancla el carácter caprichoso del niño y que si así ocurre debido a la educación familiar, influenciará a toda su vida adulta volviéndolo exclusivo y egocéntrico. A continuación llega la etapa sensorial influenciada por las emociones y sentimientos. Luego la vida sensorial se intelectualiza con la influencia del juicio racional. Y así, el juicio sensorial se va desarrollando con la influencia de todos los demás juicios al mismo tiempo que todos los demás juicios se van desarrollando desde la perspectiva sensorial.

Al final de cada etapa del juicio, por ejemplo de los 13 a los 14 años en la niña, el juicio sensorial está bajo la influencia del juicio supremo. Durante este periodo se revisa todo lo que ha ocurrido a lo largo de los años de desarrollo del juicio sensorial y se crea una especie de memoria sensorial que dominará de aquí en adelante y que construye el carácter y la forma de actuar de la niña. Esta memoria sensorial se ve continuamente influenciada por las siguientes etapas del juicio cuando transcurre por las sub etapas sensoriales. Así en las siguientes etapas del juicio, la intelectual, social, etcétera, se desarrollarán dichas perspectivas del mundo mientras que también se revisa y modifica la parte del carácter relacionada con los juicios anteriores.

Así, tanto puede ser que tu carácter y tendencia fundamental sigan un camino de desarrollo de forma muy consciente a lo largo de tu vida, como también puede ser que sigan un automatismo bastante inconsciente en el que todo ocurra por casualidad o por razones del azar. Depende de ti y tu atención sobre las cosas sencillas de la vida como la alimentación.

Puedes leer más sobre este punto en *El Libro de la Vida Macrobiótica* de Georges Ohsawa.

En la página siguiente tienes el esquema del desarrollo de las etapas del juicio por edades. Este esquema puede ayudarte a comprender la situación en la que te encuentras y las ocurrencias que tienen lugar, han tenido lugar y tendrán lugar en tu vida.

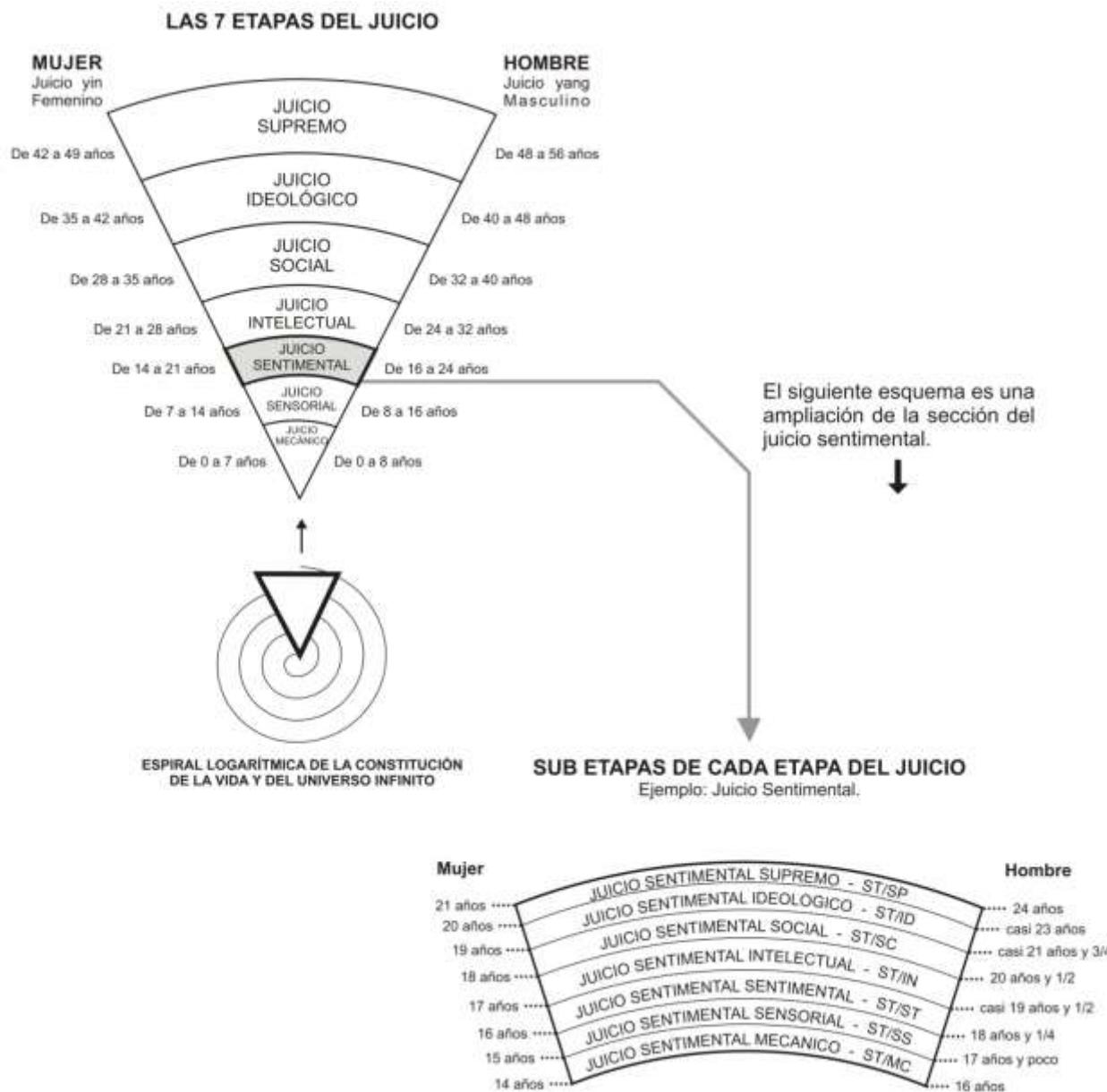
*

Este apartado contiene partes literales y otras inspiradas en *El libro de la vida macrobiótica* de

Georges Ohsawa

*

Esquemas del desarrollo de las etapas y subetapas del juicio por edades:



De la espiral de la vida deducimos las 7 etapas del juicio. Estas etapas surgen de forma totalmente espontánea pero muy cerca de cómo se explica en este esquema. Cada etapa principal se desarrolla con la influencia de todas las subetapas: mecánica, sensorial, sentimental, intelectual, social e ideológica. Para ver en qué etapa y subetapa del juicio se encuentra alguien se puede comprobar de dos formas distintas. La primera es comprobando la edad y la segunda es llevándole la contraria para comprobar qué punto de vista utiliza para defenderse. La mujer a los 14 años y el hombre a los 16 empiezan la etapa del juicio sentimental. Empieza el enamoramiento hacia el otro sexo. A esta edad la experiencia sentimental es muy mecánica, no se sabe muy bien cómo actuar. A los 15 en la mujer y a los 17 y poco en el hombre, el sentimiento empieza a diferenciarse entre lo que da placer y lo que asusta. A los 16 en la mujer y a los 18 y cuarto en el hombre, se empieza a compartir la vida sentimental con quien se elige, existe la preferencia. En esta etapa se juntan la etapa sentimental con la subetapa sentimental dando lugar a la aparición del primer gran amor que recordaremos para siempre. A continuación, a los 17 en la mujer y casi los 19 y medio en el hombre, se usa la razón en la vida sentimental. A los 18 en la mujer y los 20 y medio en el hombre despierta el sentimiento hacia los demás, la familia, los amigos, etcétera. A los 19 en la mujer y los casi 21 y tres cuartos en el hombre, despiertan las ganas de transformar el mundo con la fuerza del idealismo sentimentalista. A los 20 hasta los 21 en la mujer y a los casi 23 hasta los 24 en el hombre, existe una revisión de todas las vivencias de la etapa del juicio sentimental. Se forma una memoria celular que influirá y se desarrollará durante las siguientes etapas y subetapas del juicio. Durante esta etapa, si existe una vida ordenada según el proceder normal de la naturaleza, se habrá aprendido a utilizar las emociones para lograr la adaptación al medio y la realización de nuestra misión.

¿En qué etapa y subetapa del juicio te encuentras?

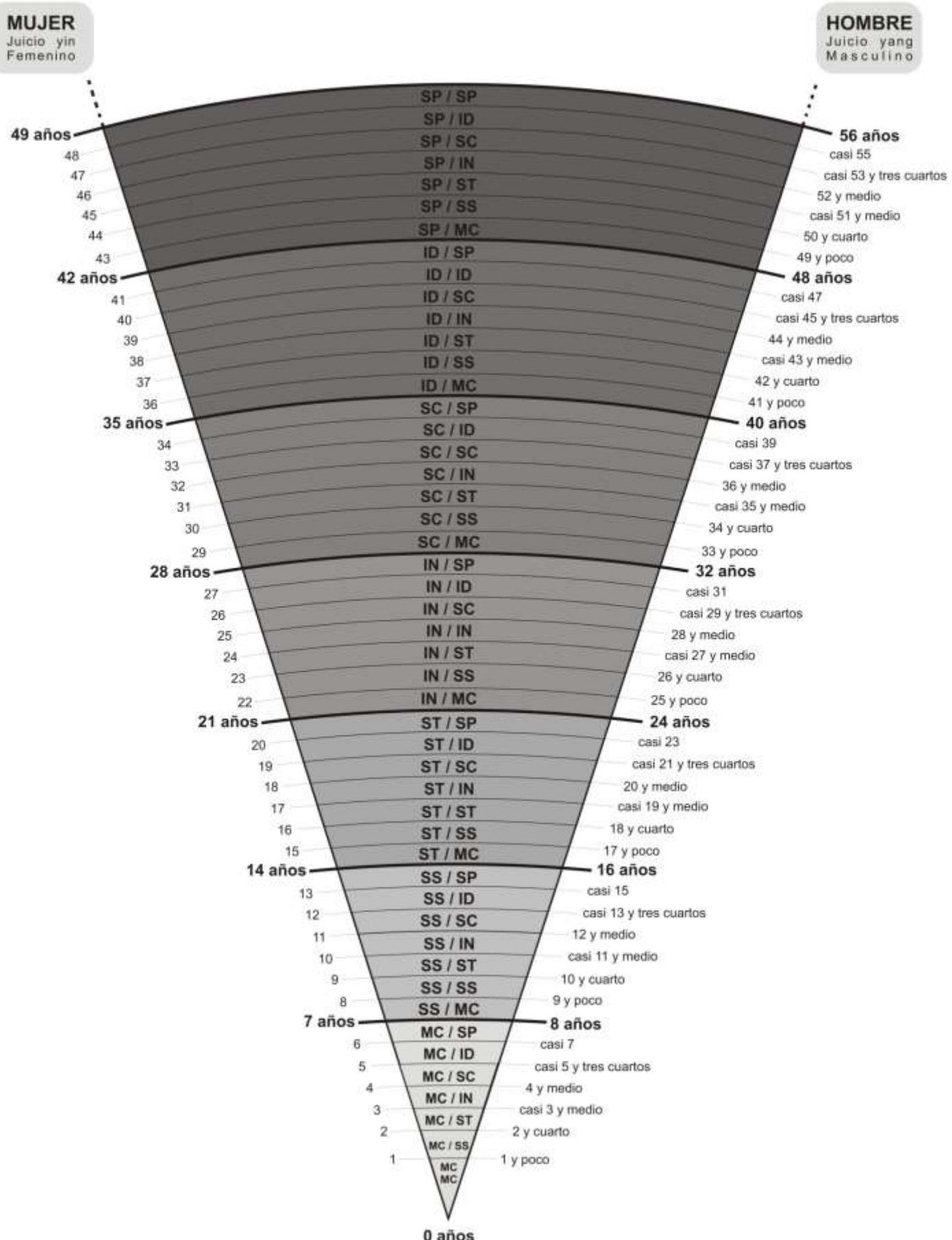


GRÁFICO DEL TIPO - TIEMPO DE COCCIÓN

Las preparaciones hervidas o al vapor cocidas con poquito tiempo de cocción son muy Yin. Tienen una cualidad muy refrescante. Aportan más frío, acidez, tendencia expansiva en las células y la sangre, relajación a los órganos, tendencia a la pasividad en las funciones orgánicas y en el cuerpo en general.

HÚMEDO

Yin
VAPOR
HERVIDO

Las preparaciones hervidas o al vapor cocidas con más tiempo de cocción son Yin debido a la presencia aumentada de líquido. Son más digeribles y asimilables comparado con las que tienen menos tiempo de cocción. Aportan humedad y en cierto aspecto refrescan.

FRÍO

Yin
CRUDO

NITUKE

COCIDO

Yang

CALIENTE

Las preparaciones al horno o fritas con poco tiempo de cocción tienen un Yang difícil de aprovechar para el organismo. Cuestan bastante de digerir y asimilar. Al mismo tiempo llevan el frío dentro por lo que en general no se recomienda a personas con dificultades del sistema digestivo.

Yin
HORNO
FRITO

Las preparaciones al horno o fritas con más tiempo de cocción son muy Yang. Tienen la cualidad de aportar mucho calor. Con estas preparaciones se reduce el grado de acidez del alimento, con su inyección se acentúa la tendencia constrictiva de las células y la sangre, se favorece la fuerza de tensión en los órganos, la actividad en las funciones orgánicas y en el cuerpo en general.

■ Tipo de cocción — Tiempo de cocción

SECO

En el centro de este gráfico están las verduras preparadas en nituke con un tiempo ideal de cocción de alrededor de 30 minutos y un tipo de cocción que concentra la verdura con el efecto del fuego, la sal y el tiempo; y suaviza su textura con el efecto del vapor que se crea en el interior de la olla. Da como resultado unas verduras tiernas fáciles de digerir y asimilar. Las verduras en nituke se pueden preparar más Yin o más Yang según si el resultado final es más húmedo o más seco. En esta preparación primero se juega con la intensidad del fuego y luego con el momento de introducir la sal, humedeciendo o secando la verdura tapando o no la cazuela y finalmente con el tiempo de duración de la cocción.

La tendencia natural que describo en cada cuadrante puede tener diferentes reacciones en diferentes constituciones. Las preparaciones hervidas o al vapor con poco tiempo de cocción, que son muy yin, pueden regular, solamente de forma temporal, la salud de una persona con una constitución muy yang. Y las preparaciones al horno o fritas con más tiempo de cocción, que son muy yang, pueden regular, solamente de forma temporal, la salud de una persona con una constitución muy yin que tolere el gran yang. Pero en general, la cocción ideal para las verduras, la que es más reguladora, es el nituke.

Yin y yang en el tiempo de cocción se comportan de la siguiente manera: al principio, la verdura cruda es la forma más yin, más refrescante. Al empezar con cualquier tipo de cocción, la verdura empieza a yanguizarse ganando en fuerza constrictiva de forma progresiva hasta que llega al tiempo ideal de cocción. Cuando sobrepasamos este límite, la verdura vuelve a yinizarse, también de forma progresiva, hasta que, si sobrepasamos mucho la cocción, la verdura se vuelve muy yin. Pero no se interpreta como bueno o malo, cada **tiempo de cocción** como el **tipo de cocción** tienen sus cualidades.

LAS 10 FORMAS DE ALIMENTARSE ADECUADAMENTE

Hay 10 formas de comer y beber que permiten el logro de una buena salud realizando el equilibrio Yin-Yang. Si no comprendes la teoría, siempre podrás elegir uno de los regímenes indicados en el cuadro siguiente, verdaderos caminos hacia la felicidad, y seguirlos atentamente.

Nº	CEREAL	VERDURA	SOPA	ANIMAL	ENSALADA	POSTRE	BEBIDA
7	100%	-	-	-	-	-	=
6	90%	10%	-	-	-	-	=
5	80%	20%	-	-	-	-	=
4	70%	20%	10%	-	-	-	Lo menos possible
3	60%	30%	10%	-	-	-	
2	50%	30%	10%	10%	-	-	
1	40%	30%	10%	20%	-	-	=
-1	30%	30%	10%	20%	10%	-	=
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	=
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	=

Puedes empezar reemplazando el alimento animal por frutas y ensaladas, o sea adoptando un régimen vegetariano. Si no llegas a sentirte tan bien como desearias, prueba un régimen de la lista de más arriba. El más elevado (nº7) es el más fácil; el más bajo el más difícil. Conviene pues probar el régimen más simple durante 10 días.

La continuación al régimen nº7 hay que hacerla observando las recomendaciones generales de este libro y particularmente siguiendo los buenos hábitos que describo en la página 65. (Agregado por el autor)

*

Este apartado ha sido extraído del libro *El Zen Macrobiótico* de Georges Ohsawa

*

LAS 7 ETAPAS DE LA ENFERMEDAD

Solo existe una única enfermedad, la ignorancia del Orden de la Naturaleza, la Vida y el Universo en el que vivimos. Esta ignorancia lleva a diferentes expresiones, más o menos desarrolladas, de lo que se llama hoy en día enfermedad y que no es más que la expresión de la pérdida más o menos grave de la salud-vitalidad que le corresponde al ser humano por naturaleza.

La conciencia de la enfermedad empieza en el cuerpo físico. Según los hábitos de la educación de tus padres en la infancia van arraigando en tu vida cotidiana, vas creando un pensamiento y unas creencias. Y la ejecución continua de estas creencias desarrolla una energía individual particular, una expresión que irradia hacia tu entorno. Si existe un orden natural en las 3 alimentaciones, la enfermedad no se desarrolla de forma estática, sino que fluye de forma agradable y dinámica, por lo tanto ya no es enfermedad, sino la verdadera salud. Si no existe este orden natural en la alimentación, con el tiempo, la enfermedad gana terreno en lo físico, del físico al mental y luego al espíritu. Al nacer, tus padres te transmiten un cuerpo físico, unas creencias y una energía particular en forma de genética. A medida que creces y actúas por ti mismo, modificas todo esto y creas tu propio cuerpo físico, tu mente y tu espíritu que transmitirás a tu entorno, en el cual, se encuentra tu descendencia. Y así sucesivamente. En el mundo relativo existe la posibilidad de evolucionar e involucionar. En el mundo infinito no existe ni lo bueno ni lo malo, solo lo que es, y lo que es, es.

La enfermedad toma diferentes formas según las 3 alimentaciones van influenciando en la constitución y condición de la persona. Se manifiesta desde un principio con la ignorancia, el desorden en la vida y el bajo juicio y se desarrolla hacia el estado más evolucionado que es la arrogancia, el egocentrismo y la ignorancia voluntaria hacia la Ley Natural y el Orden del Universo.

La primera y la última etapa de la enfermedad se asemejan mucho. La primera es la **ignorancia** involuntaria del Orden de la Vida por desconocimiento, se podría decir que es natural. Y la última es la **arrogancia**, que es la expresión de la ignorancia voluntaria del Orden de la Vida creyendo que se sabe todo, esta ignorancia no es natural.

La afirmación *Ignoramus* en cualquier situación de la vida te conduce al despertar del juicio, por lo tanto, a la curación del alma. ¡Yo Soy ignorante!

Todas las enfermedades tienen relaciones muy íntimas unas con las otras y por ello es difícil clasificarlas. Pero puedes ver la naturaleza de la enfermedad en las etapas que vas a descubrir a continuación.

En la siguiente clasificación puedes visualizar la enfermedad como un gran árbol donde la **raíz** de la enfermedad es la 1^a etapa. El **tronco** de la enfermedad es la 2^a. Las **ramas** de la enfermedad son las etapas 3^a y 4^a. La 5^a etapa son las **flores** de la enfermedad. Y los **frutos** de la enfermedad son las etapas 6^a y 7^a.

Fatiga y cansancio - *Enfermedad mecánica*

Esta etapa de la enfermedad viene provocada por una **vida desordenada**, indisciplinada, despreciable, desagradecida, caótica en el hogar. Viene de una educación impartida por unos padres indisciplinados, cobardes, ingratos y caóticos. Causada por una familia desgraciada. Es la raíz de la enfermedad, no se ve pero le da fuerza y razón de ser. No hay principios, se ve en la alimentación y se manifiesta en la *sangre*. Provocada por una educación familiar mecánica, ciega y superficial. El caos en el juicio mecánico de los padres se manifiesta en la primera etapa de la enfermedad del niño. Algunos ejemplos son el cansancio, el resfío, las reglas irregulares, la falta de voluntad, el pesimismo, etcétera.

Dolor y sufrimiento - *Enfermedad sensorial*

Proviene de la calidad de la sangre. Causados por un juicio inferior, **caprichoso**, sensorio, sentimental, intelectual, exclusivo, enfermedad mental. Enfermedades psicosomáticas. La psique te avisa de que hay algún desorden orgánico que está tomando forma en el cuerpo y que si no le prestas atención, va a seguir manifestándose cada vez con más énfasis. El juicio extremadamente sensorial y caprichoso de los padres se manifiesta en la segunda etapa de la enfermedad del niño. En esta etapa, la responsabilidad de la enfermedad todavía es de los padres. La psique de los padres avisa de la enfermedad de los niños. Esta etapa de la enfermedad se manifiesta con calambres, jaquecas, idiotismo, imbecilismo, lepra, epilepsia, constitución paranoica. Esta etapa es el tronco de la enfermedad.

Síntomas crónicos, enfermedades - *Enfermedad sentimental*

Una mala calidad de la sangre los provoca. Causados por exceso de yin y exceso de yang en la alimentación, resultante de la atracción y repulsión, del **amor u odio** por ciertos alimentos. Etapa emocional de la enfermedad. Desorden en las emociones. Conduciendo a dolores de cabeza y de pecho, diarrea, vómitos, úlcera, tracoma, leucemia, cáncer, anemia, hemofilia, taquibradicardia, eczemas, trombosis, hipo e hipertensión, diabetes, lepra, enfermedades mentales, gastralgias, gastroenteritis y todas las enfermedades sanguíneas y de la piel. Esta etapa son las ramas de la enfermedad. Esta etapa de la enfermedad es la expresión del desorden en el juicio sentimental de los padres en el adolescente.

Simpaticotonía o vagotonía - *Enfermedad intelectual*

Los síntomas crónicos y la influencia repetida de una mala calidad de sangre en el organismo provocan desajustes en el Sistema Nervioso Autónomo, en los nervios orto y parasimpáticos. La enfermedad ha ascendido al Sistema Nervioso. Perdida de la adaptabilidad del organismo, de sus funciones y del mismo individuo ante la vida hostil que lo acecha. Inhibición del Sistema Nervioso. Provocado por una **creencia errónea** sobre el mundo y sobre lo que constituye una alimentación

adecuada a la naturaleza humana. Se manifiesta con reumatismo, esclerosis, artritis, artrosis, parálisis, caída de cabello, enfermedad hepática, calambres. Esta etapa son las ramas de la enfermedad. En esta etapa, el adolescente madura y empieza a razonar con más libertad y el juicio intelectual construye las bases lógicas de la enfermedad que es la falta de sentido común. Sigue habiendo una fuerte influencia del juicio intelectual de los padres.

Enfermedad de los órganos - *Enfermedad moral*

Ocurren cambios funcionales y estructurales en los mismos órganos. **Incapacidad por organizar y coordinar** una buena alimentación con la vida social. Debido al desorden persistente entre yin y yang que ha afectado al sistema orto y parasimpático, hay un desorden en la orquesta orgánica y en su funcionamiento durante todo el día. Se manifiesta con enfermedades del corazón, hígado, riñones, estómago, úlceras gastroduodenales, menstruación irregular, asma, diabetes, cataratas. Hay un estado hipertónico o atónico, hipertrofiado o atrofiado, hiperactivo o inerte en ciertos órganos. Provocada por una falta de altruismo y de consideración hacia los demás. Esta etapa son las flores de la enfermedad. En esta etapa la enfermedad ya es totalmente responsabilidad del adulto. Actúa y decide por sí mismo. El juicio social del adulto está influenciado por la educación de los padres y la sociedad.

Enfermedad psicológica o emocional

El desorden continuo en la orquesta orgánica conduce a estados alterados de la psique y altera fuertemente las emociones. La sensación de enfermedad aporta emociones extremas. La vida biofisiológica y psíquica no se pueden separar, forman una única cosa por tanto, si el organismo está enfermo, la psique recibirá las consecuencias. Se manifiesta una gran dificultad mental por aceptar o comprender la naturaleza de ciertos fenómenos. Se crean patrones ideales de comportamiento en **desarmonía con los ciclos de la naturaleza**. En esta etapa están incluidas todas las enfermedades emocionales, esquizofrenia, neurastenia, hepatitis, enfermedad de Basedow, dilatación cardíaca, cólera, melancolía, pesimismo, exclusivismo, descontento, dualismo, espiritualismo, materialismo. Es el fruto de la enfermedad.

Enfermedad espiritual

Es el fruto de la enfermedad en sí. Arrogancia, temor, resignación, incertidumbre, inquietud, desesperación, suicidio, odio, egoísmo, avaricia, ignorancia terminal voluntaria, guerra, exclusivismo, mala memoria, precopernicismo. Los estados de crisis de la mente o psique de la etapa anterior, conducen a la desesperación, señal de que el individuo está dominado por la arrogancia. Afligiendo a los que tienen tan buena constitución física originaria que sobrepasan las primeras 6 etapas. Sufren inconscientemente por su arrogancia e intolerancia. A pesar de su éxito ostensible, les falta fe, esperanza, alegría y amor y siempre acaban trágicamente.

La 1^a etapa, la raíz de la enfermedad, prepara toda enfermedad fisiológica en la menos 10 años. ¿Entendéis ahora la importancia de una buena alimentación macrobiótica durante los primeros años de crecimiento del niño? La 2^a etapa, el tronco de la enfermedad, es la germinación. La 3^a etapa, las ramas de la enfermedad, aparece más o menos súbitamente, pero está preparada desde hace numerosos años. Durante la 4^a etapa, todavía en la fase de las ramas, se preparan enfermedades graves: deformación o destrucción de los órganos (dientes, ojos, corazón, etcétera). La 5^a etapa, la flor de la enfermedad, es el final de la vagotonía y la simpaticotonía, es el resultado de la enfermedad del sistema nervioso autónomo que se expresa en la orquesta orgánica. En la 6^a etapa hay los frutos de la enfermedad: paranoia, emotividad, facilidad para perder la calma, agitación, agresividad, retracción, falta de sociabilidad, constante impaciencia, etcétera y los dualistas, junto con los que pretenden ser monistas y que no pueden abarcarlo todo, sobre todo las oposiciones. La 7^a etapa, los frutos de la enfermedad, se refleja en la arrogancia, exclusivismo, egocentrismo, etcétera.

Todo el mundo pasa por cada una de las etapas de la enfermedad en algún momento de su vida. Mientras pasas por ellas puedes elegir afrontarlas, comprenderlas y transformarlas para no detenerte con demasiada insistencia en ninguna, cosa que te haría desarrollarla con demasiada importancia. Al final de la transformación continua llega la comprensión del orden de la naturaleza de la enfermedad, la Salud Perfecta más allá de la salud y la enfermedad relativa, y la comprensión del Orden del Universo.

La medicina de Extremo Oriente mejora grandemente y hasta cura por completo en dos o tres días, las enfermedades que pertenecen a la 1^a y 2^a etapa; las de la 3^a etapa en diez días; las de la 4^a y 5^a etapa en uno o dos meses y las que pertenecen a la 6^a etapa en dos o tres meses. De esto hay miles de testigos en toda Europa, EE.UU y Asia. En lo que respecta a la enfermedad llamada ARROGANCIA, se deben calcular diez años más en un caso personal y varios siglos para una nación.

La enfermedad comienza por la 1^a etapa, sin excepción. Y avanza etapa por etapa. Algunas personas llegan muy pronto a la 7^a etapa, gracias a la educación profesional y moderna. La enfermedad de la 7^a etapa termina a menudo trágicamente.

Sin embargo, estas siete etapas son una pequeña parte de la gran ruta entre la Ignorancia o el Juicio Velado y el Juicio Supremo. No es posible llegar al reino de la Libertad infinita, la Felicidad eterna, la Justicia absoluta y la Paz sin atravesar estas siete etapas más o menos rápidamente.

La filosofía y la medicina de Extremo Oriente nos permiten atravesar estas 7 etapas lo más rápidamente posible, sin medicina alguna ni tratamiento doloroso o costoso y a veces muy peligroso. Estas nos enseñan la alegría de vivir.

La filosofía de Extremo Oriente nos enseña la Macrobiótica, un método simple y práctico, biológico y fisiológico, que cura todas las enfermedades, incluso la Arrogancia.

*

Este apartado está inspirado en las obras de Georges Ohsawa

*

ANEXO

EL CÓDIGO MACROBIÓTICO

Llamo *código macrobiótico* a una parte de lo que René Lévy explicaba cotidianamente en sus conferencias. En el estudio de esta ciencia alimentaria, la Macrobiótica, hay unos puntos alrededor de los que hay que desarrollar la conciencia y la comprensión individual. Creo que a René le gustaba denominarlo así únicamente para destacar la importancia del desarrollo personal alrededor de estos apartados de carácter teórico-práctico de la filosofía Extremo Oriental. De todas formas deseo aclarar que no se trata de ningún tipo de orden, dogma, código religioso ni espiritual. Sencillamente es una manera de nombrar al conjunto de puntos dialécticos, filosóficos y prácticos que tanto Ohsawa como René aportaron y desarrollaron sobre la Macrobiótica.

En el *código macrobiótico* están incluidos los siguientes apartados:

- Las 7 condiciones para la salud y la felicidad.
- Las 7 etapas del desarrollo del juicio.
- Las 7 etapas de la enfermedad.
- Las 3 terapias o curaciones.
- Las 7 etapas de la medicina.
- Las 7 etapas de la alimentación.
- Los 7 principios del Orden del Universo.
- Los 12 teoremas del Principio Único.
- Las 5 condiciones de la definición.
- La espiral logarítmica del Orden del Universo Infinito.

Encontrarás todos estos apartados a lo largo de las obras de Georges Ohsawa y en el libro que tienes entre manos. Al final de este libro encontrarás un apartado de lectura recomendada donde verás un listado de todas las obras de Georges Ohsawa.

Para completar el estudio de la Macrobiótica, además del *código macrobiótico*, se necesita leer y comprender unos puntos generales que explican el porqué de esta alimentación a través de varias temáticas. Algunos de estos puntos están desarrollados en el apartado de *Grandes incógnitas de la cocina macrobiótica* (pág. 163) de este libro. Algunos otros hay que buscarlos entre las obras de Georges Ohsawa.

LAS 7 ETAPAS DE LA PRÁCTICA Y EL ESTUDIO DE LA MACROBIÓTICA

A pesar de la inmensa cantidad de estudios realizados por la Ciencia y la Medicina, en la mayoría de culturas de nuestro planeta o bien se desconocen o bien se han olvidado, debido a la fuerte influencia de la sociedad de consumo, confort y abundancia, de las bases de una alimentación justa y natural adecuada para el ser humano.

A esas alturas, podríamos empezar a pensar que el ser humano moderno ha malinterpretado:

- su naturaleza (magnética, energética, cuántica, elemental, química, bioquímica, biológica, orgánica, morfológica, fisiológica, anatómica, estructural, motriz, dotada de una psique, un carácter, de comportamientos, un entendimiento o una comprensión, libre de sensaciones, sentimientos y emociones y con un razonamiento, una vida social, ideológica y espiritual);
- el orden en la alimentación y la vida diaria que permiten expresar su naturaleza;
- el verdadero significado de salud-vitalidad;
- las leyes que gobiernan en el Universo del que forma parte, y;
- la forma espontánea en que surge la vida y todo lo que en ella se manifiesta.

Por un lado el ser humano de mentalidad moderna continúa con las investigaciones científicas para intentar comprender la vida y todos los fenómenos que en ella tienen lugar, pero al mismo tiempo, parece que no llega a conclusiones relevantes.

Mientras la ciencia moderna siga inmersa en una lógica formal y una mentalidad estática, jamás encontrará nada más allá de una perfecta descripción del mundo físico en un instante que ya forma parte del pasado. Como si se hiciera una foto de la eternidad y se quisiera definir la vida como lo que se ve en la foto, por lo tanto, creando ciencia en base a una imagen del pasado que ya no tiene nada que ver con la realidad viva y dinámica del presente. Esta es la ciencia que puede tener lugar en un laboratorio artificial pero no es ni mucho menos la ciencia real de la vida, la que tiene lugar en esta misma y de una forma totalmente dinámica y espontánea.

La vida implica movimiento y la Ciencia y Filosofía de extremo oriente, sabiduría ancestral con más de 5.000 años de antigüedad, acercan la comprensión de la pura dinámica de cambios y transmutaciones de Yin en Yang y de Yang en Yin que tienen lugar permanentemente en el mundo que habitamos.

La ciencia ancestral de Extremo Oriente, engendrada con una mentalidad dinámica y una Lógica Universal, revoluciona la ciencia moderna precisamente por mirar al mundo como un organismo viviente, natural y dinámico y por reconocer el proceso espontáneo mediante el cual el cuerpo del ser humano mantiene su funcionamiento perfecto durante centenares de miles de horas, sin detenerse ni un segundo.

En este libro desarrollo la Lógica Universal a través de una mentalidad dinámica dirigida a la búsqueda de la alimentación más adecuada a la naturaleza evolutiva del ser humano, las características constitucionales de cada individuo y las particularidades o *modus vivendi* de cada persona en su entorno climático.

La Cocina macrobiótica y la Filosofía del Principio Único son dos herramientas que acercan al individuo a la Lógica Universal y con esta mentalidad, a las cualidades del ser humano libre. Y en el camino de la liberación, cada persona se encuentra con un estado de salud-vitalidad particular a cada momento, gracias al cual, puede sentir el deseo profundo de su conciencia espontánea.

La enfermedad es un estado y además, un mensaje que proviene aparentemente de la sabiduría del cuerpo. Ésta parece que está indicando algún desorden que se puede o no solucionar. Pero más allá de este desorden, la enfermedad está revelando la ignorancia del individuo hacia el Orden del Universo, o sea su bajo juicio.

Es gracias al deseo profundo de la persona que la macrobiótica puede ser la solución, no a la enfermedad, sino a la ignorancia y el bajo juicio.

La Macrobiótica contiene una parte educativa y dialéctica que se denomina el Principio Unificador Yin y Yang. Este principio es dinámico y universal y te será fácil de captar si adoptas una mentalidad infantil y libre de prejuicios. La práctica de la Macrobiótica generalmente gira en torno a siete etapas que se van desvelando progresivamente.

¿En qué etapa te encuentras tú?

Aunque empieces hoy con la alimentación macrobiótica, probablemente, sentirás que vibras más con una de las 7 etapas siguientes. Las 7 etapas de la práctica y el estudio de la Macrobiótica están directamente relacionadas con las 7 etapas del juicio o conciencia humana de las que nos habla Georges Ohsawa.

El primer objetivo de la Macrobiótica es despertar el juicio o conciencia a través del descubrimiento del Arte del Arreglo Alimentario. Entonces, todo el mundo pasa por estas etapas de desarrollo de la conciencia a lo largo de su vida y según la edad en la que te encuentras, estás desarrollando una etapa u otra.

Por esta razón, siempre te sentirás especialmente afín a una de las 7 etapas de la práctica y el estudio de la Macrobiótica dependiendo de la etapa del juicio o conciencia en la que te encuentres.

Las 7 etapas de la práctica y el estudio de la Macrobiótica son las siguientes:

- 1. Sentir el deseo profundo de hacer la Macrobiótica por necesidad vital o aspiración personal:** lo sientes o no lo sientes, no hay que darle más vueltas. Es un instinto primario, una acción mecánica que proviene del no consciente y se manifiesta en la conciencia en forma de voluntad o deseo.
- 2. Empieza el aprendizaje de la base culinaria macrobiótica:** asistir a las primeras clases de cocina se hace evidente y poner en práctica esta cocina de forma cotidiana, necesario. Aprender a cocinar cosas agradables y a apreciar las que no lo sean tanto. Si es el caso, hay que desintoxicar el cuerpo y renovar las papilas gustativas para apreciar los sabores naturales de los alimentos macrobióticos. Entonces, es un buen momento para hacer 10 días de *dieta estricta de cereales*. La cocina macrobiótica se aprende por imitación y más adelante a través del estudio y la reflexión.
- 3. Estructurar, organizar y planificar el espacio y el tiempo en la cocina para mantenerla con vida:** nace el sentimiento por la cocina y las ganas de cocinar. Es imprescindible unificar las tareas cotidianas, la ocupación y el modus vivendi con la actividad cotidiana en la cocina para que esta mantenga el dinamismo y la fuerza. Disfrutar agradablemente de esta unión es lo que te permitirá la continuidad de la cocina macrobiótica en tu vida.
- 4. Estudio, comprensión y mejora:** el *estudio* se complementa con la cocina de cada día. La *comprensión* viene del interés espontáneo por el estudio de la Filosofía Macrobiótica Yin y Yang y su aplicación cotidiana. La *mejora* surge del interés personal de autosuperación a través de la observación del autodiagnóstico. Gracias a la aplicación de la Filosofía del Principio Único Yin y Yang en la vida cotidiana y en la cocina podrás desarrollar la fe hasta gozar de una voluntad infinita, la que surge sin esfuerzo.
- 5. Nacen las ganas de compartir la Macrobiótica con los demás:** se convierte en un ejercicio de mejora de la comprensión y revelación del juicio personal. La etapa de sociabilización de la postura macrobiótica aporta un gran crecimiento personal. Es el momento de enfrentarse a uno mismo a través de la opinión de los demás y dejar crecer la visión y el juicio sobre el mundo que te rodea. Con un buen estudio en la etapa anterior, esta etapa pasará de forma agradable y la modificación de tus creencias tendrá lugar de forma natural y sin conflictos.
- 6. Asentamiento de los ideales:** la confrontación con los demás y el exterior hace crecer una fuerza ideal en tu interior. Es el momento de desarrollarla, ponerla a prueba en la vida práctica y moldearla siempre con la mirada dirigida hacia la justicia absoluta.

7. Se crea y vive la obra maestra:

- Progreso en el Arte del arreglo alimenticio.
- Desarrollo profundo del Juicio Supremo.
- Ayudar a los demás; a los enfermos. Servir a los desfavorecidos por la sociedad de consumo, abundancia y confort.
- Ganarse la amistad de todo el mundo con esta práctica.
- Realizar la Gran Obra. Entrever el esquema del Gran Orden del Universo Infinito.

Uno descubre hasta qué punto sus ideales se han moldeado y alineado con los ideales de la Creación, de Dios o con la Ley Natural del Universo Yin y Yang.

LAS 3 TERAPIAS & CURACIONES

“Según la filosofía y la medicina de Extremo Oriente existen tres tipos de terapia y curación.”

Curación sintomática

Provocada por la desaparición o destrucción de los síntomas superficiales con paliativos físicos y siempre, más o menos violentos para la naturaleza del organismo. Es la cura clínica que se lleva a cabo gracias a medicamentos, operaciones, reposo completo, tranquilizantes, antiinflamatorios, estabilizantes, etcétera. Es una medicina sintomática, animal o mecánica. Es una terapia que no busca comprender el origen del síntoma, lo que ha provocado y llevado a la manifestación del síntoma, por lo tanto, tras su aparente destrucción y eliminación, la enfermedad seguirá manifestándose en una forma, dimensión y lugar distintos, demostrando, que el ser humano agresivo y mecánico que actúa en la superficie del problema solo aporta la cura de los síntomas y no una cura desde la raíz. *Cura superficial o desaparición de los síntomas.*

Curación biofisiológica educativa

Desaparición de la causa de la enfermedad. El paciente es su propio médico y aprende la concepción del mundo, la dialéctica yin y yang. El desarrollo de la comprensión le permite gobernar su salud. Educación alimentaria. Medicina Humana. *Cura o desaparición de la causa de la enfermedad, por lo tanto, de la misma enfermedad.*

Curación del pensamiento; curación creativa o espiritual

Es la curación anticipada de todos los males y desgracias desvelando el juicio supremo. Consiste en vivir sin temor ni ansiedad; en libertad y dentro de la justicia, dicho de otra forma, realizando su “Yo”. Es la curación con una actitud preventiva que comprende el Orden del Universo. Es la Medicina del espíritu, cuerpo y alma. *Es la curación o liberación del ser humano (iSatori!). El que realiza todo lo que quiere y cuando quiere, siguiendo el Orden del Universo.*

Si de ninguna manera deseas adoptar la tercera terapia y alcanzar la tercera curación, es inútil que sigas el camino de la Macrobiótica, ya que podrás alcanzar fácilmente la primera curación, la de los síntomas, por la medicina convencional y a través de la mayoría de medicinas o terapias alternativas y naturales. Y la segunda curación, la de la enfermedad y su causa, la alcanzarás hasta cierto punto por algún método espiritual o psicológico.

Si quieres conseguir la 3^a curación las demás medicinas no te servirán de nada, solamente la liberación total que te propone la Macrobiótica te puede acercar a la 3^a curación. En Extremo Oriente se aplican diferentes terapias con más o menos profundidad según la curación que quieren conseguir. En primera instancia siempre aplican una modificación de los hábitos alimentarios como el único remedio que conduce a la 3^a curación. Este es el único método que va a transformar la enfermedad desde la raíz regulando el organismo, sus funciones, su energía y su estructura desde las bases. En el caso de no haber resultados obvios en unos pocos días, siguen con el régimen alimentario y aplican las plantas medicinales únicamente como remedio sintomático. Estas actúan interna y directamente en los órganos, ayudando al cuerpo a realizar la transformación de la enfermedad orgánica. En caso de que las plantas medicinales tampoco tengan efectos inmediatos, aplican la acupuntura, la moxibustión y el masaje Shiatsu también, como alternativas puramente sintomáticas que ayudan a regular la energía primaria que circula por el organismo. (Agregado por el autor)

La meta de la medicina moderna y la mayoría de las medicinas alternativas y naturales, es la primera curación. La de la medicina filosófica de Extremo Oriente es la tercera curación. La segunda curación es la de los diversos regímenes dietéticos o ayuno.

El método de la primera curación se complica y ramifica al infinito e inútilmente. Por lo tanto no es una verdadera curación. Es la razón por la cual aumentan día a día la cantidad de enfermos incurables. En este método predomina el uso mecánico de la razón y el intelecto, juicios de 1º y 4º nivel que necesitan de una liberación por atracción de otros juicios de nivel superior para seguir creciendo y así, descubrir las demás curaciones. La segunda curación a menudo corre el riesgo de ser anexada por la primera. La tercera curación se confunde muchas veces con la superstición o ciencia llamada “espiritual”.

Solo la educación biológica y fisiológica de la constitución del Universo Infinito puede salvar al ser humano de su enfermedad más grave: el bajo juicio.

La Medicina Ancestral o Medicina Suprema de Extremo Oriente está basada en una filosofía y una ciencia que transmiten la historia biológica y fisiológica del mundo, del Universo infinito. El origen de esta medicina proviene de la época del primer gran emperador de la antigua china, Fou-Hi. Las enseñanzas que compartía con sus discípulos provenían de la propia naturaleza, de la observación de los fenómenos y de su gran capacidad por interpretarlos. Es el Principio Único de Extremo Oriente basado en yin y yang.

Fue más adelante, aun en la antigua historia de la China, debido a la entrada en una era mística, oculta y en general, llena de supersticiones, que apareció la Medicina tradicional con su observación más energética y metafísica de los fenómenos. La medicina energética, está fundamentada en la primera, la Medicina Ancestral física y práctica naciente de la Era de Fou-Hi. El mundo actual necesita explicaciones científicas de las cuestiones existenciales del ser humano. Es debido a que venimos de una era que dependió de la parte oculta y mística de la vida, llamada, hoy en día, espiritualidad, y que solo es una parte de la ciencia de la vida que está siendo descubierta por los grandes científicos y profesionales de hoy. (Agregado por el autor)

*

Este apartado ha sido extraído de las obras de Georges Ohsawa.

*

LAS 7 ETAPAS DE LA MEDICINA

La Medicina Suprema de Extremo Oriente se define con un postulado que dice lo siguiente:

“No hay que ocuparse de la enfermedad, es inútil, esta toma diferentes formas y profundidades según el medio en el que se encuentra, dependiendo de cada persona, su constitución, su condición, sus hábitos de vida y según la época en que vivimos. La enfermedad se adapta y cambia constantemente. Más vale ocuparse del terreno, el medio, el cuerpo entero. La Medicina Suprema transforma la enfermedad en salud sin oponerse a ella, simplemente aceptándola, comprendiéndola y transformando la causa primera que la ha provocado, sin medicamentos ni técnicas, únicamente a través de la voluntad individual por desvelar el juicio supremo, la comprensión del Orden en la Naturaleza, la Vida y el Universo según el Principio Único Yin y Yang, a través de la comprensión de la enfermedad y el estudio de la salud.”

No hay que curar la enfermedad, hay que curar al enfermo.

Cuando el humano se ve entre *la vida y la muerte*, solo entonces suele reflexionar profundamente sobre las verdaderas necesidades existenciales. En este momento se da cuenta de la vida desordenada y caótica de su alimentación y descubre, por lo tanto, el origen de la enfermedad.

La medicina de Extremo Oriente tiene siete etapas. No existe una mejor que la otra, todas ellas son necesarias, desde la primera, apaciguar el dolor y el sufrimiento, normalmente el síntoma, hasta la séptima, la curación del individuo y su conciencia o juicio, la liberación.

Así, igual que todos pasamos por siete etapas del juicio, también pasamos por siete etapas de la enfermedad que van relacionadas con las siete etapas de la Medicina de Extremo Oriente que son las siguientes:

Medicina mecánica o sintomática

Es la **medicina ciega que trata el síntoma** sin considerar que más allá de este hay un origen que lo provoca. Para encontrar la causa primera de cualquier enfermedad hay que desenfocar la mirada que se dirige hacia ella y enfocarla hacia el ser humano, su totalidad. El ser humano se define según una constitución original modificada por las tres alimentaciones a lo largo de su vida. La medicina mecánica es la que hemos definido anteriormente como la 1^a curación o terapia. La alopatía, la homeopatía, la acupuntura, etcétera, son medicinas sintomáticas.

La Medicina Suprema muestra muchas maneras de apaciguar el dolor insopportable y el sufrimiento excesivo y los síntomas de cualquier enfermedad. Lo hace de una forma respetuosa con la naturaleza del cuerpo humano. Pero éste no es el único ni principal objetivo de la Medicina Suprema de Extremo Oriente.

Medicina preventiva o profiláctica

Es la **medicina que previene la enfermedad**. Con la Medicina Suprema se previene cualquier estado de crisis en el organismo **fortaleciendo la capacidad de reacción y adaptación del cuerpo y la sangre** ante las situaciones extremas de la vida a través del equilibrio energético yin y yang que aporta la alimentación macrobiótica. Con una alimentación desordenada, todo lo que “viene del exterior” como los virus, las bacterias, el calor y el frío, la buena o la mala suerte, el polen, los ácaros, etcétera, suelen provocar síntomas del inicio de pérdida de la salud-vitalidad y del principio de la enfermedad. Pero estos síntomas solo están señalando al verdadero problema, la pérdida de la capacidad de reacción y adaptación de la sangre, el organismo y el propio individuo ante la vida y sus continuas influencias naturales.

La Medicina Suprema de Extremo Oriente permite recuperar la fuerza del organismo hasta tal punto, que todo lo que “viene del exterior” jamás afecta su equilibrio biológico y fisiológico. Se pone a prueba y fortalece el cuerpo y la voluntad a través de la sed, el hambre, el frío y el calor. No significa no beber, no comer y no abrigarse, sino encontrar el punto medio en el que no se favorece el entorpecimiento de la capacidad de reacción del organismo para que se adapte a los cambios del medio en el que vive. Preparando el cuerpo, fortalecemos la mente. Se descubre el camino del medio, las dos opciones.

Medicina educativa o arte de la salud

Es una exploración: los artes de baile, marciales, el Yoga, etcétera. Toda técnica o terapia educativa del cuerpo y la mente son formas de autoconocimiento que aumentan la capacidad de reacción y adaptación ante las diferentes experiencias de la vida. **La Medicina Suprema es educativa, te muestra cómo funciona tu organismo, cómo reacciona ante los alimentos que cocinas cada día y cómo actuar para conseguir los resultados deseados**. La base de esta educación es el Principio Único Yin y Yang.

Se educa al cuerpo con la alimentación que le corresponde por naturaleza y se educa la mente consciente con el estudio del Principio Unificador. La mente inconsciente se manifiesta de forma involuntaria, surge de la vida como una manifestación totalmente espontánea. Lo mejor es dejar que se manifieste sin la intervención del consciente, dejando que moldee al consciente. El inconsciente es la fuente del consciente.

Medicina macrobiótica o Arte del rejuvenecimiento y la longevidad

La cuarta etapa de la **medicina** se preocupa exclusivamente **de arreglar la alimentación**. La Macrobiótica en este sentido ayuda a regular la alimentación. La aprenderás aplicando la primera parte de este libro. Esta parte de la Medicina Suprema te permitirá instalar un buen equilibrio dinámico de base en el organismo que dará estabilidad al sistema asimilocirculatorio, madre nutriz de los demás sistemas orgánicos del cuerpo humano.

Medicina social, moral, educativa

Es la **medicina que establece la salud, la libertad y la justicia en la sociedad**. Por lo tanto, teniendo en cuenta las necesidades del conjunto de individuos que constituyen una familia, un grupo, un centro o escuela, un pueblo, un país y al final, el mundo entero. En cierta manera está relacionado con el aspecto religioso. La moral que se enseña a mesa en familia. No se trata de la educación que enseña a autoconocerse como he explicado en la 3^a etapa de la medicina, sino la educación que se transmite en las familias, las escuelas, en los medios de comunicación, las administraciones de salud pública y privada y que se transmite por todo el país como parte del sistema educativo que creará un país con una cultura dirigida hacia la paz. Es el *Tao*.

La Medicina Suprema busca la salud social. Esta es la manifestación del sentido común y la cultura del individuo. Ser un individuo culto no significa conocer y comprender la historia de nuestro país, las civilizaciones antiguas o la historia más actual del mundo entero. Un individuo culto es el que se preocupa por conocer y comprender el Orden de la Vida, la Naturaleza y el Universo del que formamos parte y que se esfuerza por fluir con este orden.

Medicina del Espíritu o Filosófica

Es la medicina del pensamiento, la reflexión y el juicio. Es la **medicina que conduce al desvelo del juicio superior** que todo humano lleva consigo, **trabajando el desprendimiento y el desapego**. Es la liberación y el desapego del mundo material, sensitivo, emocional, intelectual, social e ideológico. Los guías espirituales muestran la vía del desprendimiento. Solo con la capacidad o conciencia del juicio supremo el individuo puede desapegarse de todos los juicios inferiores gozando a la vez de todos ellos con armonía y libertad para siempre. Esta medicina se suele relacionar con el aspecto ideológico de la humanidad. ¿Qué alimento es el ideal para el ser humano? ¿Cuál es tu ideal?

Medicina Suprema

Es la **realización de todas las medicinas anteriores**. Es la aventura extraordinaria de este mundo. Se busca aumentar la comprensión de todo lo que pasa en este mundo con la ayuda del principio yin/yang, empezando por la relación con la alimentación y la salud y siguiendo con todo lo que ocurre en tu vida. Te permite encontrar la alimentación que corresponde a tu naturaleza infinita. Es una **técnica** educativa, biológica, fisiológica y dialéctica **que permite al enfermo descubrir**, por si mismo, la **constitución de la vida y el mundo**. No solamente cura todas las enfermedades actuales y futuras, sino también toda desgracia o arrogancia.

LA ALIMENTACIÓN SEGÚN LAS ESPECIES

LAS 7 ETAPAS DE LA ALIMENTACIÓN

Desde que aparecieron los tres estados principales de la materia en nuestro planeta: gaseoso, líquido y sólido, las diferentes formas de vida orgánica vegetal y animal han ido evolucionando. Hasta entonces solo existía la vida inorgánica; elementos que se atraen y repelan con el mismo principio yin y yang que hoy afecta a la vida orgánica del planeta.

Parece haber una analogía entre la memoria que tienen nuestras células y la memoria que tienen y tenían los elementos inorgánicos que constituyen y constituyan la Tierra de aquel entonces. Como elementos respondían, y lo siguen haciendo, a un principio de atracción-repulsión que llevó a la aparición de la vida orgánica, vida organizada. Las primeras células también se movían y lo siguen haciendo, respondiendo ante este juego de atracción-repulsión que llevó a la aparición de una vida orgánica cada vez más compleja. El origen, tanto de un elemento atómico como de una célula (agrupación de moléculas), es el mismo, el mundo pre-atómico, las partículas elementales. Pero incluso estas, se atraen y repelan según un orden al que los sabios extremo-orientales llaman **In'Yología**. Yin y yang son las dos fuerzas primordiales en el origen de la manifestación, la eterna polarización del uno en dos y estos dos, crean el tres. Y estos tres se diferencian eternamente.

Al principio la Tierra era una masa gaseosa y con el paso del tiempo evolucionó hacia un estado de mayor densidad. En aquel momento los elementos líquidos y sólidos todavía no existían como tales. Más adelante, el estado gaseoso se fue delimitando mayormente en la atmósfera aunque exista en todo el planeta en menores proporciones. Y lo mismo ocurrió con el líquido en los océanos y el sólido en el continente primigenio.

Conforme la atmósfera iba perdiendo densidad, la energía celeste y con ello la energía solar fue influyendo en la aparición de las primeras formas de vida orgánica en el mar: los microorganismos y así, empezó una secuencia de desarrollo y transformación de la vida orgánica vegetal y animal en nuestro planeta que culminó con el que hoy llamamos el ser humano.

Los animales más dilatados como el dinosaurio, la vaca y el elefante, se alimentan del mundo vegetal más frío, dilatado, expansivo: yin. La hierba. El animal más concentrado, el ser humano, se alimenta del mundo vegetal más calórico, contraído, constrictivo, concentrado: yang. El grano. En la historia de la evolución, todas las especies animales han tenido y siguen teniendo la opción carnívora, tanto los animales como los humanos.

Pero la alimentación ideal no se debería decidir según nuestro pasado, sino según nuestro objetivo en el presente-futuro.

A continuación clasifico las 7 etapas de la alimentación o las 7 alimentaciones según las diferentes especies animales de nuestro planeta:

La tierra: mundo inorgánico → el gusano

Los gusanos comen la tierra. La primera etapa de la alimentación es el mundo inorgánico, la tierra. Las lombrices viven en la “tierra inerte” (yin), la comen y la transforman en un medio adecuado para que crezcan los vegetales, un medio vivo, en movimiento y activo (yang). Preparan el humus en la tierra.

El agua: mundo orgánico → el plancton, el pez

Los peces beben el agua y en ella está su alimento: el plancton y los peces más pequeños. La segunda etapa de la alimentación es el agua. El plancton se alimenta de agua. Las algas son parte de este componente marino y ocupan el primer eslabón de la cadena alimenticia en el mar como lo hacen las lombrices en la tierra. Ambos son comidos pero no comen, tan solo algunos elementos inorgánicos, y preparan el ambiente terrestre y acuático para la vida. Sin el plancton y las lombrices, ni el agua del mar ni la tierra serían ambientes fructíferos para la vida. Las células procariotas iniciales del mar (sin núcleo, como el eritrocito en el cuerpo humano) se transformaron hace 1.500 millones de años en células eucariotas (con núcleo) por unión de dos o más procariotas dando lugar al mundo Fungi, Animalia y Plantae. En la segunda etapa de la alimentación hay los peces que viven en su alimento, el agua con el plancton concentrado y unicelular (yang). Este se crea en el agua mineralizada.

El vegetal: vegetarianismo → la vaca

La vaca come la hierba. Gracias a la unión de la primera y la segunda alimentación, la tierra (mundo inorgánico, mineral) y el agua (mundo orgánico, plancton microscópico), la tercera alimentación, los vegetales, pueden crecer, desarrollarse y expandirse por el mundo marino y terrestre. A la tercera etapa de la alimentación corresponden los animales vegetarianos como la vaca y el conejo que se alimentan de hierba, mundo vegetal (yin). Las plantas terrestres derivan de una variedad concreta de algas verdes.

El animal: carnivorismo → el lobo

El lobo come otros animales. Los animales que se alimentan de otros animales. Empieza el carnivorismo (yang). En ocasiones canibalismo. En la evolución de las especies, tanto en el mar como en la tierra, existe la etapa del carnivorismo. En el mar, los más pequeños son comidos por los más grandes. La orca se come la foca. Y en la tierra, los animales depredadores comen sus presas. El león se come la cebra o el chacal. Pero el ser humano no es un animal. Los animales

tienen instinto, los humanos instinto e intuición. El ser humano puede elegir su camino evolutivo. Si come carne escoge un camino, si come otros alimentos como granos, estará escogiendo otro camino totalmente diferente. Si el humano carnívoro de bajo juicio quiere avanzar en el ciclo de la evolución de las especies tiene que encontrar y comer el alimento que corresponde a su juicio. El ser humano que caza y come carne desarrolla el instinto animal y se olvida del proceso natural de evolución y transformación del juicio o la conciencia. Queda dominado por un juicio bajo y mecánico. Es normal que el lobo coma carne, pero no es normal que el humano coma principalmente alimentos de origen animal. No le corresponde.

La fruta: la dispersión → el mono

El mono come fruta. Es el principio de la concentración del mundo vegetal, pero aun muy lejos de conseguirlo. Despues de una era en que las plantas eran muy grandes y tenían enormes semillas debido a los cambios en el ambiente del planeta, solo las plantas que se adaptaron y disminuyeron su tamaño sobrevivieron. Como los árboles frutales. Los simios y algunos pájaros e insectos se alimentan de la fruta (yin). Luego prosiguió la concentración del mundo vegetal conduciendo a la siguiente etapa de la alimentación. Las plantas que únicamente producen la esencia del fruto, la semilla. El ser humano que se alimenta principalmente de fruta se vuelven, tarde o temprano, depresivo, estéril y disperso como un mono. La fruta por naturaleza aporta dispersión.

El cereal: la concentración → el humano

Los seres humanos deberían comer cereal como alimento principal. En esta etapa se encuentra el humano que todavía lucha contra sí mismo por comer “bien”, comer “sano”. El día en que la humanidad respete su naturaleza agradeciendo una simple gastronomía basada en el cereal; el cielo y la tierra formarán uno. El amor y la guerra dejarán de existir, la salud y la enfermedad desaparecerán y solo la perfección tendrá lugar en este mundo. Pero, ¿quien desea realmente un mundo tan perfecto? Todavía son pocos los humanos que quieren vivir este ideal. Es la razón de tanta guerra, enfermedad, injusticia y crimen.

Los cereales y gramíneas (yang) son el alimento principal del ser humano como lo es la hierba para las vacas y los chacales para los leones. Empieza la vida inteligente en relación con los dos centros neurológicos del cuerpo humano: los intestinos y el cerebro. El instinto y la intuición. El ser humano doblemente inteligente es el que desarrolla paralelamente el cerebro visceral, los intestinos; y el cerebro craneal, en la cabeza. El cereal en grano como alimento principal permite el desarrollo de ambos centros neurológicos y una inteligencia completa y no solo cerebral.

Toda especie animal que se alimenta de semillas desarrolla su capacidad de juicio o conciencia. ¿Has visto los pájaros como usan pequeñas ramitas como herramienta para sus labores? El humano que mastica el grano se vuelve observador, paciente y justo. Es conocedor de la paz en su vida y la muestra a quien desea instalarla en la suya. El cereal aporta concentración por naturaleza.

En todo caso, el cereal es el alimento que corresponde a una de las etapas del ser humano. Este es capaz de alimentarse de casi cualquier cosa. Pero con diferentes tendencias alimenticias, se permite a si mismo diferentes niveles de desvelo de su juicio total o superior. Por lo tanto, el cereal es el alimento que permite al ser humano desvelar su juicio o conciencia y así comprender la necesidad de la séptima etapa de la alimentación para su evolución.

La acción que aporta plenitud al alma → el humano superior

Cuando el humano ha desvelado suficientemente su juicio, realiza las acciones justas y necesarias para atraer sensaciones de plenitud que alimenten a su alma. La séptima etapa de la alimentación es la *ACCIÓN* de preparar y poner en práctica la teoría alimentaria del ser humano según su naturaleza infinita. La acción de volver comestible, digerible y asimilable la sexta etapa de la alimentación, el cereal. ¿Cómo? A través de la alquimia en la cocina. Es el pensamiento que libera al humano. La séptima alimentación es la acción que desvela la conciencia o el juicio.

*

Cada una de las especies del planeta come su alimento ideal. Entre los humanos hay algunos que preferentemente se alimentan o bien de líquido, o vegetal, animal, de fruta, cereal, etcétera, incluso de varios a la vez en diferentes proporciones. Pero el siguiente paso en la evolución del humano solo se puede dar gracias al ordenamiento de la alimentación. Cada uno debe encontrar el orden que le permita, a través de la salud perfecta, experimentar las sensaciones de felicidad eterna, libertad infinita y justicia absoluta y con ello realizar su “Yo”, realizar su gran misión.

El ser humano moderno puede comer de todo, pero si comiendo de todo pierde el juicio o el sentido común, deberá recuperarlos comiendo el único alimento que se lo permite, el cereal en grano. Si ha comprendido el error de su anterior alimentación, podrá volver a comer de todo ya que siempre conservará el recuerdo fisiológico del efecto del cereal como alimentación principal y su efecto de longevidad y rejuvenecimiento.

Así, las 7 etapas de la alimentación fluyen en un vaivén dentro de la espiral logarítmica del Orden del Universo:

- Mundo inorgánico a mundo orgánico.
- Mundo vegetal a mundo animal.
- Mundo expansivo a mundo constrictivo.

Hasta la séptima etapa que unifica a todas las anteriores en la máxima concretización que es la propia vida en *acción plenamente consciente*.

LOS 7 PRINCIPIOS DEL ORDEN DEL UNIVERSO

Las siete leyes del Orden del Universo representan la **fe absoluta**, la auto-testificación del mundo de la transmutación y la inconstancia.

Antes de todo, esos principios son dinámicos, y por eso, son contrarios a la lógica formal que es estática. Pueden ser aplicados a cualquier dominio, a cualquier nivel de la vida y a todas las cosas existentes en el universo de relatividad. Además pueden unificar todos los antagonismos.

La lógica formal es rígida, es como una simple noción instantánea de la vida y del universo infinito, en consecuencia, infinitesimalmente analítica sin querer ni saber. Mientras que la lógica universal es una imagen viviente de toda vida y cosa. La lógica formal destruye la continuidad: el principio de identidad, el principio de contradicción y el principio del medio excluido nos muestran solamente una imagen estática, finita, una imagen presa en el mundo estático, determinado por la apariencia, construida sobre nuestros sentidos o nuestros instrumentos.

En realidad, toda cosa en este mundo cambia sin cesar de un extremo a otro. Nada es constante o estable en este mundo relativo. Lo único constante es la inconstancia. Los que no ven este hecho buscan constantes. Todo lo que consideran como constante es sólo una foto instantánea, ilusoria, inerte, infinitesimal del universo infinito y eterno. Los ojos analíticos son ciegos en el universo infinito. En este mundo relativo y cambiante las unidades constantes son un poco como billetes de banco o del Estado cuyo precio varía todo el tiempo y que a veces se convierten en simples papeles sin valor o la causa de desgracias, tales como guerras, crímenes, enfermedades, conflictos, matanzas, etcétera.

Dice el principio de identidad que “A = A”, pero como toda y cada cosa está compuesta de una infinidad de componentes, nada es constante en este mundo relativo. No hay nada idéntico. Las cataratas del Niágara, por ejemplo: parecen ser las mismas hoy como ayer, pero sus componentes cambian en cada segundo. Lo mismo es cierto para el sol o un electrón. Con eso, la lógica formal llega a un atolladero, una catástrofe universal. “Panta rei (*Todo fluye*)”, decía Heráclito.

Los 7 principios del Orden del Universo son los siguientes:

Todo lo que tiene principio tiene fin

Las civilizaciones, imperios y reinos nacieron, envejecieron y desaparecieron. Los violentos son castigados, los arrogantes borrados. Ni siquiera el Universo y los astros enormes pueden ser excluidos de este orden. Todo lo de este mundo es efímero, relativo, limitado y mortal.

Tan penosa como pueda ser la situación en la que uno se encuentre, lo que comienza, termina, absolutamente. La inversa del comienzo es el final. La desgracia se convierte ciertamente en

felicidad. Además, cuanto mayor sea la infelicidad, mayor será, al final, la felicidad. Y por esa razón los que poseen una gran felicidad al principio de su vida, caerán inevitablemente en el abismo de la gran infelicidad. Estad atentos al final como lo estáis en el principio de las cosas.

Todo lo que tiene frente tiene dorso

Toda cosa presenta dos aspectos antagónicos: belleza y fealdad, juventud y vejez, sabiduría e ignorancia, masculino y femenino, nacimiento y muerte, bien y mal, etcétera. Las cosas más hermosas o más cómodas acompañan la fealdad y la incomodidad en proporciones iguales. O sea que el más hermoso será el más feo y el que logre más comodidad conseguirá tarde o temprano más incomodidad. Toda cosa tiene, a la vez, un lado bueno y otro malo. Si lo comprendéis bien, sabréis que es perfectamente inútil ser pesimista. Es necesario recordar que necesitáis el maldiciente que os denigra así como el que os hostiga con sus vejaciones; gracias a ellos crecerán vuestra felicidad y alegría.

Entonces, tened cuidado si perseguís objetivos de riqueza, abundancia y comodidad porqué la vida os traerá inevitablemente su opuesto. Contemplad la posibilidad de conseguir la riqueza absoluta, la abundancia infinita y la comodidad eterna.

Cuanto mayor es el frente mayor es el dorso

Es la relación entre calidad y defecto, acción y reacción, ganancia y pérdida, suerte y adversidad, grandeza y decadencia, guerra y paz. Cuanto más difícil la curación, más posibilidades de entrar en el Reino de los Cielos. El que se cura de un simple resfriado, lo celebra hiendo al trabajo alegremente. El que se cura de una enfermedad pasajera, lo celebra agradeciendo a la vida o a Dios. Pero el que se cura de su juicio velado, lo celebra con la mayor gratitud que se pueda jamás manifestar ante este mundo; compartiendo el principio que lo hizo despertar a la realidad universal con todo el mundo, alegremente y con la mayor fidelidad que es la certeza de estar viviendo todos sus sueños.

Ten cuidado, si tu objetivo es la riqueza, material o espiritual, cuanta más consigas, mas pobreza estarás atrayendo a tu vida. Si tu objetivo es la abundancia, cuanta más consigas, más escasez atraes. Lo mismo ocurre con la comodidad y la salud, cuanto más las consigas, más efímeras serán en realidad. Si buscas el camino del medio, aprenderás a sentir la abundancia tanto en tiempos de abundancia como de escasez. Aprenderás a ser rico en la riqueza y la pobreza, a estar cómodo en la comodidad y la incomodidad y a estar saludable en la salud y la enfermedad.

Nada es idéntico en el Universo

Todo se transmuta en cada instante. Esta es la causa por la que se manifiestan pasajes de fenómenos de simpatía, de coincidencia, de oposición, de lucha y de atracción. Yin se transforma en yang y yang se transforma en yin, constantemente. Cada situación y persona son únicas.

Todo antagonismo es complementario. Yin y yang son las dos fuerzas universales

Yin y yang son el principio de aparición, atracción, relación / lucha, transformación y desaparición. El comienzo y la faz de las cosas son yang, el fin y el dorso son yin.

Yin y yang son las clasificaciones de toda polarización. Son antagónicos y complementarios. En este mundo solo la inconstancia es constante

Todas las metamorfosis, las transmutaciones, apariciones y desapariciones de este mundo se mueven incesantemente. El principio o mecanismo de esta inconstancia perpetua están expuestos en los 12 teoremas que desarrollan el principio unificador de la transformación relativa y que produce por doquier la constancia de la inconstancia en este mundo.

Yin y Yang son los dos brazos del UNO (Infinito). El origen de esta constante inconstancia es lo que en todos los tiempos se denominó Infinito, Absoluto, Ku, Mu, Eternidad, Brahman, Dios, Tao, Alma, Vida, etcétera

Es una fuente de transformación activa a la que sigue en todo instante un desarrollo explosivo, en forma absoluta y eterna y a una velocidad infinita. Como mejor expresión, es la misma Expansión Infinita, pura y absoluta. Únicamente el que haya asimilado este principio intangible o de transformación perpetua, puede solazarse en la Felicidad y la Libertad, pero es necesario cuidarse de no caer en el idealismo, o en la concepción estática, mística, metafísica o abstracta, cuna de las supersticiones.

*

Este apartado está construido a partir de las obras de Georges Ohsawa.

*

LOS 12 TEOREMAS DEL PRINCIPIO ÚNICO

Los siete principios del Orden del Universo se completan con los doce teoremas del Principio Único Yin y Yang. Estos teoremas definen el funcionamiento del mundo de la relatividad.

- 1-** Yin y Yang son los dos polos de la pura expansión infinita. Son los dos polos que entran en juego cuando la expansión infinita se manifiesta en el punto de bifurcación. El universo es creado y constituido por las diversas combinaciones de Yin y Yang.
- 2-** Yin y Yang son producidos infinitamente, continuamente y para siempre por la Expansión trascendente. Yin y yang surgen perpetuamente del Infinito a una velocidad infinita. Se combinan y se separan, aparecen y desaparecen en relación mutua y vuelven al Infinito.
- 3-** El carácter de Yin es centrífugo, expansivo. El carácter de Yang es centrípeta, compresivo. En consecuencia Yin, centrífugo, produce los fenómenos de expansión, silencio, pasividad, liviano, frío, oscuridad, etcétera. Y Yang, centrípeta, produce los fenómenos de contracción, ruido, movimiento, pesadez, calor, luz, etcétera. Yin y Yang producen la energía.
- 4-** Yang atrae a Yin; Yin atrae a Yang. La riqueza atrae la pobreza y la desgracia la felicidad.
- 5-** Todas las manifestaciones y fenómenos están compuestos de Yin y Yang combinados en diferentes proporciones. El universo y todos los fenómenos son combinaciones a todas gradaciones y dimensiones de elementos de base utilitaria que reciben a Yin y Yang en todas proporciones. Las galaxias que, son grupos gigantes de tales combinaciones, no sobrepasan, sumadas, la medida de los puntos infinitesimales en el seno del Infinito.
- 6-** Todas las manifestaciones y fenómenos son efímeros. Son constituciones infinitamente complejas y están constantemente cambiando sus componentes Yin y Yang. Nada descansa. Todos los universos y todos los fenómenos son compensadores correctivos de Yin y Yang, buscando un equilibrio aproximado, momentáneo, dinámico, en sus diversas proporciones y gradaciones.
- 7-** Nada es completamente Yin ni completamente Yang, aun en el fenómeno aparentemente más simple. No existe Yin absoluto ni Yang absoluto. Todo es relativo. Cada cosa contiene la polaridad en todas las etapas de su composición; magnética, energética, pre-atómica, elemental, vegetal, animal.

- 8-** Nada es neutro. Siempre hay exceso de Yin o exceso de Yang. Siempre hay excedentes o deficiencias de Yin o de Yang.
- 9-** La afinidad o fuerza de atracción entre los universos como entre los fenómenos o las cosas es proporcional a la diferencia de fuerzas Yin y Yang que contienen presentes.
- 10-** Yin rechaza a Yin; Yang rechaza a Yang. La fuerza de repulsión es inversamente proporcional a la diferencia de las fuerzas Yin y Yang presentes.

Los puntos 9 y 10 se comprenden muy bien imaginando la relación de los polos + y - de un imán.

- 11-** Con el tiempo y el espacio Yin produce Yang y Yang produce Yin en su extremidad. Yang en exceso se transforma en Yin y Yin al extremo necesita de Yang para no desaparecer.
- 12-** Todos los seres, cuerpo físico y cada cosa es Yang en su interior y Yin en su periferia o superficie. Todas las cosas se cargan de Yang en su interior y Yin en su exterior.

*

Este apartado ha sido extraído de las obras de Georges Ohsawa.

*

LAS 5 CONDICIONES DE LA DEFINICIÓN

Explorar y profundizar en el Principio Único de la Filosofía de Extremo Oriente se puede hacer a través del ejercicio de definición de las cosas, los fenómenos o temas particulares tal y como propone Georges Ohsawa según las cinco condiciones siguientes:

Origen-Causa: Buscar el origen y la causa primera del fenómeno. Hay que poner en cuestión el medio que rodea al fenómeno para comprender su origen y su causa.

Apariencia: Descripción a través de la observación con los cinco sentidos humanos.

Composición: Visión microscópica y relativa del fenómeno. Visión científica y analítica.

Funcionamiento-Comportamiento: El mecanismo del fenómeno dentro del Orden del Universo.

Valor-Finalidad: El valor de las cosas y los fenómenos también es la finalidad del objeto de estudio.

EJERCICIO PRÁCTICO

Describe tu vocación con las 5 condiciones de la definición:

ESPONTANEIDAD, FORMA DE EXPRESIÓN DE LA VIDA

Olvídate de aplicar las ideas que contiene este libro de forma dogmática. La vida fluye de forma sutilmente espontánea y cuando este movimiento se rompe, es como si sacaras el pez del agua, se termina el juego.

Si aplicas los consejos de este libro de forma totalmente mecánica sin tener en cuenta tus deseos espontáneos, vengan del juicio que vengan, seguirás siendo un esclavo. Te aconsejo que sigas tus deseos espontáneos, sean buenos o malos, expresa tu juicio. Pero cuando un deseo en plena manifestación lo consideres malo o inadecuado y creas que es un buen momento para transformarlo, utiliza todas las recomendaciones de este libro para conseguirlo.

Este camino de transmutación es el único que conduce al desapego de los juicios más bajos para despertar la facultad del juicio supremo.

El primer paso antes de introducir la macrobiótica en tu vida debe ser el sentimiento. Lo sientes o no lo sientes. Del sentimiento nacen los deseos que son la manifestación consciente de tu no conciencia.

Escucha la inteligencia de tu cuerpo, come lo que te plazca, lo que creas que está mejor, etcétera, pero si te das cuenta de que no vas por el buen camino, no demores ni un segundo tu corrección alimentaria.

La filosofía alimentaria Yin y Yang solo es una forma de acercarse a las leyes de la naturaleza. En la mayoría de las ocasiones sirve de mucho, pero en otras, tan solo son palabras.

La acción es lo que realmente bifurca la existencia de uno mismo aportando la posibilidad del cambio.

LECTURA RECOMENDADA

El Zen Macrobiótico, Georges Ohsawa, PORCIA EDICIONES (Flor de Lis Ediciones).

Filosofía de la Medicina de Extremo Oriente, Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

El Libro de la Vida Macrobiótica, Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

El Orden del Universo, Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

El Libro del Judo, Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

La Era Atómica y la Filosofía de Extremo Oriente, Centro Macrobiótico de Maldonado.

Sois todos Sanpaku, Georges Ohsawa, Ed. Juan Torres López.

Jack y Mitie en la jungla llamada civilización, Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

La Cocina Macrobiótica, Lima Ohsawa, Asociación Macrobiótica del Uruguay.

Revolución de la Biología y Medicina, Kikuo Chishima, Publicaciones GEA.

Transmutaciones Biológicas, Prof. Louis C. Kervran, Publicaciones GEA.

Sugar Blues - Efectos del azúcar sobre la salud, William Dufty, Publicaciones GEA.

Recetas de Cocina Zen, Fundación Georges Ohsawa, Publicaciones GEA.

Diagnosis Oriental, Michio Kushi, Edición Revisada.

Le Livre du Diagnostic Oriental, Michio Kushi. Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie.

Lettres de la Maison Ignoramus, Georges Ohsawa. Ecole Universelle de la Dialectique Pratique et de la Médecine Macrobiótique d'Extrême Orient.

Le Principe Unique de la Philosophie et de la Science d'Extrême-Orient, Georges Ohsawa, Librairie Philosophique J. Vrin.

4.000 ans d'Histoire de la Chine, Georges Ohsawa, Librairie Philosophique J. Vrin.

L'Acupuncture et la Médecine d'Extrême Orient, Georges Ohsawa, Librairie Philosophique J. Vrin.

Le Cancer et la Philosophie d'Extrême Orient, Georges Ohsawa, Librairie Philosophique J. Vrin.

Revistas Zensei, Julio/Agosto 1977 a Octubre/Noviembre/Diciembre de 1991, Haruchika NOGUCHI.

Seitai, una nueva comprensión de la naturaleza humana, Katsumi Mamime Miwa, Seitai de Barcelona.

La osei en la vida cotidiana, Katsumi Mamime Miwa, Seitai de Barcelona.

I Ching, El libro de las Mutaciones.

Tao te ching, Lao-Tse

Este libro es un reconocimiento a la inmensa labor de Georges Ohsawa, fundador de la Macrobiótica, René Lévy, uno de los divulgadores más fieles y dignos de la Macrobiótica de nuestros tiempos, y de mis padres: Jordi Nicolau y Dolors Mussons, a quienes agradezco infinitamente que me hayan dado la Macrobiótica desde mi nacimiento.

Lo ofrezco a todas las personas que deseen abrir las puertas de la felicidad eterna, la libertad infinita y la justicia absoluta y con ello, de la salud perfecta, siempre, por el camino de la alimentación.

Al mismo tiempo acerco, a la mentalidad occidental, una cosmogonía de cerca de 10.000 años de antigüedad que es muy útil como guía interior.

Pienso que el contenido de este libro aporta una visión diferente, enriquecedora y hoy en día necesaria, del mundo de la alimentación.

La alimentación basada en el cereal en grano integral corresponde al humano en busca de un mundo que trasciende las fronteras del bien y el mal, el amor y la guerra, la salud y la enfermedad. Esta alimentación corresponde al individuo que quiere trascender la dualidad para penetrar en un mundo de justicia. Pero, ¿quien desea realmente vivir en un mundo tan perfecto?

Os animo a inspeccionar esta realidad con una experiencia de 10 días comiendo de forma macrobiótica.

¡Adelante! Atrévete a revolucionar tu vida.

Efrem Nicolau



Es uno de los mejores cocineros macrobióticos de la actualidad. Nació en una de las primeras familias entregada a la divulgación de la Macrobiótica en tierras catalanas.

Fiel al linaje original Ohsawa-Lévy, sigue divulgando este arte culinario y filosofía de vida desde hace más de 10 años por todo el mundo.

CONTIENE:

- Filosofía de Extremo Oriente "Yin y Yang"
- Método práctico para aprender la Macrobiótica.
- 253 recetas y 100 menús.
- Temáticas de actualidad desarrolladas con la mirada Yin y Yang.
- Una nueva realidad sobre la salud.
- Remedios naturales.

ISBN 978-84-608-2713-9



9 788460 827139